



Filosofía budista. Los cuatro fundamentos de la atención plena

Curso impartido por Karma Tenpa.

Fechas y horarios: Del 6 de noviembre al 11 de diciembre - 19:30h a 21hs.

Curso online. Las sesiones son en directo (vía Zoom) pero quedarán grabadas para poder verse posteriormente por un tiempo de 6 meses.

Precio: 95 Euros

¿Qué me puede aportar la filosofía budista?

Nuestras vidas personales suelen ser atravesadas por circunstancias en las que se comprueba de manera contundente, en muchos casos brutal, que los supuestos sobre lo que descansan las perspectivas acerca de la vida, como la salud, el trabajo, las relaciones personales, incluidas la que mantenemos con nosotros mismos, y la sociedad en su conjunto son absolutamente inestables, impermanentes. Son momentos de gran incertidumbre y puede ser que nos sintamos interpelados, amenazados o ni tan siquiera podamos ponerle nombre a lo que se apodera de nosotros.

La Filosofía budista te nutre para que, ante esto, puedas darte la bienvenida a tu mente para descubrir un lugar donde reposar con serenidad, con compasión junto a tu vulnerabilidad y ofrecerte, así, una hospitalaria acogida para que la mente temerosa sea abrazada por el corazón y descanse de sí misma con lucidez.

¿A quiénes va destinado este curso?

Estos seis encuentros pueden interesar a todas aquellas personas que escuchan a los interrogantes mayores de sus vidas y antes de responder quieren indagar en sí mismas desde la valentía que surge al movernos con libertad entre las esperanzas desmedidas y los miedos infundados. Así reconocemos nuestra sensible y lúcida fortaleza que cultiva la intrepidez compasiva.

Fundamentos del curso

Desde la filosofía contemplativa budista nos llegan las descripciones y recursos para contrarrestar la distracción habitual de la mente que incrementa nuestro sufrimiento. Sabemos por experiencia propia que nuestra mente divagante se mueve pendularmente, muchas veces vertiginosamente, entre el dolor del pasado y la incertidumbre del futuro.

Las ciencias contemporáneas contemplativas aportan precisas descripciones de los intrincados procesos cognitivos y emocionales que alientan a conocer y comprender mucho de aquellos interrogantes aun no respondidos, ¿qué me pasa y por qué me siento así con eso que pasa?

Contenidos

U1 Las tres marcas de la existencia. El Buda enseñó que la existencia humana tiene tres características principales que están en el sustrato básico de la vida misma, ellas son: la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de identidad, en sí misma, del yo. De estas tres marcas las dos primeras son situaciones vitales que evidencian lo que tenemos en común los seres humanos, el cambio constante en todos los ámbitos de la vida y el sufrimiento que esto acarrea. En cambio la ausencia de identidad, en sí misma, del yo, es una verdad un tanto contra intuitiva pero de enorme importancia explorarla.

U2 La atención plena al cuerpo. Explora la imagen mental que tenemos del propio cuerpo que ha se construye tanto por la información que llega al cerebro directamente desde el cuerpo mismo y permeada por los prejuicios del «me gusta», «no me gusta», los «qué dirán» y en otros muchos condicionamientos sociales y vitales.

U3 La atención plena a las sensaciones. En las clasificaciones budistas se encuentran los seis objetos, las seis facultades de los sentidos y las seis conciencias que en su conjunto se los denomina Los 18 dathus. Una forma de categorizar fenómenos según el objeto, la facultad y la conciencia que percibe. Se distingue el campo de experiencia del campo de conciencia y la sensación de la percepción.

U4 La atención plena a las emociones. Se describe como la riqueza de los estados emocionales surgen desde la experiencia subjetiva y promueven respuestas fisiológicas y conductuales.

U5 La atención plena a los contenidos de la mente. Aquí el punto esencial es darse cuenta de que todos nuestros pensamientos son representaciones de la realidad, es decir, imágenes o ideas que sustituyen a la realidad. Explora como nuestros pensamientos sobre la realidad no son la realidad, sino imágenes subjetivas que sustituyen o tratan de representar la realidad en nuestro mundo subjetivo simbólico.

U6 Las 7 causas y efecto. Exploración filosófica sobre la humanidad compartida, el cuidado recibido, la gratitud hacia ello, y la motivación a expresar amor, compasión, alegría empática y ecuanimidad. Basado en el texto “Bavanakrama” del filósofo indio Acharya Kamalashila