

## **PRINCIPIOS BÁSICOS PARA UNA SICOLOGÍA BUDISTA<sup>1</sup>**

El buddhismo ha tenido un desarrollo extraordinario en Occidente a partir de la Segunda Guerra Mundial. Sus aportaciones han comenzado a sentirse en el pensamiento filosófico y religioso de una manera significativa. Las inmigraciones de los pueblos asiáticos han traído consigo sus prácticas y creencias buddhistas a las culturas occidentales y el contacto con el mundo buddhista asiático de los occidentales se ha incrementado con fuerza a partir del siglo XIX. Hoy día se habla de un “boom” del buddhismo en Occidente y su influencia ha comenzado a sentirse fuera de las comunidades de inmigrantes y en los diferentes ámbitos de la cultura y el pensamiento. Hace ya décadas que se estudia el pensamiento buddhista en contextos psicológicos y se hacen estudios y comparaciones de la psicología buddhista y occidental.

Las diferencias entre una teoría buddhista psicológica y los enfoques occidentales van más allá de interpretaciones simples mediante las cuales se describe la primera como más espiritual, introvertida y sintética mientras que caracterizamos la segunda como más materialista, analítica y objetiva. La construcción de una teoría psicológica en base de principios filosóficos buddhistas tendría que incluir aquellos aspectos que se refieren a la existencia humana y a la ausencia de un ego. Además, consideraría aspectos trascendentales<sup>2</sup> y prácticos como definir la conducta ética a base del funcionamiento de la mente y la liberación o la realización de nibbana.<sup>3</sup>

Contrario a la psicología occidental que en términos generales hace énfasis en aspectos como el individuo, la autorrealización, el

logro de metas, la motivación, la racionalidad y el método científico, el enfoque budhista acentúa la conducta ética, el entendimiento de la existencia y la purificación de la mente. No resalta al individuo y ve la identidad humana compuesta de elementos o agregados condicionados sin permanencia e insustanciales.

La solución del conflicto emocional y la modificación de la conducta tan característico de muchas teorías de personalidad occidental, contrasta con la búsqueda budhista del estado de atención mental, trascender el conflicto (que no necesariamente significa solucionarlo a la manera occidental) y restaurar el sentido de relación armoniosa entre el individuo y su ambiente natural y social.

La palabra budhista se refiere a las enseñanzas de un hombre que vivió en India hace más de 2,500 años y que se conoció como Siddhata Gotama, el Buddha. Buddha explicó la verdad última en términos médicos y enseñó una doctrina basada en el sufrimiento y lo insatisfactorio de la existencia. El sufrimiento es una consecuencia de las frustraciones inherentes a la condición de la existencia y su causa se encuentra en el hecho de que todas las cosas son impermanentes, en la existencia de deseos incesantes, en la creencia ilusoria en un ego y en la ausencia de un claro entendimiento de cómo funciona la mente y de cómo es la realidad.

La medicina que prescribió Buddha para sobreponerse al sufrimiento o lo insatisfactorio de la existencia se recoge en su filosofía o Dhamma.<sup>4</sup> Lo esencial de su enseñanza es la purificación de la mente de estados insanos que impiden la liberación.

Desde la perspectiva budhista la mente condiciona en parte la materia y, por lo tanto, los estados mentales son causa de enfermedad y bienestar. Aquí se encuentra el principio psicósomático de la medicina budhista. El budhismo busca entender la naturaleza de la mente y de la realidad. La felicidad se logra mediante el esfuerzo propio para purificar las impurezas mentales, el desapego a las cosas materiales y mentales, el reconocer que las cosas no son permanentes, que existe el sufrimiento y la insatisfacción, y que no hay un ego o entidad que verdaderamente controle.

Las raíces de las impurezas mentales se encuentran en el apego, el enojo y la ignorancia.<sup>5</sup> Estas raíces son la base de las emociones

aflictivas y negativas, distorsiones mentales y conductas habituales insanas que sirven de base a las enfermedades mentales y físicas. Las raíces pueden ser innatas, es decir, proceder de vidas anteriores (genéticas), adquiridas durante esta vida o ambas.

En la filosofía budhista se rechaza la noción de sustancia por lo que no existe lo corporal o material y lo mental o espiritual como entes en sí mismos. Lo corporal no se ve en contraste con lo mental o espiritual. Lo que se distingue son las formas fenoménicas de un mismo proceso. Es decir, lo que ocurre fuera del individuo, en su cuerpo y adentro en su mente. Este proceso es parte de la experiencia inmediata de un individuo quien se hace plenamente consciente mediante la atención mental. De ahí el énfasis en la experiencia empírica individual, lo que algunos han llamado el "empirismo radical." Se penetran las percepciones, experiencias sensibles y formaciones mentales que crean la noción incorrecta de materia y mente y que sirven de base para la ilusión de la existencia de un ego. No existe una esencia material, mental o espiritual sustancial.

Así que la psicología budhista no es dualista. La materia no se opone a la mente o al espíritu. Lo que llamamos materia es lo que se percibe sensorialmente y lo que llamamos mente está compuesta de billones de conciencias y factores mentales.<sup>5</sup> Los objetos sensibles son un conjunto de experiencias táctiles y mentales a los cuales se les puede seguir su rastro mediante la atención mental. Aparecen como fenómenos recurrentes que surgen y cesan obedeciendo a unas reglas o leyes. Lo mismo ocurre con las conciencias y los factores mentales. También surgen y cesan o aparecen y desaparecen y se les puede seguir su rastro mediante la atención mental.

En la perspectiva psicológica y fisiológica budhista se ve al ser humano como un ser compuesto de cinco elementos o agregados que son: 1) la forma material o cuerpo, 2) sensaciones materiales en término de agrado, desagrado o sensación neutral, 3) recuerdos de las percepciones, 4) formaciones mentales tanto sanas como insanas, 5) conciencias conocedoras. Estos cinco agregados pueden resumirse como mente y cuerpo y sirven de base a la creencia incorrecta de un ego. De esta manera se construyen como reales, sustanciales y permanentes las experiencias sensibles de lo duro y lo blando, lo frío

y lo caliente, lo estático y lo que se mueve, las impresiones visuales, auditivas, olfativas y del gusto.<sup>6</sup> A todas estas experiencias se les puede seguir el rastro, observar sus características materiales y mentales mediante la atención mental y experimentar que surgen y cesan, son insatisfactorias, no permanentes e insustanciales. También se puede observar todo el proceso cognitivo que va desde la advertencia del objeto en la puerta de los cinco sentidos hasta su determinación y registro.<sup>7</sup>

La psicología budhista recurre a la medicina que ofreció el Buddha para atender al problema de la insatisfacción y el sufrimiento de la existencia en la cual el dolor emocional es una manifestación. Esta se conoce como el Óctuplo Sendero. Este sendero también se conoce como el Camino Medio porque evita la gratificación o la mortificación sensorial extrema.<sup>8</sup> Hay tres aspectos fundamentales que la persona debe seguir no sólo para sanar sus estados emocionales perturbadores sino para alcanzar también la completa liberación. Estos se resumen en un entendimiento correcto de la realidad, una conducta ética y la práctica de la atención mental mediante la concentración y la meditación. El entendimiento correcto de la realidad se fundamenta en experimentar las tres características que la definen y que son: insatisfacción, insustancialidad e impermanencia de todos los fenómenos materiales y mentales.

En la psicología budista las conductas intencionales tienen un impacto natural en la mente y pueden producir conciencias sanas o insanas. Es decir, la ética budista funciona como una ley natural sin tomar en cuenta la voluntad de la persona. Por ejemplo, tomar aquello que no le pertenece a la persona o robar tiene un efecto insano en la mente aunque ésta no sea la intención de la persona. Estas conciencias insanas producto de la conducta intencional tienen sus consecuencias en esta vida o en vidas posteriores. De la misma manera, la compasión y el amor tienen un impacto sano cuyo fruto también se cosechará en esta o en vidas posteriores.

La condición mental está determinada por conciencias sanas de desapego, amor y entendimiento, y las insanas por sus opuestos, apego, enojo e ignorancia. Así que en el budhismo cultivar el bien es cultivar el desapego, el amor y el entendimiento. Estas conciencias

conducen a la salud mental y, eventualmente, a la liberación del sufrimiento y la infelicidad. En el buddhismo es fundamental la práctica de la concentración y la meditación pues mediante éstas se logra la atención mental que permite la observación de los fenómenos y la purificación de la mente. La meditación también permite experimentar las tres características de la realidad en el surgir y cesar de todos los fenómenos.

Entender y pensar correctamente sirven de base a la sabiduría de acuerdo al Camino Medio del Óctuplo Sendero. Así que el Recto Entendimiento se refiere a comprender las características de la existencia y de la realidad -el sufrimiento y lo insatisfactorio de la existencia, la impermanencia de todas las cosas y la ausencia de un ego controlador. También incluye comprender cómo las intenciones y acciones producen consecuencias en esta vida o en vidas posteriores.<sup>9</sup> En cuanto a la manera correcta de pensar, el Recto Pensamiento se refiere a cómo generar en la mente pensamientos de renunciación al deseo, pensamientos de compasión o la intención de aliviar el sufrimiento en todos los seres vivientes, pensamientos de amor o de búsqueda de bienestar y felicidad para todos los seres vivientes y regocijarse ante el éxito de los demás.

En relación a la conducta ética el Camino Medio indica Recto Lenguaje, Recta Acción y Recto Medios de Vida. En el Recto Lenguaje se cultivan cuatro tipos de lenguajes: 1) lenguaje verdadero, 2) lenguaje que evita crear conflictos entre personas, 3) renunciación al lenguaje áspero, 4) evitar el habla improductiva. La Recta Acción se refiere a tres acciones que deben evitarse con el cuerpo: 1) matar intencionalmente algún ser viviente, 2) tomar lo que no es dado, 3) relaciones sexuales infieles, con personas comprometidas o con menores de edad.

El trabajo se contempla en la conducta ética mediante Recto Medios de Vida, es decir, el trabajo o profesión debe ser uno en que no se incurra en acciones contrarias al Recto Lenguaje o la Recta Acción. Profesiones expresamente incorrectas son comerciar con humanos o esclavitud, armas (la carrera militar sería una profesión incorrecta pues la persona se entrena para matar), venenos (se utiliza para matar seres), el comercio de alcohol o drogas (entumecen la

mente e impiden la atención mental necesaria para erradicar los estados mentales insanos) y, el comercio de animales para la matanza.

El cultivo de una mente sana es fundamental en la ética y psicología budhista. En el Camino Medio la Concentración o Meditación incluye Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración. Mediante el Recto Esfuerzo la persona debe esforzarse por evitar o descartar estados insanos mentales ya surgidos como la ira, la malevolencia o la codicia, evitar el surgimiento de estados insanos como el enojo, esforzarse para que surjan estados sanos aún no surgidos como la compasión o el amor y hacer esfuerzos para incrementar estados sanos ya surgidos como la bondad y la generosidad.

El estado de atención completa es fundamental para la sanidad mental. La Recta Atención se refiere a un estado de completa atención de todas las experiencias sensoriales y mentales lo que permite conocer los objetos tal cual son. La Recta Concentración se refiere a contemplar intensamente los objetos hasta experimentar absorciones o sentir cómo la conciencia se integra con el objeto y luego observar cómo todos los fenómenos materiales y mentales surgen y cesan.

A partir de la expansión del budhismo en Occidente se han ido incorporando principios budhistas y técnicas de meditación en contextos psicológicos y terapéuticos. Uno de los principales problemas del budhismo en Occidente, en especial en Estados Unidos, ha sido la tergiversación de sus principios como consecuencia de un proceso de absorción y adaptación cultural. Este fenómeno ya se puede ir distinguiendo en lo que en Estados Unidos está comenzando a conocerse como "American Buddhism". Este budhismo se ha convertido en parte de las corrientes culturales actuales que incorporan en una especie de mejunje distintas corrientes filosóficas y religiosas.

Estas transformaciones de los principios budhistas también se refleja en el ámbito psicológico especialmente ante el hecho que muchos de los precursores del budhismo en Estados Unidos han sido psicólogos. Esto ha llevado a una reinterpretación de los principios filosóficos como la negación de la doctrina de inexistencia de un ego, el rechazo del deseo como uno de las causas principales conducentes a los estados insanos mentales, la negación de la existencia de vidas

anteriores y la conversión de la meditación en una mera técnica de relajamiento, entre otros.

Por esta razón, en la construcción de una psicología y una técnica terapéutica fundamentada en el buddhismo es necesario conservar y reforzar los principios fundamentales del buddhismo y el propósito de este breve ensayo es mencionar aquellos principios sin los cuales no podríamos hablar de una verdadera psicología budhista.

A manera de resumen podemos señalar los siguientes principios: 1) la existencia humana es DUKKHA,<sup>10</sup> 2) las causas de la infelicidad se encuentran en el apego, el enojo y la ignorancia, 3) todos los fenómenos mentales y físicos son impermanentes, insustanciales y están en un continuo surgir y cesar, 4) no existe un ego o ente controlador, 5) la ilusión de un ego proviene de una construcción mental de los agregados o compuestos que integran a un ser humano, 6) la ética budhista se basa en conductas intencionales las cuales tienen un impacto natural en la mente y en la vida de la persona, 7) el renacimiento y las vidas anteriores influyen en los estados mentales,<sup>11</sup> 8) la sanidad mental se basa en la purificación de la mente de conciencias insanas como el apego, el enojo, la ignorancia y, por otro lado, el cultivo del no apego, el amor y el entendimiento, 9) el estado de purificación mental se logra mediante la atención mental, la cual se alcanza con la concentración y la meditación. Estos nueve principios me parecen que son absolutamente necesarios en la construcción de cualquier teoría y terapia budhista.

En Puerto Rico la historia del buddhismo es muy breve y al día de hoy podemos distinguir pequeños grupos que siguen las tradiciones Zen (Rinzai y Soto), Theravada (birmana y tailandesa), tibetana (Geluk y Nyingma) y la secta japonesa de Nicherin.<sup>12</sup> Está aún por verse el impacto de estos pequeños grupos, si alguno, en contextos socioculturales y los cambios que experimenten estas tradiciones en su contacto con la cultura puertorriqueña. Es ahora que el buddhismo se está expandiendo en las culturas y sociedades latinoamericanas y caribeñas y es México el país con más crecimiento de las distintas corrientes budhistas.<sup>13</sup>

El crecimiento del buddhismo en el Caribe y América Latina requiere de estudios cuidadosos y de observación por parte de

estudiosos y practicantes del buddhismo. Este desarrollo implica a largo alcance una mayor diversidad y heterogeneidad de estas culturas.

Ronald Martínez Lahoz

### Notas

<sup>1</sup> Adoptamos la forma pali budhista en vez de la castellanizada budista. Buddhista se deriva de la raíz *Budh* que significa despertar o iluminar. El lenguaje pali fue el utilizado por Buddha para impartir su enseñanza de acuerdo a la tradición theravada.

<sup>2</sup> Lo trascendental en la filosofía budhista no necesariamente implica “ir” a otro “lugar” como “ir” de la tierra al cielo después de la muerte. La realización del nibbana puede ser en el aquí y ahora sin ir a ninguna parte. Véase el libro de Ayya Khema, *Siendo nadie, yendo a ninguna parte* (Barcelona: Índigo, 1994).

<sup>3</sup> Nibbana en pali o nirvana en sánscrito tiene muchos significados. En el contexto de este ensayo se refiere a la condición de completa purificación de estados mentales insanos.

<sup>4</sup> Dhamma en pali o Dharma en sánscrito es otro concepto que tiene muchos significados. En el contexto de este ensayo se refiere a las enseñanzas de Buddha.

<sup>5</sup> Apego (*lobha*) incluye todas las variedades de deseos, desde la pasión intensa o la codicia hasta el agrado sutil. Enojo (*dosa*) incluye todos los grados de aversión, del enojo violento a la sutil irritación. Ignorancia (*moha*) significa ausencia de entendimiento y se asocia con la duda y el estado de agitación mental.

<sup>6</sup> En la mente existen billones de conciencias (*citta* en pali) y hay 89 o 120 tipos de conciencias de acuerdo al *Abhidhamma* que es el



tratado sobre filosofía y psicología budhista. Los factores mentales (cetasikas en pali) acompañan a la conciencia y realizan tareas más específicas en el acto de cognición. Según al *Abhidhamma* hay 52 tipos de factores mentales.

<sup>7</sup> Estos contrastes se discuten muy bien en el libro de Terry Clifford, *Tibetan Buddhist Medicine and Psychiatry* (Samuel Weiser, 1984).

<sup>8</sup> Los procesos cognitivos se discuten detalladamente en el *Compendio del Abhidhamma de Anuruddha* (México: Editor General Bhikkhu Bodhi, traducción al español Bhikkhu Nandisena, Centro de Estudios de Asia y África, El Colegio de México, 1999).

<sup>9</sup> En el primer discurso que se recoge en el *Dhammacakkappavattana Sutta* (El discurso sobre la puesta en movimiento de la rueda de la doctrina), Buddha dice: “Hay dos extremos, oh bhikkus (monjes), que deben ser evitados por el monje. Y ¿cuáles son? Uno es apegarse a los placeres de los sentidos, lo cual es bajo, vulgar, vano, la senda de la gente común, innoble y engendra malas consecuencias. El otro es la mortificación de sí mismo, lo cual es doloroso, innoble, vano y engendra malas consecuencias.”

<sup>10</sup> La Ley de Kamma o del Karma en sánscrito se refiere a una ley que funciona automáticamente y que implica que las acciones intencionales pueden producir consecuencias en esta vida o en vidas posteriores. Existen distintos tipos de kamma o acciones intencionales. Parte del Recto Entendimiento implica el saber que la conducta intencional tiene consecuencias y esto juega un papel importante en la ética budhista.

<sup>11</sup> La palabra en pali es dukkha y es preferible no traducirla y significa sufrimiento, imperfección, impermanencia, vacuidad e insustancialidad. Así que la felicidad es dukkha si esta es pasajera, es decir, termina. Véase el clásico de Walpola Rahula, *Lo que Buddha enseñó* (Buenos Aires: Kier, 1990).

<sup>12</sup> Las consecuencias de acciones intencionales ocurridas en vidas anteriores se pueden observar también en la herencia biológica o genética.

<sup>13</sup> Desconocemos en este momento si existen otros grupos además de los aquí mencionados y cuáles son las prácticas y creencias de la

creciente comunidad china y vietnamita, sí de cómo será su impacto en la cultura puertorriqueña.

<sup>14</sup> Desconocemos sobre la expansión del buddhismo en Brasil que tiene históricamente una significativa inmigración japonesa. Lo mismo podemos decir del Perú.