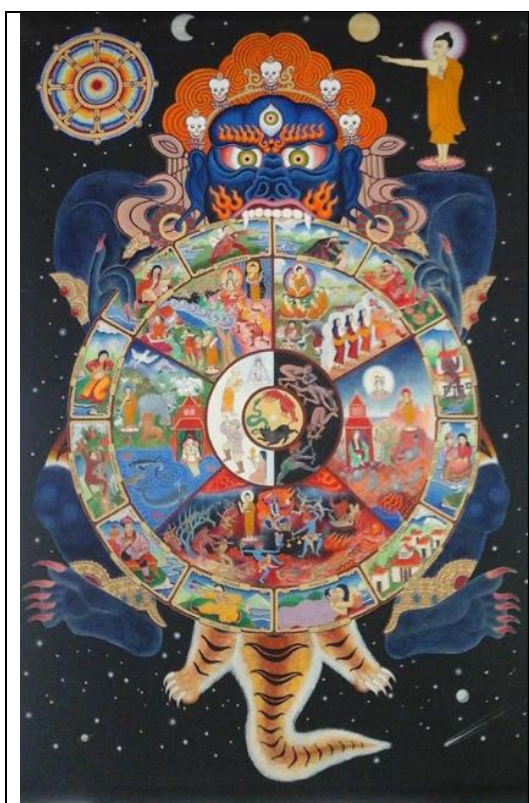


PATICCASAMUUPPADA – EL CORAZÓN DE LAS ENSEÑANZAS DE BUDDHA



En esta maravillosa representación del budismo tántrico tibetano, conocida como Bhavachakra, está recogido el corazón de las enseñanzas del gran Buddha.

- Las 4 nobles verdades
- La originación dependiente
- El óctuple sendero

Para los practicantes de Yoga (Yoga entendido como Meditación) puede ser difícil acceder a las enseñanzas de Buddha sin comprometerse con una institución. Y ese es el objetivo de este curso.

Compartir la grandeza de las aportaciones de Buddha y sus descubrimientos. Si Buddha era un yogui, para cualquiera de nosotros puede ser una gran inspiración comprender sus enseñanzas e incorporarlas a nuestra práctica.

(Foto tomada en monasterio Theravada en Tailandia – Suan Mokkh)

El curso está diseñado para acceder al legado de Buddha de una forma clara y simpática. Veremos como lo que Buddha practicó, descubrió, recomendó y compartió es lo mismo que nos sugieren las escrituras del yoga. A veces cambia el lenguaje, a veces cambia la forma de explicarlo... pero cuando vamos a la esencia, todos buscamos la FELICIDAD y la LIBERACIÓN del sufrimiento.



Iremos desgranando cada uno de los detalles que aparecen en la representación para entender su significado y el papel que ocupan en nuestra mente y nuestra vida. Utilizaremos fuentes de distintos linajes budistas para enriquecernos. **Acompañaremos las explicaciones de prácticas que nos llevarán de la comprensión intelectual a la comprensión experiencial.** Poco a poco saborearemos la belleza del mensaje del gran Buddha y su equivalente en las meditaciones yóguicas.

La enseñanza del curso no se limita a esta representación sino al corazón de las enseñanzas de Buddha y al contexto en el que son gestadas y difundidas.

La enseñanza del curso tampoco se limita al budismo tántrico tibetano aunque esta representación sí lo sea. Es tal su acierto que también otros linajes budistas lo utilizan para difundir estas enseñanzas. En la antigüedad, y aún hoy en lugares remotos, primitivos y donde el índice de alfabetización es bajo, los monjes llevan una tela o pergamino con este dibujo y con él comparten las enseñanzas de Buddha entre los lugareños que quieren liberarse del sufrimiento. Volviendo a nuestras raíces, nosotros también utilizaremos este método en el curso.

La representación, Bhavachakra, también se llama la Rueda del Ego o la Rueda de la Vida, aunque también podríamos llamarlo la Rueda de la Muerte. Veremos porqué.

YAMILA ESTELLA
YOGA



Si somos conscientes de que sufrimos y de que podríamos ser más felices sólo hay que saber dónde arreglar el desajuste y cómo hacerlo. ¿Dónde? En la mente... ¿Cómo? Esa es la explicación de este curso.

El propio Buddha contó que practicando, antes de llegar a la iluminación o Nibbana, revisó sus vidas anteriores... ¿a qué podía referirse? ¿a la transmigración del alma? .. podría ser... ¿al EGO que nace y renace tantas veces a lo largo del día? ... posiblemente ... ¿y qué significan los distintos reinos de existencia, de los que hablaremos y tantos detalles nos dio, en los que uno puede renacer? ... ¿tal vez son los distintos estados mentales por los que pasamos a lo largo del día o de nuestra vida? ... y ¿de qué dependen esos estados mentales o esos renacimientos...? ... ¿Cómo se originan? ... ESA ES LA CLAVE!!! PATICCASAMUPPADA, la Origenación Dependiente, GRACIAS BUDDHA 😊

... ninguno queremos renacer en un infierno caliente... ni en uno frío... ni como un fantasma hambriento o sediento.... Ni siquiera como un Dios ya que el sufrimiento mental de éstos es 16 veces mayor que el de los infiernos calientes... ¿pero cómo liberarnos de estos reinos de existencia... comprendiendo sus causas y orígenes...

Este curso puede ser una gran inspiración para que el practicante de YOGA (=MEDITACIÓN) junte las piezas del puzzle que aprende con sus prácticas y las lleve al día a día. Todo cobra sentido. Escucha, mira, colorea, practica e incorpora en tu vida...💙

¿Qué material tendrás a tu disposición para bajarte a tu ordenador?

- ✓ Un **documento con las instrucciones** de cómo seguir el curso para sacarle el mayor partido posible. (si practicas todos días y todos los días ves algún video te llevará unas 5 semanas completarlo la primera vez que lo hagas, después convendría volver a empezar para repasar y cristalizar los conceptos con la práctica)
- ✓ **23 grabaciones de video de unas 11 horas de duración** en total, divididos en distintos capítulos. Pero no estimes el curso en 11 horas de duración porque te llevará mucho más tiempo comprender, asimilar y practicar.
- ✓ Un **guión con los conceptos** que deberías tener claros después de cada capítulo. La idea es que puedas ver los capítulos tantas veces como quieras, tomar apuntes y entender el contenido.
- ✓ **40 diapositivas** en las que encontrarás:
 - Los detalles de la representación que irán asociados a la secuencia de los videos y explicaciones. Podrás imprimirlas para que te acompañen en el curso e incluso podrás colorear muchos de los detalles
 - Bibliografía utilizada y fuentes a las que puedes recurrir
- ✓ **5 prácticas de audio** para que experimentes lo expuesto en los videos y en las representaciones
 - **Meditación Introducción Anapanasati**
 - **Meditación Brahma Viharas**
 - **Meditación Esfuerzo Correcto**
 - **Yoga Nidra: Reinos de existencia**
 - **Meditación Vínculos interdependientes o Patikkasamuppada**



- Podrás descargarlo una vez y necesitarás 3,1GB de espacio para hacerlo.
Asegúrate de tener wifi y buena conexión.
- El link de descarga que te envío tiene una duración de 1 semana y
después caducará.

OM MANI PADME HUM

**YAMILA ESTELLA
YOGA**

