

Programa: El Arte de Vivir

PROGRAMA QUE PERMITE COMPRENDER NUESTRA NATURALEZA INTERIOR Y EXPERIMENTAR LA VIDA PARA ENCONTRAR PAZ INTERIOR

Santa Cruz de la Sierra, BO | +591 73157424 | arturocdb@gmail.com

Objetivo

Los objetivos del programa son:

- Comprender en profundidad nuestra propia naturaleza
- Comprender el origen del sufrimiento y eliminar sus causas
- Introducción al Noble Sendero Óctuple

PARTE 1: Comprender nuestra propia naturaleza

Examina en profundidad la naturaleza del ser humano, incluyendo los procesos mentales y físicos.

Capítulo 1 La Búsqueda

Este capítulo es una introducción al problema fundamental de la vida y el camino que el Buda enseñó y que todo ser humano puede seguir.

Capítulo 2 El Punto de Partida

Comprender nuestra propia naturaleza explorando en nuestro interior para comprender los cinco procesos; cuatro mentales y uno físico: materia, conciencia, percepción, sensación y reacción.

Capítulo 3 La Causa Inmediata

Comprender la causa del sufrimiento y cómo eliminarla.

- El Karma
- La causa del sufrimiento

Capítulo 4 La Raíz del Problema

Exploración en detalle del sufrimiento

- El apego
- Cadena de causa y efecto del sufrimiento

PARTE 2: Usar el Dharma para mejorar nuestras vidas

Conocer el camino práctico que el buda enseñó a la humanidad para liberarse del sufrimiento.

Capítulo 5 El Entrenamiento de la Conducta Moral

En este capítulo, se explora el camino práctico para erradicar el sufrimiento eliminando sus causas. Sīla (Práctica moral), Samādhi (Práctica de la concentración) y Paññā (Práctica de la sabiduría). Se explora:

- El Noble Sendero Óctuple
- Sīla (Práctica moral)

Capítulo 6 El Entrenamiento de la Concentración

Afrontar el problema a nivel mental. Las tres partes del camino: Práctica de bhāvanā: Esfuerzo Correcto, Consciencia Correcta y Concentración Correcta.

- Explica la técnica de meditación Samadhi o práctica de la concentración.
- Práctica de bhāvanā (Técnicas específicas para concentrar y purificar la mente: la meditación)

Capítulo 7 El Entrenamiento de la Sabiduría

Eliminar la raíz del problema mediante el entrenamiento de la sabiduría o paññā.

- Paññā: Método que permite penetrar en las profundidades de la mente y abordar las impurezas desde su origen.
- Pensamiento correcto y Comprensión Correcta
- Técnica vipassanā-bhāvanā.

Capítulo 8 Consciencia y Ecuanimidad

Enseña como la práctica de Vipassana ayuda a eliminar condicionamientos pasados, a que la mente se libere de todas las reacciones pasadas y presentes, de todo sufrimiento.

- Meditación Vipassana: Coscienza y ecuanimidad.
- El acervo de reacciones pasadas

Capítulo 9 El Objetivo

La experiencia de la liberación: El Nibbāna.

Capítulo 10 El Arte de Vivir

Resumen de conceptos y prácticas

Aún tienes dudas sobre si el programa te ayudara?

Haz clic [Aquí](#) para agendar una sesión gratuita