

2013

Enero	Febrero	Marzo		
Abril	Mayo	Junio		
Julio		Agosto	Septiembre	
Octubre	Noviembre		Diciembre	

2012

Enero	Febrero	Marzo		
Abril	Mayo	Junio		
Julio	Agosto	Septiembre		
Octubre	Noviembre	Diciembre		

Actividades Semanales

- **Martes - 20 h: Meditación.**

Lectura y reflexión sobre las etapas del camino Lam Rim Ngalso del libro Autocuración III de Lama Gangchen Rimpoché.

El Lam Rim Camino Gradual a la iluminación es un método de meditaciones ordenadas y sistematizadas para la realización de una mente sana, pacífica y feliz; capaz de ayudar a otros seres a liberarse.

La esencia de las enseñanzas de Buda fueron recogidas y ordenadas por Lama Tsong Khapa en este texto para facilitar su comprensión y práctica.

- **Jueves - 20 h: Prácticas de Autocuración Tántrica Guyasamaya, Chakrasamvara y Vajrayoguini**

Las prácticas de Autocuración Ngalso, son meditaciones para el cuerpo, la palabra y la mente de la tradición tántrica tibetana. A través de mantras, mudras, visualizaciones y respiración sedesbloquean los chakras limpiándolos de energías negativas.

En nuestro cuerpo existen puntos de energía, que representan distintos aspectos de la mente. El masaje de cristal trabaja los puntos del cuerpo a nivel físico, mental, emocional y espiritual. Tocar los distintos puntos es una forma de llevar la mente a esta parte del cuerpo para producir el efecto de curación. Tocamos cada punto, recitando sonidos, visualizando formas y luces de colores. Purificando y energetizando estos puntos muy rápidamente nos sentimos mejor. La práctica profunda de meditación en nuestro cuerpo, a nivel muy sutil, puede ayudar a sanar muchos tipos de problemas.

Estas practicas están conectadas en el Budismo con tantras como Guyasamaya, Chakrasamvara, Vajrayoguini y Kalachakra. Son meditaciones avanzadas, que Lama Gangchen Rimpoché está transmitiendo de forma muy accesible para los practicantes del tercer milenio.

En la antigüedad los practicantes meditaban retirados en lugares aislados, durante largos periodos ; pero hoy en día, no es posible hacer esto. Necesitamos métodos nuevos para aprender a despertar y usar adecuadamente nuestras sutiles .

- **Domingos - 9 h: Autocuración Tántrica Ngalso de Chittamani Tara.**

La práctica de Chittamani Tara es un método para superar los miedos, eliminar la pereza, desarrollar intrepidez, entusiasmo y eliminar todo tipo de obstáculos en nuestra vida. Tara representa la energía femenina de sabiduría, rápida para acudir a ayudar a todos los seres que se la soliciten. Este método de sanación de la tradición tántrica tibetana consiste en familiarizarnos gradualmente con el cuerpo energético puro como el cristal de la divinidad femenina Tara, que transforma nuestros miedos externos, internos y secretos en intrepidez y acciones iluminadas. Si hacemos esta práctica regularmente podremos obtener todos los logros mundanos y trascendentales.

- **Los Siete Budas de la Medicina Ngalso**

Practica para sanar las enfermedades propias y las de los demás, meditando en los arquetipos sanadores del Buda de la Medicina. A pesar del desarrollo científico sanar el cuerpo y la mente no es fácil, a menudo las múltiples terapias disponibles son insuficientes para sanar nuestras enfermedades a un nivel sutil profundo. Esta práctica nos enseña a conectar con la energía pura y poder absoluto del Sanador Supremo Buda Shakyamuni, quien manifestó en sus siete chakras a los Siete Budas de la Medicina. La meditación con amor y compasión en los arquetipos sanadores de los Siete Budas de la Medicina, nos da acceso a poderes sanadores con los que podemos mantener la salud y el bienestar y ayudar a los demás.

**(Se practican alternativamente)*