

CURSO – TALLER

La meditación como autoterapia: camino a la realización personal

TEMARIO

- 1. Bienestar material vs. empobrecimiento existencial**
 - 1.1. La primera declaración del Buddha Shakyamuni

- 2. Una meditación eficaz para el ser humano occidental**
 - 2.1. Ciencia mística, adaptación e integración
 - 2.2. La meditación como instrumento psicoterapéutico
 - 2.3. Lo que no es la meditación
 - 2.4. Dos categorías principales de meditación
 - 2.5. La necesidad de “purificar el corazón”
 - 2.6. “Un viaje a la India”
 - 2.7. Efectos adversos de la meditación

- 3. Empleo de la meditación como auxiliar de la psicoterapia**
 - 3.1. Meditación y anulación de los procesos automáticos que controlan la percepción y el conocimiento
 - 3.2. “El hombre que caminaba sobre el agua”
 - 3.3. Las posturas para meditar
 - 3.4. Movimientos, neurosis y estabilidad mental
 - 3.5. El lugar ideal para meditar
 - 3.6. Ideas equivocadas acerca de la meditación
 - 3.7. Efectos adversos de la meditación

- 4. Zazen, práctica milenaria**
 - 4.1. La meditación Zazen en posición sedente y en movimiento o Kinhin
 - 4.2. Los tres elementos fundamentales de la práctica zen (Los tres pilares del zen)

- 5. Budismo y el Dhammapada**
 - 5.1. El largo viaje del budismo: India, China, Japón
 - 5.2. El mensaje ético del “Camino de la verdad”

- 6. Budismo y Las cuatro nobles verdades**
 - 6.1. El problema del sufrimiento o Dukka
 - 6.2. La enseñanza del Buddha y el mundo actual
 - 6.3. El budismo es filosofía de vida

7. El mítico Lao Tsé y el taoísmo

7.1. El Tao Tè King, ochenta y un capítulos de sabiduría cotidiana

8. Confucio, la educación al alcance de todos, y el buen gobierno

8.1. Las Analectas (Luen Yu)

8.2. Las sociedades más dinámicas y prósperas del Este y Sudeste asiático y la influencia confuciana

9. Chuang Tzu y el taoísmo oficial

9.1. Chuang Tzu y el libro de Chuang Tzu

10. El I Ching, el libro iniciático por excelencia y uno de los más antiguos de la humanidad

10.1. Ching, sabiduría de vida y adivinación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 80% de asistencia
- Tareas sobre los temas y ejercicios desarrollados en la sesión