

Textos para despertar

Los Yogas tibetanos de los sueños y del Dormir De Tenzin Wangyal Rinpoche

Todas las clases tienen un aspecto teórico, un ejercicio práctico para la semana y un espacio para compartir la práctica colectivamente

Introducción

Clase 1

- ¿Qué es, por qué y para qué practicar los Yogas tibetanos de los sueños y el dormir?
- Los sueños como camino espiritual en las diferentes tradiciones del mundo.
- La tradición chamánica del Tibet, el Bon.
- La tradición de los Tulkus
- El tantra Madre
- La mística tibetana

Parte I: La naturaleza del sueño

Clase 2

- La filosofía Budista y su aproximación a la construcción mental de la realidad
- El samsara y la liberación.
- Los yogas de Naropa.

Clase 3

- La ley de la dependencia originaria: Pratitya Samupada.
- El velo de la ignorancia y las obstrucciones: Avidya.
- Los influjos del karma.

Clase 4

- Meditación en el Mándala de la rueda de la vida.
- Los 6 reinos de la existencia, las 6 emociones

Clase 5

- La influencia de las escuelas tántricas en Budismo.
- Los canales del Prana y los Chakras. Ej: Prácticas preliminares.
- Imágenes del tantra Madre

Parte II Clases y usos de los sueños

Clase 6

- Las clases de sueños: Samsáricos, Claridad y sueños de Luz Clara
- Los usos de los sueños
- La importancia del oráculo en la cultura tibetana.
- Las enseñanzas en los sueños.
- La práctica tibetana del Chod

Parte III La práctica del Yoga de los sueños

Clase 7

- Las tres características: Dukha, Anitya, Anatta
- El samatha
- Las nueve respiraciones de purificación
- La práctica del Zhiné

Clase 8

- Las cuatro prácticas fundamentales de los Yogas tibetanos de los sueños

Clase 9

- Preparación para la noche.
- Los linajes y maestros en la tradición tibetana.
- El Yoga del Guru

Clase 10

- La práctica principal
- El poder de la visualización de energía y luz en la tradición tibetana

Clase 11

- La lucidez
- Desarrollar flexibilidad.
- Los Terton en el budismo Tibetano.
- Los sueños como camino para sanar traumas.

Clase 12

- Los obstáculos
- Controlar y respetar los sueños
- Prácticas sencillas
- Integración
- Llamar al soñador

Parte IV El Dormir

Clase 13

- El dormir y el quedarnos dormidos.
- Las tres formas del dormir
- El dormir y el soñar
- La práctica del Dzogchen

Parte V La práctica del Yoga del dormir

Clase 14

- Las Dakinis y el panteón tibetano
- Deidades y elementales

Clase 15

- El Yoga del dormir.
- Oración del estado intermedio: la guirnalda preciosa.
- El concepto del Bardo en el Budismo Tibetano
- El Tiglé

Clase 16

- La práctica, el progreso y los obstáculos en el Yoga del Dormir
- La integración de la luz clara con los tres venenos

Clase 17

- Los Yogas de los sueños y del dormir como preparación en el proceso de morir

Parte VI Detalles adicionales

Clase 18

- Mente y Rigpa
- La claridad y el vacío
- Mandala de la visión iluminada

Clase 19

- La paradoja del Yo sin esencia.
- ¿Cómo se crea Samsara?
- La práctica de la compasión en el Budismo Tibetano.
- El concepto de Dharmkaya.
- Los cuerpos de Luz

Clase 20

*Reflexiones finales

