

Fundación Arte Vivo,  
Kum Nye Argentina &  
Center for Skillful Means  
presentan

Transformar el estrés  
en bienestar  
con  
Arnaud Maitland

Miércoles 16 y jueves 17 de marzo de 2011



# Transformar el estrés en bienestar

El estrés puede simplemente ser un aviso de que se ha perdido el equilibrio. En las enseñanzas budistas tradicionales, el estrés pertenece al tema del sufrimiento innecesario. El Buda ofreció una amplia gama de insights, sugerencias y prácticas respecto a cómo restaurar el equilibrio y aliviar el sufrimiento mental, físico y espiritual.

Es todo un desafío corporizar estos insights, aunque sean muy inspiradores. Nuestros sentidos perciben del modo habitual y nos es difícil imaginarnos otra manera de ser. Sin hacer una transformación deliberada, nuestra energía se dirige siempre al mismo tipo de problemas. Con una actitud repetida que canaliza a través de un ver y oír idénticos y con el mismo repertorio de viejas opciones. Quizás nos sentimos aislados, emocionales e incapaces de cumplir con nuestros planes y aspiraciones. Finalmente, puede que nos convirtamos en un extraño para nosotros mismos.

Este seminario de dos días está destinado a las personas que estén experimentando estrés y quieran aprender cómo transformarlo y prevenirlo. Es también una oportunidad para que profesionales de todas las disciplinas y personas con funciones de liderazgo –directores de pymes o de grandes empresas, gerencias de RRHH, y líderes de equipos– puedan experimentar la dinámica y los fundamentos de este enfoque único.

## Equilibrar lo Masculino y lo Femenino

**Miércoles 16 de Marzo - Horario: 9 a 17 hs.**

El estrés indica que hay algo que requiere de nuestra atención: algo adentro está trabado, imposibilitado de funcionar bien. Es hora de despertar nuestras fortalezas ocultas, devolviéndole el equilibrio al cuerpo y a la mente.

Todo ser humano, hombre o mujer, necesita equilibrar sus cualidades femeninas y masculinas. En estos tiempos, mucha gente ha perdido este balance exagerando lo masculino a expensas de lo femenino, o viceversa. En el Budismo Tibetano, a la unión de lo masculino y lo femenino se lo llama sabiduría en acción: la acción adecuada, en tiempo, sin estrés y sin errores. En un ser humano completo, las cualidades femeninas y masculinas se desarrollan de modo igual y completo.

El modelo de Transformar el estrés en bienestar, se basa en la recuperación del equilibrio interno y externo, recobrando inteligencia y vitalidad. En vez de sentirnos agotados, abrumados y con miedo, nos sentimos más vitales, creativos y confiados. Es estar en el medio de una tensión estimulante sin sentirse estresado.

Dedicaremos las mañanas a explorar la diferencia entre la tensión normal y el estrés innecesario. Se aprenderá como recuperar el equilibrio en diversas situaciones, protegiéndose del estrés mientras se extrae lo mejor de uno mismo y de cada situación. Por la tarde se hará foco en el especial equilibrio entre los aspectos masculinos y femeninos de nuestro ser.

## Tiempo de Cambiar

**Jueves 17 de Marzo - Horario: 9 a 17 hs.**

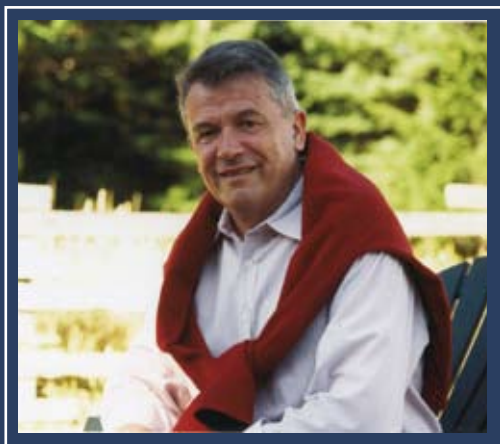
El Tiempo es el elemento más importante en nuestras vidas. Nuestra vida se despliega con el tiempo como telón de fondo. Nuestra energía se relaciona con el tiempo que tenemos, y todo lo que es posible de ser conocido está íntimamente conectado a él. Pero en sí misma, su naturaleza es un misterio.

Cuando no somos capaces de incorporar el tiempo en nuestra vida personal y profesional, experimentamos estrés. Perdemos estabilidad. Solemos llegar tarde, nos convencemos de que no tenemos tiempo suficiente y nos arrepentimos de las oportunidades que dejamos pasar. Cada vez más intentamos manipularlo, haciendo planes y estrategias, pero en última instancia sentimos que no tenemos control. Si peleamos con él, el tiempo siempre ganará. Una vez que abrazamos el poder del tiempo, entendemos el contexto de la vida humana, y nuestro potencial ya no se nos escapa.

Estas enseñanzas de Skillful Means\* sobre Tiempo de cambiar nos ofrecen insights y métodos que reactivan y encienden nuestra vitalidad, nuestras aspiraciones y son un camino exitoso de acción. Ayudan a revelar que la llave hacia una comprensión más grande del tiempo yace tan cerca nuestro como nuestro propio ser. Una vez que logramos ver directamente nuestro presente e incorporamos la energía del tiempo plenamente, podemos dirigir nuestro futuro con verdadera sabiduría.

Durante esta jornada se realizará una introducción en los tres elementos del tiempo. Estos elementos proveen una estructura duradera y continua que podrá usarse en todas las situaciones, logrando más tiempo, menos arrepentimientos y una sensación continua de presencia dinámica. Esta es la manera de “tener un buen tiempo” en Skillful Means.

**Informes e inscripción:** [artevivo@artevivo.org.ar](mailto:artevivo@artevivo.org.ar) o [info@kumnyeyoga.com.ar](mailto:info@kumnyeyoga.com.ar)



## Arnaud Maitland

Arnaud Maitland es doctor en leyes, máster en Filosofía y Psicología Budista, discípulo avanzado de Tarthang Tulku desde 1976, y docente del Instituto Nyingma.

Autor de *MasterWork, Mastering the energy of time* (2000) y de *Vivir sin arrepentimiento, la experiencia humana a la luz del budismo tibetano* (2004). Lidera seminarios por todo el mundo sobre las enseñanzas de Tarthang Tulku: seminarios de Kum Nye, Skillful Means, Conocimiento de la Libertad, Tiempo Espacio y Conocimiento, Filosofía y Psicología Nyingma.

### (\* **Skillful Means**

Es un cuerpo de conocimiento contemporáneo proveniente de la tradición budista-tibetana. Fue introducido en Occidente en 1976 por el Lama tibetano Tarthang Tulku. Sus entrenamientos están básicamente diseñados para la gente en el trabajo y parten de la idea del florecimiento humano.

**Arancel:** U\$S 400

**Lugar:** Jardín Japonés, Casares 2966  
Ciudad de Buenos Aires.

**Informes e inscripción:** Fundación Arte Vivo  
[artevivo@artevivo.org.ar](mailto:artevivo@artevivo.org.ar)  
Tel: 4806.3363  
Cabello 3791, 2L



Grupo Kum Nye Argentina

