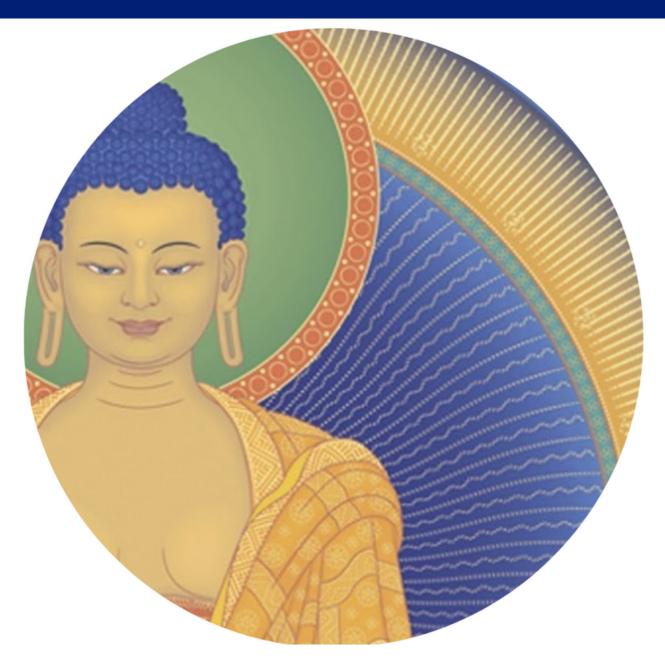
# PSICOTERAPIA GESTALT BUDISMO MEDITACION



"Lo que somos hoy procede de nuestros pensamientos de ayer y nuestros pensamientos presentes forjan nuestra vida de mañana: nuestra vida es la creación de nuestra mente." Buda



El sufrimiento fue el tema que dio inicio al camino Budista hace 2,500 años. Una búsqueda para comprender qué es el sufrimiento, cómo se origina, y cómo trabajar con él para poder dejar de sufrir.

En este curso nos sumergiremos en una de las enseñanzas centrales en la tradición budista:

# Las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero.

Es interesante que la primera enseñanza de Gautama una vez iluminado haya tratado del sufrimiento porque se refiere a algo tan cotidiano que todos sentimos y, en general, tenemos pocas herramientas para relacionarnos con el dolor y la aflicción.

Comprender y relacionarnos con el dolor con una perspectiva más amplia, nos brinda nuevos recursos y más herramientas para aprender a acompañarnos en el dolor.

## Las Cuatro Nobles Verdades son:

hay sufrimiento, hay una causa u origen del sufrimiento, hay un fin del sufrimiento, y hay un sendero para salir del sufrimiento que es el **Noble Óctuple Sendero**. La psicoterapia Gestalt es uno de los modelos encuadrados en el movimiento de psicología humanista. Fritz y Laura Perls, dos de los pioneros de esta terapia, la definen como la filosofía de **lo obvio**, en cuanto su objetivo es captar lo que es evidente en un momento dado.

Frecuentemente se le asocia expresiones como "terapia de darse cuenta", "terapia de contacto" o "terapia del aquí y ahora". Así, el objetivo primordial consiste en ayudar a la persona a que tome consciencia de cómo esquiva una parte de una realidad, que le puede parecer traumática. La función del terapeuta es disponer a la persona a enfrentar cosas desagradables, es decir ayudarle para que adquiera un buen **contacto** con su realidad.

# Psicología Budista

La psicología budista es un sistema en el que podemos apoyarnos cuando no encontramos salida a muchas de las situaciones que nos envuelven. Pues, esta nos presenta otra manera de mirar y comprender el mundo.

Por medio de la psicología budista podemos comprender cómo funciona nuestra mente y aprender a hacer uso de ciertas herramientas que nos ayudarán a vivir mejor.

El objetivo de la psicología budista es ayudarnos a sentir bienestar y saber manejar todos aquellos episodios que generan sufrimiento en la vida.

El budismo no es solo un sistema teórico, sino una práctica de la que la psicología transpersonal se ha influido mucho.

Podría decirse que, al integrar este sistema a nuestra vida, las formas de observar los acontecimientos cambian, y el dolor deja de ser una constante en nuestros días.

La psicología budista nos permite vivir desde un estado de consciencia, con principios éticos elevados y prácticas coherentes entre nuestro sentir, pensamiento y accionar, de modo que vivimos en equilibrio.

Cuando sentimos miedo ante una situación, desde el budismo, lo que de verdad está ocurriendo es una **pérdida de conexión**, por lo que no contamos con algo sólido de lo cual asirnos.

Por ello, Chógyam Trungpa advertía que al quedarnos sujetos en esa sensación, lo que sobreviene es la desesperación, y nos encerramos más en el miedo, o nos aferramos a la pena. Sin embargo, la psicología budista ofrece un método de liberación para ello.

En resumen, desde la filosofía budista lo que se aspira es conocer todo aquello que nos causa sufrimiento, para evitar los apegos y poder ser libres.



### Mente:

A través de esta práctica milenaria accedemos a la sabiduría inherente de nuestra mente, que nos permite conocer cómo funciona: cuáles son sus patrones habituales y su potencial.

### **Emociones:**

Nuestras emociones pueden ser una fuente de sufrimiento o recursos llenos de sabiduría ¿de qué depende? de la forma en que nos relacionamos con ellas.

### Meditación:

Con la práctica cultivamos una apertura natural que nos permite acoger los procesos personales que surgen en nuestra vida cotidiana.

**Entrenaremos en: La** Bondad básica, Amor y Presencia Incondicional, Atención Plena, Auto-Observación, Cultivo de la Compasión.

Nos apoyaremos en: La Sangha (el grupo virtual).

Duración del curso: 6 Clases

Frecuencia: Semanal

Duración de la clase: 120 minutos

Lugar: Plataforma Zoom

Inicio: Martes 3 de Mayo 2022

Hora: 19 hs Argentina, 18 hs Chile / Miami, 17 hs Colombia / Ecuador / México.

# Metodología:

- 1) Trabajaremos en cada clase con el desarrollo de los temas.
- 2) Ejercicios Vivenciales, Prácticas para la Atención Plena y la Presencia.
- 3) Sangha Virtual: Grupo WhatsApp
- 4) Se entrega material de cada clase.
- 5) Se entrega certificado de asistencia al finalizar el curso.
- 6) Las clases quedan grabadas para su reproducción durante la cursada.
- 7) (Opcional) Practicamos **Lojong** (Entrenamiento Mental) durante 9 meses a través de la Sangha Virtual.

Facilitadora: Myriam Delfini es Terapéuta Gestalt Transpersonal

Precio Argentina: Curso Completo 1 pago de: \$8.990.- Medios de pago Mercadopago. Inscribirme al programa

Precio para el Exterior: Curso Completo 1 pago de: U\$S 97 - Medios de pago Paypal, Tarjeta de Credito y Western Union. <u>Inscribirme al programa</u>

