

Rompe con tus hábitos dañinos: la alegría de dejarlos ir

Esquema del curso

Nagarjuna Valencia, 21 Oct.2022

1. El taller de la mente
 - A. La mente y su función según el budismo
 - B. Los cuatro grandes esfuerzos
 - C. El poder de la positividad
2. Entrenamiento en las tres dificultades
 - A. La dificultad de identificar las aflicciones
 - 1) Las tres aflicciones raíz
 - a) Aferramiento
 - b) Aversión
 - c) Ignorancia
 - 2) Las seis causas de las aflicciones
 - a) Impresión kármica
 - b) Objeto
 - c) Conceptualizaciones erróneas
 - d) Familiaridad
 - e) Influencia de amigos engañosos
 - f) Seguir falsas enseñanzas
 - B. La dificultad de contrarrestar las aflicciones
 - 1) Habilidades que necesitamos para trabajar con las aflicciones
 - 2) Primera línea de defensa: evitar
 - 3) Segunda línea de defensa: replanteamiento a través de antídotos temporales
 - C. La dificultad de eliminar las aflicciones
 - 1) El proceso de cesar las aflicciones
 - 2) Tercera línea de defensa: debilitarlas a través del último antídoto
3. Más consejos sobre cómo practicar estas enseñanzas