

INTRODUCCIÓN AL ABHIDHAMMA

¿Por qué un curso de Introducción al Abhidhamma?

El Abhidhamma es el término que denomina a la Colección de las ‘Enseñanzas Sublimes o Superiores del Buda’. Para el Budismo Theravada es la joya más preciada de las escrituras budistas. Durante los siglos siguientes a la muerte del Buda, fueron conservados y transmitidos oralmente hasta que pudieron recogerse por escrito en una colección de siete libros y sus diversos comentarios, que son verdaderos tratados en los que se sistematiza, se analiza y se disecciona de una manera exhaustiva y directa los hallazgos que realizó el Buda sobre los componentes fundamentales de la realidad, la realidad última de los fenómenos mentales y materiales.

Hay veces en que a la mente del meditador le pudiera llegar la necesidad o la curiosidad de “asomarse” al vasto y amplio territorio de la cosmología de las enseñanzas del Buda, y desde ese “mapa”, poder asistir a esta exposición tan sobrehumanamente precisa, profunda y minuciosa de los descubrimientos del Buda al lograr revelar la naturaleza real de los eventos materiales y mentales, de las condiciones que permiten su existencia, y que intentamos observar cuando meditamos e investigamos desde la Atención Plena Mindfulness.

Este curso puede ser una buena oportunidad para introducirnos en las enseñanzas más profundas y metafísicas del Buda, y que subyacen en nuestras prácticas meditativas.

ESTRUCTURA DEL CURSO

Pese al peso teórico que conlleva esta exposición y explicación por medio del lenguaje, durante el curso se irá complementando la exposición teórica de sus contenidos más fundamentales con sesiones de meditación, en las que tendremos tiempo para la observación e indagación personal por medio de la introspección de esos contenidos.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE CURSO?

Va dirigido a meditadores que practican mindfulness, meditación vipassana, que estén familiarizados con las enseñanzas del Buda e interesados en profundizar en el análisis de las bases o fundamentos psicológicos y filosóficos que, interdependientemente e implícitamente, están integrados en las enseñanzas que el Buda exponía a sus oyentes en sus Discursos de una manera más coloquial, más figurativa, sobre la realidad de la mente-materia y la manera en que podríamos descubrirlas también por nosotros mismos.

OBJETIVOS

Introducimos en el contexto histórico y metodológico del Abhidhamma, sus libros canónicos y posteriores comentarios.

Comprender los tipos de Realidades expuestas en el Abhidhamma.

Adentrarse en los esquemas, categorías por los que el Abhidhamma “ordena”, clasifica los términos doctrinales que denominan y exponen las realidades últimas de la existencia: La conciencia, los factores mentales, los fenómenos materiales y el Nibbana.

Conocer el análisis minucioso con el que el método del Abhidhamma “disecciona” esos diferentes componentes de la realidad mental y material, los procesos cognitivos, sus correspondencias y sus leyes condicionales.

“Acoplar” esta exposición tan analítica de los fenómenos materiales y mentales a nuestra observación cuando practicamos las cuatro aplicaciones de Mindfulness descritas en los discursos del Buda: Al cuerpo, a las sensaciones, a la mente y a los fenómenos.

METODOLOGÍA

El curso consta de 7 horas, en las que se irá realizando la introducción y la exposición de ese “mapa” teórico y analítico, pero tan esencial y que tan íntimamente fundamenta nuestra práctica de Mindfulness

Pese a las limitaciones de tiempo que podemos encontrarnos simplemente para exponer la labor esquemática, analítica y descriptiva de los fenómenos en el Abhidhamma, daremos tiempo para tener diversas sesiones de observación personal a medida que tratemos las distintas clasificaciones de los fenómenos materiales y mentales, y así poder intentar “vislumbrar”, comprender e insertar la precisión de este análisis de cada momento de la realidad en nuestra práctica meditativa de observación profunda.

Se proporcionarán apuntes, textos y bibliografía.

CONTENIDOS

I. Introducción al Abhidhamma. Los descubrimientos “no-convencionales” del Buda.

II. Las Cuatro realidades últimas; Tipologías, clasificación, enumeración y exposición:

1. Consciencia
2. Factores Mentales
3. Materia
4. Nibbāna

III. Los procesos cognitivos.

IV. Condicionalidad

V. Meditación y Abhidhamma