

## Curso Anual Psicoterapia Zen

### **Introducción:**

Testigos del interés que suscita nuestra propuesta son la aparición de once libros sobre la temática desde 2010 y la apertura de filiales en el interior del país, la incesante afluencia de pacientes en búsqueda de nuestra propuesta y el dictado de cursos y apertura de asociaciones en Perú y Uruguay; entre otros ejemplos.

La Psicoterapia basada en el Budismo es la más antigua de la historia de la humanidad, nacida hace 2600 años y dirigida a todas las personas con completo respeto por sus creencias y particularidades individuales.

Sus basamentos lógicos, éticos y epistemológicos desarrollan en el estudiante un marcado interés por la lectura y práctica de esta mirada compasiva, fáctica, trascendente y eficaz desde los primeros acercamientos e invita a su implementación en la vida personal y en la actividad profesional.

Por las razones apuntadas la Asociación Argentina de Psicoterapia Zen le hace llegar los datos generales de la formación próxima a empezar, en la esperanza de que le procure interés y felicidad.

### Dirigido a:

Profesionales, practicantes y estudiantes avanzados de carreras y profesiones o actividades cuyo objetivo central sea contribuir al cese del sufrimiento de todos los seres sintientes.

### Horas y días de Reunión:

Cursada de modalidad mixta (virtual y presencial) días y horarios a confirmar. Comienza Marzo 2023.

### Para más información e inscripción:

Por mail a [jorge.rovner@gmail.com](mailto:jorge.rovner@gmail.com)

Se requerirá un breve C.V. y un texto en el que se comenten las razones del interés por el Curso.

Los cupos son limitados.

### Materiales:

Previamente a cada reunión se enviará material de prelectura y, en caso de corresponder, el material que se trabajará en cada encuentro. En ambos casos el envío será por mail.

Características de cada reunión:

1) Las reuniones tendrán un extenso desarrollo teórico, en un marco de respeto absoluto por la diversidad, en un entorno amigable y de mutua aceptación y tolerancia.

En la misma reunión habrá intensas prácticas meditativas e intercambio de experiencias.

Se jerarquizará el trabajo personal y grupal y el espíritu de aprendiz que anima al Budismo.

2) Entre cada reunión habrá al menos un contacto grupal para seguir adecuadamente los progresos, dudas e intereses sobre los puntos ya considerados o a considerar en la siguiente reunión. Este contacto se considera altamente importante.

3) Con un máximo de 1 (una semana) posterior al día de la reunión cada participante deberá enviar un resumen a [jorge.rovner@gmail.com](mailto:jorge.rovner@gmail.com) de una extensión no mayor a 2 (dos) páginas sobre los conceptos principales y sus opiniones personales que se hayan tratado en la reunión previa. Este resumen se considera altamente importante.

Dictantes:

-Dr.Jorge Luis Rovner

-Profesionales invitados, actualmente trabajando en Psicoterapia Zen.

Invitados externos, monjes budistas y especialistas. Organiza la Asociación Argentina de Psicoterapia Zen (IGJ 1.852.114)

*Importante:*

Como parte de la formación, los cursantes podrán intercambiar con personas que se hallen o que hayan estado anteriormente en un tratamiento bajo nuestra mirada psicoterapéutica, quienes sabrán contar sus opiniones y experiencias.

Misceláneos:

Se recomienda usar ropa cómoda para cada reunión.

Se sugiere tener un almohadón grande o Zafú y una manta para los ejercicios meditativos. Habrá un corte breve de la actividad (no más de 15 minutos) a media mañana y uno más prolongado en horario de almuerzo.

El uso del celular durante el total de la actividad, salvo en las interrupciones previstas, se halla completamente desaconsejado.

[Más preguntas a jorge.rovner@gmail.com](mailto:jorge.rovner@gmail.com)

En caso de necesidad se puede enviar un whatsapp al cel:+1549891606 o comunicarse a través del sitio web

[www.psicoterapiazen.com.ar](http://www.psicoterapiazen.com.ar)

**Ortodoxo y Moderno. Programa del Curso: *Reunión 1***

Introducción a la historia del Budismo. Origen, desarrollo y distribución geográfica. La vida del Buda Sakyamuni. Conceptos generales y particulares de su prédica. Términos budistas en sánscrito, chino, japonés y otros idiomas más corrientemente usados.

Conceptos centrales del Budismo: la Noble Doctrina. Las Cuatro Nobles Verdades. El Óctuple Sendero. La Vía del Medio. La compasión, la paciencia, la empatía, la realidad interdependiente, las acciones nobles, etc.

No Yo. No mí. No ego. Los Dharmas o fenómenos.

El Budismo es una ética, una filosofía, una religión no teística y una psicoterapia posible destinada a todos los seres desde diferentes entornos y formaciones humanas.

Introducción a la Psicoterapia basada en el Budismo, la psicoterapia más antigua de la humanidad.

La mente como causante de sufrimiento.

Primeras técnicas meditativas. Contemplar al universo. Sólo estar.

La Psicoterapia basada en el Budismo es una Psicoterapia del No Yo.

Análisis de sutras elegidos.

No hay Psicoterapia basada en el Budismo sino hay empiría.

### *Reunión 2:*

Dualidad condicionada de la mente. Tipos de dualidad. Trascendencia de toda dualidad. Concepto del No Dos. El ideal bodhisattvico. Psicología de la pasividad y de la compasión: aceptación de lo Real. El noble abandono.  
Las tres joyas del Budismo: Budha,Dharma,Sangha.  
Budismo en la vida cotidiana. Ikebana y Cha-no-yu

Poesía basada en el Budismo Sumi-e y el trazo de la atención  
Satori: La revelación de la Verdad El ejercicio koan y el Nembutsu  
Principales maestros de la tradición universal del Budismo (Sariputra, Nagarjuna, Bodhidharma, Milarepa, Dogen Zenji, Lin-Chi, etc). Aportes a la construcción de una mirada humana destinada al cese del sufrimiento. Principales escuelas y tradiciones budistas (Hinayana, Mahayana, Budismo de la Tierra Pura, Nichiren, etc.),  
Principales variantes de la tradiciones mayores: Tailandés, Vietnamita, Chan, Zen, Lamaísmo, etc. Budismos en Occidente.  
Venenos Mentales. Los Paramitas.  
Samadhi. Técnicas meditativas específicas(I): Atención Plena, Práctica de la Ecuanimidad, etc.  
Análisis de sutras elegidos.

### *Reunión 3:*

Física Mecánica: Determinismo y Origen causado de todos los fenómenos. Big Bang y No inicio del Universo desde la perspectiva budista. Física de la realidad. Física del yo. Análisis de las nuevas corrientes en ciencias experimentales acerca de la creación de la realidad condicionada por la mente. Aportes de la Física, Matemática, Astronomía y otras disciplinas a la definición de la realidad. Teorías de los Universos Múltiples y simultáneos..

Física Cuántica: Indeterminación. Su importancia en la comprensión de la realidad tal cual es. Aplicación en una Psicoterapia de la Incertidumbre.  
Dualidad condicionada de la mente. Tipos de dualidad. Trascendencia de toda dualidad. Concepto del No Dos. El ideal bodhisattvico. Psicología de la pasividad y de la compasión: aceptación de lo Real. El noble abandono.  
Las tres joyas del Budismo: Budha,Dharma,Sangha.  
Las marcas de la existencia: Dukkha, Anicca, Anatman  
La vacuidad. Todas las cosas y los seres están compuestos.  
Técnicas meditativas específicas(II): Zazen y otras meditaciones sentado. Kin-Hin y otras meditaciones en movimiento.  
Análisis de sutras elegidos.

### *Reunión 4:*

Neurociencias de la Mente. Aportes y conceptos generales sobre la creación de la realidad condicionada. Cerebro y mente. Análisis del trabajo intrahemisférico e interhemisférico.

Teoría de la mente: su importancia en el estudio de la creación de una mente condicionada y condicionante. Lóbulo frontal (estudio de su anatomía y fisiología). Toma de decisiones. Entrenamiento mental. Aspectos biológicos del acto meditativo. Historia de la Psicoterapia basada en el Budismo; la madre de todas las psicoterapias. Epistemología búdica: los conceptos y la compasión.

Samsara.Nirvana. Paranirvana. Análisis de sus conceptos y aplicación en la práctica de una psicoterapia centrada en el cese de todo sufrimiento. Mente conceptual y no conceptual La cognición válida La consciencia errónea y dubitativa La consciencia no determinativa El conocedor subsiguiente e inferencial La percepción directa válida Análisis de sutras elegidos. Técnicas meditativas específicas(III):Meditación con objetos, mandalas, meditaciones guiadas, visualizaciones, postraciones.

#### *Reunión 5:*

Somero análisis de las influencias recíprocas entre mente y sistemas endócrinos. Algunos aportes de la genética, la primatología, la sociología, la antropología y otras disciplinas a la comprensión del funcionamiento mental. La Psicoterapia Zen es una psicoterapia con cerebro. La dodécuple cadena del sufrimiento condicionado. Análisis de sutras y textos elegidos. Técnicas meditativas específicas(IV):Meditaciones sin objetos. Atención Plena, práctica de mudras.

#### *Reunión 6:*

La filosofía mayormente aceptada de Occidente( Sócrates, Platón,Aristóteles,San Agustín, Descartes,etc.).

Otras filosofías de Occidente menos conocidas ( Epicurismo, Estoicismo, Escépticismo,etc.).

Interconexión de las filosofías budistas con las filosofías occidentales más conocidas.

Las tres cestas de la transmisión budista.

Filosofía Budista: Principales conceptos. Lo no-manifestado El espíritu sin meta

Psicología Budista: Desarrollo, ideas centrales. El Abidharma.

La Psicología budista como práctica empírica, falsable, lógica y científica de observación y análisis de la actividad de la mente.

La Psicoterapia Zen es una psicoterapia cognitivo existencial. La Psicoterapia Zen es una psicoterapia humanística experiencial centrada en el cese del sufrimiento de todos los seres.

Independencia personal aparente mental y socialmente creadas y condicionadas.

Interdependencia y Interpenetración desde la perspectiva budista. Su aplicabilidad en la práctica psicoterapéutica.

Esencia y existencia desde la perspectiva budista.

Análisis de sutras y textos elegidos. Las palabras no son las cosas.

Técnicas meditativas específicas(V): Shamata. Meditaciones ecológicas.

### *Reunión 7:*

La posibilidad del conocimiento último de las cosas desde la perspectiva budista. Ontología del Budismo. Soteriología budista. Sentido último de la Trascendencia budista y su aplicación en la búsqueda de sentido para la vida cotidiana de nuestros pacientes. Lo fenoménico en la práctica psicoterapéutica. Importancia de su captación por parte de la diada terapéutica.

Psicoterapia Zen es una psicoterapia de los fenómenos originados y originantes.

Psicoterapia Zen es una psicoterapia de la incertidumbre gozosa.

Chamanismo, pseudociencias y otras lecturas erróneas posibles en la práctica de una psicoterapia basada en el budismo.

Maestros inspirados, gurúes y otras personas o asociaciones potencialmente creadores de esclavitudes mentales.

Personalidades psicopáticas y su presencia en el sometimiento mental. Técnicas de "lavado mental"

Psicoterapia Zen es una psicoterapia del no autoengaño y de la no autoinducción.

Psicoterapia Zen es una psicoterapia basada en la creación de una libertad personal irrestricta.

Análisis de sutras y textos elegidos.

### *Reunión 8*

(a ser desarrollada intercalada en las otras reuniones):

Aportes de filósofos, escritores, maestros budistas y científicos sociales a la comprensión del Budismo en Occidente (Arthur Schopenhauer, Friedrich Nietzsche, Jorge Luis Borges, Daisetz Suzuki, Karl Jaspers, Alan Watts, Emil Cioran, etc.).

El existencialismo en Occidente. Principales corrientes. El Budismo y su psicoterapia son existencialismos. Aportes de la Psicoterapia Budista a las Psicoterapias

Occidentales (Psicoanálisis, Cognitivism, Logoterapia, Terapia Gestalt, Terapia Sistémica, Análisis Transaccional, Psicología Profunda, Psicologías Transpersonales, Psicoterapias de Tercera Generación, etc.). Análisis de los fundamentos de la Psicoterapia Zen en Argentina y América. Otros emprendimientos de Psicoterapia Budista alrededor del mundo.

Volviendo a considerar a lo que se enuncia como mente. Estados de la mente desde la mirada budista: Citta, Mana y Vinnana

Análisis de sutras y textos elegidos.

Técnicas meditativas específicas(VI): Vivir es meditar. Meditaciones de la vida cotidiana. Vipassana.

Teoría y Práctica de la Psicoterapia basada en el Budismo. Psicoterapia Zen en diferentes ámbitos clínicos, atencionales, sociales y culturales como contribución al cese del sufrimiento de todos los seres.

Budismo y Psicoterapia Zen socialmente comprometidos. Budismo y Psicoterapia Zen ecológico y respeto por la diversidad de todos los seres sintientes.

Solidaridad y bondad como aspecto de la propuesta de una psicoterapia basada en el Budismo.

Fundamentos de ética budista, como práctica cotidiana útil, noble y creadora de felicidad.

La Psicoterapia Zen es una psicoterapia de la desidentificación con la mente. La

Psicoterapia Zen es una psicoterapia del aquí, ahora y así.

Análisis de conceptos condicionantes y productores de sufrimiento en nuestro mundo corriente: éxito, fama, poder, belleza, competencia, etc.

Comer conciente, trabajar conciente, vivir conciente.

Actividad física y Psicoterapia Zen. Rol del psicoterapeuta en la sugerencia de una adecuada alimentación y ejercitación.

Neurobiofeedback, Mindfulness, Aceptación y Compromiso, DBT, Psicología Positiva y otros recortes occidentales de la Psicoterapia basada en el Budismo. La Psicoterapia Zen y los sistemas estadísticos y clasificatorios en Salud Mental y otras disciplinas emparentadas (DSM, CIE, etc)

Miscelaneos a ser desarrollados en las reuniones:

La toma de refugios en el Budismo. Importancia de su entendimiento y práctica. El maestro y el maestro interior.

El psicoterapeuta Zen como compañero de viaje. Encarnación. Una puesta al día de las miradas presentes.

Importancia del uso de la completa e inspiradora aceptación de la muerte personal en la psicoterapia Zen.

Enfrentarse a la muerte. Memento Mori. Carpe Diem. Et in Arcadia ego y otros conceptos relacionados.

Festina Lente. Vivir es hacer. Hacer y hacer. Disfrutar como objetivo central de la Psicoterapia Zen.

Lo social, la ética y la responsabilidad individual de como parte del entrenamiento de la mente.

Psicoterapia Zen es la promoción del trabajo en paciente y psicoterapeuta del discernimiento adecuado como para observar la realidad última, tal cuál es.