



**UNIVERSIDAD ACADEMIA
DE HUMANISMO CRISTIANO**

PSICOLOGÍA

***LA PSICOLOGÍA
LA DEPRESIÓN
Y EL BUDISMO TIBETANO***

Profesor Guía : Luis Weinstein Crenovic

Metodóloga : Genoveva Echeverría Gálvez

Profesor Informante : Soledad Pérez Moscoso

Alumno : Víctor Parra López

Tesis para optar al grado de Licenciado en Psicología

Tesis para optar al Título de Psicólogo.

Santiago, Enero 2007

RESUMEN

Esta investigación es una monografía tubo como objetivo principal, es responder a la siguiente pregunta ¿Es posible establecer una aproximación del fenómeno de la depresión entre la gestalt y el budismo Tibetano?

La intención de esta monografía, fue un acercamiento entre la visión epistemológica fenomenológica de la mirada de la gestalt, como también desde la fenomenología del budismo Tibetano en relación con el fenómeno de la depresión.

Para responder los contenidos de la investigación fue necesario obtener información a través de una breve fuente documental bibliográfica. En este trabajo incluyó cuatro subcapítulos; primero la historia de la depresión desde el paradigma bio-médico. En segundo lugar una reflexión del enfoque del paradigma hegemónico bio-medico de la depresión. En tercer lugar se realizó una selección de conceptos teóricos principales de la gestalt y la cuarta parte se realizó una selección bibliografica del pensamiento budista Tibetano, que consistió en destacar la mirada de la corriente mahayana, de la escuela madhyamika prasangika. Se considera una de las cuatro principales escuela del budismo. Esta escuela es reconocida por su profundo estudio analítico sobre los fenómenos.

Este último pensamiento epistemológico utiliza una lógica para describir la no-existencia de yo, siendo este el origen del sufrimiento. Utiliza una mirada cosmológica, integradora, que explica como las emociones negativas o aflictivas, afectan la mente y la salud de las personas.

La conclusión de esta investigación, se presente en tres partes la primera las semejanzas, diferencias y coincidencia entre la gestalt y el budismo Tibetano, en segundo lugar una reflexión sobre la falta de amor a sí mismo que padecen la depresión y finalmente la conclusión que la eliminación de las perturbaciones mentales, porque ellas producen daños y sufrimientos, debido a que la concepción de la existencia del yo. Por lo tanto, las perturbaciones mentales, son el origen de la depresión.

Al final de esta monografía hay un anexo, para complementaridad y profundizar el pensamiento del budismo Tibetano.

DEDICATORIA

*Esta tesis esta dedicada todos los seres sintientes
Que de alguna forma nos hemos conectados en esta vida.*

*Y que han sido mis maestros
Por enseñar los aspectos negativos como positivos
Sobre lo simple y lo complejo de la vida.*

*Le dedico esta tesis en particular a
Mis padres Neri López y José Parra*

A mi hermana Magaly a

Verónica Verdejo

y toda mi familia,

en especial a, mi maestro Ven.

Lama Gendun Yarphal

A quienes nutren

La semilla del

Amor y compasión

Y recorren el sendero

de Buda.

AGRADECIMIENTOS

El sentimiento de una infinita gratitud por el favor que he recibidos por parte de los seres sintiente que han ayudado en la construcción de esta tesis.

Para realizar una tarea, es necesario tener maestros, quienes entregan elementos fundamentales para construir un proyecto y es por eso, entrego toda mi gratitud.

De esta manera es primordial mencionar la gratitud que tengo con mi profesora Maria Teresa Pozzoli, la cual me ha entregado a través sus enseñanzas, la semilla dela complejidad.

Al profesor Elías Padilla, por su infinita paciencia y su entrega incondicional a los alumnos. Un ser humano por excelencias.

Agradecimiento a mi amigo Alfonso Carvajal por las extensas conversaciones y reflexiones, sobre Carl Jung, el Tao, el I-ching.

Agradecimiento a la profesora Genoveva Echeverría por sus aportes en el mejoramiento de esta tesis.

Agradezco a la profesora Soledad Pérez por sus aportes en la construcción de la tesis.

Agradezco profundamente a Verónica Verdejo, por sus innumerables y extensas conversaciones y sus agudas reflexiones, tanto en la práctica como en el entendimiento del budismo Tibetano.

Una inmensa gratitud a mi maestro espiritual bodhisattva Lama Gendun Yarphal que me ha entregado un océano de conocimiento sobre el budismo Tibetano. Además por haberme hecho su discípulo, cuando en Diciembre del 2005 tome Refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha, bautizándome con el nombre de “Losang Dawa” (Sabiduría Lunar)

Finalmente un continuo agradecimiento a mi profesor guía Luis Weinstein, médico psiquiátrica, educador, escritor, ensayista de orientación humanista y transdisciplinaria que entregado todo su apoyo en la creación de este proyecto.

PREGUNTAS y REGALOS

*Jardín del asombro donde las
preguntas se azulean y se transforman en regalos.*

Donde se reconoce que toda persona es un regalo.

Regalo, regalo de ser tú.

Regalo de preguntar quién eres tú, regalo del brindarte:

que es ir dando a conocer tu creación.

Tu alternativa,

lo que tú propones a la vida,

El camino para tratar al mundo

de tú.

Entonces

El asombro es una fuente de preguntas y regalos,

Hay un ejemplo en este recuerdo de las galerías de antaño.

(Weinstein, 2003, p.17)

INDICE

INDICE	5
PROLOGO	8
CAPITULO I: PLANTEMIENTOS BASICOS	11
1. Antecedentes y Planteamiento del Problema.....	11
2. Formulación del Problema y Pregunta de Investigación.....	15
3. Aportes y Relevancia de la Investigación.....	16
4. Los Objetivos de estudio.....	18
Objetivos Generales.....	18
Objetivos Específicos.....	18
CAPITULO II: MARCO TEORICO	19
1. Historia de la depresión desde el paradigma bio-médico.....	21
2. El enfoque del paradigma hegemónico bio-medico de la depresión.....	27
3. Enfoque de la psicología de la Gestalt.....	34
Orígenes de la psicología de la gestalt.....	34
Conceptos centrales de la psicología de la gestalt.....	36
Gestalt: Figura –Fondo.....	36
Darse Cuenta.....	38
Aquí y Ahora.....	38
Holismo.....	39
Vacío.....	40
Meditación.....	40
La noción del yo desde la gestalt.....	41
Ciclo de la experiencia.....	43
Mecanismo de defensa.....	46
Aproximación en la interpretación de la depresión.....	50

4. Budismo Tibetano.....	52
Conceptos Centrales Del Budismo Tibetano.....	53
Las perturbaciones Mentales (Emociones destructivas).....	53
La Ley del Karma- Kamma.....	57
La Vacuidad –Vació-Shünyata.....	59
El Fenómeno de la Impermanencia.....	62
Sufrimiento (Dukkha).....	65
La Doctrina del No-Yo (Anatman).....	68
Una tipo de Meditación.....	77
CAPITULO III: MARCO METODOLOGICO.....	79
1. Métodos y técnicas para la recopilación de la formación.....	81
Ejes temáticos.....	81
Fuentes.....	83
CAPITULO IV: CONCLUSIONES.....	85
CAPITULO V: ANEXO BUDISMO TIBETANO.....	98
1. Introducción.....	99
2. Historia Siddartha Gautama-BUDA S’ã-kya-thub-pa (Tibetano).....	100
3. Las Diferentes Corrientes del Budismo a través de la Historia del Dharma de Buda.....	106
4. Escuelas budista Tibetanas.....	116
5. Las Perspectivas o Caminos del Budismo.....	118
6. Las Cuatro Nobles Verdades- Cattari Ariya Saccani.....	130
El Óctuplo Noble Sendero.....	136
I. Moralidad (Shila).....	137
II. Concentración (Samadhi).....	139
III. Sabiduría (Prajña).....	141
7. Estado del Samsära.....	143
8. La Ley del Karma- Kamma.....	146

9. Una historia de la Vacuidad (Grano de Mostaza).....	148
10. Una historia de Meditación.....	150
11. Glosario.....	151
12. Bibliografía.....	164
13. Para reflexionar.....	171

LISTAS DE ILUSTRACIONES O TABLAS.

Figura N° 1 Interpretación Histórica de la Depresión.....	26
Figura N° 2 Fases del ciclo de la experiencia.....	43
Figura N° 3 Mecanismo de defensa.....	46
Tabla. N° 1 Los treces males del Sufrimiento (Dukkha).....	66
Tabla N° 2 Los Cinco Grupo de Asimiento.....	67

ANEXO DEL BUDISMO TIBETANO

Figura N° 4 Buda Meditando Debajo del Árbol Bodhi.....	95
Figura N° 5 La genealogía del Buda y los parientes que fueron importantes.....	98
Figura N° 6 El Área Recorrida por el Buda en el Norte de la India.....	100
Figura N° 7 Desarrollo de las escuelas del budismo y el dharma de Buda.....	101
Figura N° 8 Expansión del Budismo.....	103
Figura N° 9 Mapa geográfico del país del Tíbet.....	109
Figura N° 10 Interacciones del Budismo.....	115
Tabla N° 3 Óctuplo Noble Sendero.....	131

Nota: Toda palabra de origen Pali o Sánscrito se encuentra en el apartado llamado glosario

PROLOGO

He recorridos varios caminos y en algunos de ellos he llegado al final. Pero sin darme cuenta de lo hermoso y bello que había a su alrededor. Sólo con el afán de alcanzar ese final, desperdicié la satisfacción de comprender lo agradable que son los caminos.

Hace aproximadamente cuatros años, mi loca carrera acabó, cuando inicié el camino del budismo Tibetano. Primero comencé por disminuir la velocidad, luego empecé a caminar, fui deteniendo el paso lentamente y finalmente me detuve. En ese momento comencé a contemplar, entender e interconectar los hechos de la vida desde otra perspectiva.

Para realizar un cambio profundo de mi estructura mental, comencé a detenerme mi mente, a través de la meditación, a aquietar la mente, a evitar que mi mente saltara como un mono, que salta de una rama a otras sin control.

Entonces comencé con mis ojos que tuvieron que acostumbrarse a observar con más calma y ver las conexiones de las cosas, ya ellos estaban habituados a mirar de una manera predeterminada la realidad en forma fragmentada.

Luego seguí como mi cuerpo, que tuvo que adecuarse a esta nueva velocidad y este nuevo especio. Sobre todo mis piernas, que están acostumbradas a correr los caminos sin percibir lo pisaban.

También mis palabras tuvieron que detenerse, ya que ellas describían todo lo que sucedía alrededor. Palabras que describían sólo lo externo. Se dedicaban a descifrar los paisajes. Millones de ellas, en un permanente devenir, sin conexiones, sólo indicar, palabras, palabras, palabras que trataban de llenar mi espacio, mi mundo, sin lograrlo, palabras que nacían con el único objeto de llenar la gran vacuidad de mi mundo interno, palabras que intentaba evitar escuchar el sonido del vacío. Palabras llenando todos los rincones de mi mente.

No ha sido fácil este proceso, de cambiar mi mundo interno. Antes de iniciar el encuentro con el budismo Tibetano. Me encontraba en una situación muy distinta a la de hoy. Todo comenzó cuando llegue a unas inmensas dunas de arena. Dunas que rodeaban todo mi espacio circundante. El cielo se cubría por inmensas nubes grises, que presagiaban la tormenta.

Comencé a trepar las inmensas dunas, tratando de saber qué había al otro lado de ellas. Al caminar, el color gris de las dunas, iba cambiando a un color más cálido, y a medida que avanzaba hacia la cima, la arena también se transforma en una arena más fina. Al llegar a la cima me encontraba exhausto y agitado, por lo cual, me senté en la arena para calmar mi respiración. Comencé a meditar y mi mente dejó de agitarse y mi cuerpo se sentía más liviano.

En posición de meditación comencé a contemplar todo lo que había alrededor. Se veía el inmenso mar, que era de color esmeraldina, sus costas eran largas y extensas playas. El cielo comenzó a disminuir su agitación. En ese instante comencé a contemplar la vastedad del espacio. Entre los oleajes del mar, los elementos naturales continúan con sus juegos cósmicos, el ruido de los truenos que se producía al chocar las nubes, el viento que agitaba todo la inmensidad. Esta contemplación de la inconmensurabilidad del espacio, produjo en mí una tranquilidad interna.

En el horizonte, se mezclaban el cielo y el mar, que se transforman en un solo elemento, y en aquel lugar aparecieron tenuemente algunos rayos de luces de colores, blancos amarillos y rojizos. Cada vez que avanzaba esta luz, en el cielo se iban disipando las nubes grises, a un cielo más azul y el mar iba disminuyendo su oleaje.

Ahora todos los elementos que están ahí en este paisaje forman una continua unidad. De esta manera tan particular de explicar, fue cómo conecté con el budismo Tibetano. En la medida que he ido conociendo el dharma (conocimiento) o el sendero de Buda, he ido aquietando mi mente y logrando mi paz mental.

Somos lo que pensamos
Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos.
Con nuestros pensamientos hacemos el mundo.

BUDA

Para llevar a cabo este trabajo, realizaré un proceso de exploración de los conocimientos de la sabiduría del budismo, a través, de la búsqueda bibliográfica sobre la sabiduría budista Tibetana. De este modo podremos constatar, cómo este saber oriental utiliza como metodología, una comprensión intelectual, racional y lógica del Dharma, como para eliminar el sufrimiento y alcanzar la paz interior.

Finalmente mi humilde pretensión en este trabajo de investigación, es ilustrar al lector, para que pueda llegar a tener una visión del budismo Tibetano y como esta sabiduría, a través de su paradigma y cosmovisión, es capaz de ayudar a las personas para liberarse de la rueda del Karma y por ende de su sufrimiento, visualizando la realidad última, que es muy distinta a la realidad que nosotros percibimos, a través, de nuestros limitados y engañosos sentidos, generando un constructo mental que nos aprisiona y nos genera el sufrimiento eterno. Este sufrimiento acumulado será purgado, a través, de innumerables renacimientos, hasta que nuestra mente no despierte de su sueño y se ilumine, como fue el caso de Buda.

CAPITULO I: PLANTEAMIENTOS BASICOS

1. ANTECEDENTES Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

El fenómeno de la depresión, se viene estudiando y tratando médicamente desde el antiguo Egipto, hace aproximadamente tres mil años. Eran los sacerdotes los encargados de curar estos males. Ellos lo consideraban a la depresión como un problema del alma.

Luego en los tiempos de la antigua Grecia, también se conocía el fenómeno de la depresión y para ellos le asignaron el nombre de melancolía o (bilis negra).

Ya en el siglo IV, el médico Hipócrates, trato el tema de la melancolía en el Corpus Hippocratum, en su discurso explicaba que la melancolía, era un exceso de bilis negra. “El Corpus Hippocratum hace derivar la melancolía de determinada discrasias de la sangre y los humores. La sangre alberga al espíritu, el cual puede resultar turbado, enturbiado, por una mezcla anómala de humores, a la sangre” (Telenbach.1976, p.21) esta concepción de la depresión, de algún modo se ha atribuido a una causa de la enfermedad corporal.

Por otra parte, el médico griego Areteo de Capadocia, en el Siglo I de nuestra Era, desecha la etiología hipocrática y atribuye, en cambio la etiología de la depresión a factores psicológicos, asociándola con la manía y valorizando la importancia de las relaciones interpersonales.

A partir de estas dos nociones en relación con la naturaleza de la depresión, se configura una pregunta: ¿La depresión es de origen orgánico o psicológico? Este cuestionamiento aún permanece en la actualidad.

Actualmente hay varias interpretaciones sobre la depresión, una de ellas se ha considerado como una “enfermedad” y se la define como “Endógena, en la que se produce un desequilibrio bioquímico en los neurotransmisores del sistema nervioso central y en que aparentemente no suele tener relación con una causa externa evidente” (Sturgeon, 1985, p. 39), pero si la depresión es exógena se explica su etiología: La causa de la “enfermedad” se asocia “Por estímulos del medio ambiente, droga u otras sustancias que pueden provocar reacciones” (Sturgeon, 1985, p.39) Así nos vamos de un extremo a otro extremo. Pero aún así ambos se consideran como una “enfermedad.

Desde el modelo bio-médico se considera la depresión como una enfermedad mental y se define como “Toda conducta perturbada, disonante o “desviada”, o toda disfunción cognitiva o emocional se origina en perturbaciones profundas que pueden obedecer a alteraciones de origen genético o bien, funcional o infeccioso, reflejadas en cambios de tipo bioquímico o neurofisiológico (Alarcón, 2005, p. 3) al definir de esta manera la depresión, queda claro que este modelo bio-médico, considera como una enfermedad y de un “origen” orgánico, que puede ser químico, de predisposición genética o gatillada por factores externos.

Para la psiquiatría la depresión se ha caracterizado por “Sentimiento de tristeza, desaliento, desesperanza, minusvalía personal, pesimismo, tendencia auto-punitivas, perdida de recuperación afectiva ante eventos favorables y lentitud psicomotora generalizada” (De León, 2005, p. 231) y habitualmente los trastornos generales de la depresión se acompaña con algunas condiciones médicas “La enfermedad vascular cerebral, algunas endocrinopatías y ciertos trastornos neurológicos como la enfermedad de Parkinson” (de León O. 2005 p. 231)

A pesar y que la psiquiatría, tiene un elemento integrador cuando se refiere a la causa psicológica de la depresión, aún ha considerado como una “enfermedad crónica”. Siendo “enfermedad” tiene un carácter médico, lo cual significa que no tiene una cura real, sino más bien un posible mejoramiento o rehabilitación dentro de la enfermedad. En otras palabras, la persona que padece este tipo de “enfermedad” lo conservará el resto de su vida. Lo que se lleva a cabo en un continuo tratamiento y hospitalización de la depresión.

Todo este fenómeno de la depresión, su definición, su tratamiento, esta centrado en la presencia de un modelo de paradigma muy particular, esto conlleva a una serie de efectos en la intervención de la depresión. Primero es la conceptualización dicotomía del “origen” de la depresión, si es endogena o exogena, el segundo punto, es el concepto de la “enfermedad” que se tiene sobre la depresión y finalmente la mantención o cronificación de esta .

Esto se debe, a un tipo de mirada paradigmática, que consiste configurar las nociones, conceptos e ideas, desde la separación y fragmentación. Esto imposibilita visualizar la interconexión, la interdependencia.

Para resolver esta problemática, es necesario integrar, interconectar, interrelacionar otras visiones del conocimiento humano. Pero además es necesario contar con un conocimiento interdisciplinario, para ver los fenómenos humanos elaborados desde un paradigma distinto, porque la interdisciplinariedad nos ayuda “A nuevos desafíos, nuevas soluciones. De esta manera, frente a las encrucijadas que la complejidad del mundo tecnologizado presenta, la interdisciplinariedad ha aparecido como el modo de encararlo de una manera más eficiente y totalizadora” (Ander-Egg, y Follari.1993, p.32) para esto, es necesario y fundamentalmente hoy en día, mirar los fenómenos desde la interconexión, con el objeto de tener mayor amplitud en el entendimiento intelectual, para posteriormente tener un conocimiento verdadero y de esta forma nos permitirá, ser un facilitador en la sanación del fenómeno de la depresión.

Si nos ubicamos desde la mirada de la gestalt, esta noción nos permite construir el saber desde la fenomenológica, lo que significa que el sujeto experimenta su propia condición humana, frente a una situación deprimente. La gestalt en este sentido no comparte la conceptualización de la psiquiatría ya que esta ciencia considera la depresión en termino de enfermedad, en cambio para la gestalt alude en “Términos de depresión para referirme a todos los estados efectivos displacenteros” (Ellerbosk citado por Salama y Villarreal, 1992 p. 189)

Sumando a esta concepción, la mirada budista Tibetana, no se habla de la depresión, pero si se habla de sufrimiento. Para el budismo el sufrimiento es una manifestación de las perturbaciones mentales, las que destruyen la paz mental de ser sintiente.

El budismo Tibetano señala lo siguiente sobre las perturbaciones mentales “Las escrituras budistas hablan de ochenta y cuatro mil tipo de emociones negativas. Aunque no se las identifiquen detenidamente, la inmensa magnitud de esa cifra sólo refleja la complejidad de la mente y nos da a entender que los métodos para trasformarla deben adaptarse a una gran diversidad de predisposiciones mentales” (Ricard, 2003, p.116) de esta manera el estado del sufrimiento, afecta nuestra paz interna, debido a nuestra propia ignorancia. En el budismo la ignorancia es la raíz principal de toda emoción aflictiva. Y esta perturbación mental no permite discernir entre lo que debemos alcanzar la felicidad y escapar del sufrimiento.

Es la persona la que construye y reproduce su propia condición humana, también debido a causas y condiciones que la rodean, que afectan su condición interna como también externa, las causas que son generadas debido a los actos físicos, las causas producidas por lo no humano y también las khármicas. Estas últimas se define como: “Es la suma de nuestras acciones, meritos y culpas de los actos saludables o nocivo a través del cuerpo, la palabra y la mente” (Saddhamanda, 1978, p. 164.). En la persona que se encuentra en un estado cíclico, todas las cosas tienen un impacto en la salud mental. Su estado de sufrimiento genera en el ámbito corporal sustancia química que produce otro impacto en un órgano. Así sucesivamente, se produce una cadena de situaciones, que van empeorando a la persona.

Pero además, puede ser que su mente en vidas pasada haya contribuido a realizar un mal karma y que hoy se manifieste en la vida actual como una mente sucia o perturbada.

La medicina oriental tiene un modo de visión propia, al considerar que hay multi-causalidad de fenómenos de la salud. Estos tres aspectos principales en el ser humano, la mente, el cuerpo y la palabra. La mente se relaciona con los sentimientos, como por ejemplo; “El meridiano del riñón tiene un aspecto psicológico, donde el paciente presenta los siguientes síntomas; Ansiedad, temores, inquietud, nerviosismo, pesimismo, ausencia de deseo, tensión familiar, falta de paciencia y determinación, dudas antes de actuar, cansancio psicossomático” (Shizuto, y Wataru, 1977, p.50). Por lo tanto, es dificultoso señalar, cual fue la causa principal por el cual comenzó el sufrimiento.

Podemos considerar que el pensamiento del budismo Tibetano tiene una manera distinta de abordar los fenómenos y en particular el sufrimiento. Este último tiene relación con el sufrimiento que experimenta las personas, que se encuentran en estado o crisis de depresión.

2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA Y PREGUNTA DE INVESTIGACION

La mayor dificultad que tenemos, es tratar de resolver los problemas de la vida cotidiana, a través del prisma de la causa-efecto, en forma de lineal. Vemos la realidad en forma fragmentada, aislada. Esta concepción de la realidad, también se presenta en las ciencias, y en particular en la psicología. Esta ciencia ve los problemas de salud mental o salud general en forma parcelada. Esto trae como consecuencia en ver una parte del sujeto, un ejemplo de ello, es la medicina en Chile, un especialista para cada dolencia (modelo biomédico) No existen los médicos que tratan a las personas de manera integral (biopsicosocial)

La problemática que se presenta hoy en día, tiene que ver con varios aspectos, uno de ellos es la mirada sesgada, para ver, percibir y abordar los problemas en forma fragmentada. En segundo término, los efectos negativos multiplicador que puede tener, intervenir de esta forma. En tercer lugar la linealidad de la intervención, como lo son la definición de la enfermedad, el diagnóstico, el pronóstico y el tratamiento. Por lo tanto, ver el problema en forma de dualidad, como si la problemática tuviera dos aspectos de la misma situación, sin estados intermedios.

La perspectiva que debe tener la psicología hoy en día, en considerar al ser humano como un todo. Esto trae beneficio y bienestar al ser y su entorno, en lo emocional, mental, intra-extra-psíquico. Con esta mirada contribuye significativamente en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

Por todo lo anterior, es necesario y prioritario estar de acuerdo con los avances de la ciencia y los nuevos desafíos que del paradigma al cual estamos adscritos, pero además de redescubrir, otros conocimientos milenarios como la psicología budista Tibetana, con el fin de ampliar nuestro horizonte mental.

Para esto es necesario una des-construcción y una co-construcción de los saberes epistemológicos, en que se sustenta la psicología

El budismo Tibetano nos permite desarrollar la capacidad de flexibilizar nuestra propia mente, considerar los fenómenos desde otra perspectiva. A partir de este saber, contribuir al mejoramiento o sanación del estado o crisis de la depresión.

De esta manera, se llega a formular la siguiente pregunta de investigación:

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Es posible establecer una aproximación del fenómeno de la depresión entre la gestalt y el budismo Tibetano?

3. APORTE, RELEVANCIA Y JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Esta es una investigación monográfica, que pretende entregar a la psicología, el aporte, relevancia y justificación, a través de una interrelación entre la gestalt y el budismo Tibetano, en que ambas miradas se asemejan en el modo de integrar al ser humano y la salud.

El aporte de esta monografía para la psicología, se ha tratado de integrar un nuevo conocimiento, con el objetivo de ampliar nuestro horizonte teórico, que incluye la exploración y la descripción de los fenómenos y como este pensamiento budista Tibetano, de esta forma puede orientar en el mejoramiento y sanación del fenómeno de la depresión.

De esta manera nos permitirá dar a nuevas respuestas, a nuevas interrogantes que se produce en la realidad, de este paradigma al cual estamos involucrados, por lo tanto, esta investigación ha pretendido redescubrir este conocimiento milenario. Con el objeto de entregar conocimientos teóricos, que vienen de esta sabiduría milenaria, para el bien de los seres sintiente

La relevancia de este trabajo, en particular para el psicólogo (a) y en general para la psicología, es extender la amplitud del conocimiento intelectual, con el propósito de que este profesional de la salud pueda interconectar e interrelacionar, los distintos fenómenos que afectan al ser humano. Que este profesional, pueda a través del conocimiento teórico y experiencial, logre generar nuevos puentes de entendimiento y comprensión, con el fin de favorecer al desarrollo humano, pero en especial a las personas que se encuentran afectada por el fenómeno de la depresión.

Esta relevancia en el cual se menciona, tiene importancia hoy en día, debido a los tiempos que nos encontramos, y el desarrollo de este un nuevo paradigma llamado complejidad. Hoy en necesario y primordial en fortalecer la noción de la integración. Por lo tanto, el profesional de la salud y en especial el psicólogo(a) deba ampliar su entendimiento

intelectual, un mosaico de sabiduría. Con el propósito de facilitar el mejoramiento de la salud integral.

La justificación de este trabajo investigativo, tiene varias acepciones. La primera de ellas es que la gestalt se asemeja, al pensamiento del budismo Tibetano. Ambos conciben que la depresión, es un fenómeno, y como tal, la persona lo percibe como un estado de displacer. En el pensamiento budista Tibetano, son los estados de las emociones aflictivas, las que producen sufrimiento, por lo cual, son las emociones son las que producen estos estados o crisis que afecta a las personas.

En segundo termino de este alcance, es que el fenómeno de la depresión es la más prevalencia hay hoy en día en Chile. Lo complejo de esta situación que afecta ha muchos Chilenos. Podemos señalar que la tasa de depresión, es cada vez más alta, como ha señalado un estudio Chileno, que la depresión “afectan a alrededor de un 7.5% de la población en general y ocupa el segundo lugar entre las primeras 15 causas de años de vida saludables perdidos por discapacidad o muerte prematura (AVISA) en ellas.” (MINSAL, 2001, p.161) Para esto hay programas de gobierno Chileno, como el PLAN AUGE y el COSAM.

Por lo tanto, esta investigación monográfica, se justifica, debido que es necesario, enriquecer a la psicología en su concepción de salud mental y lo fundamental de este trabajo de monográfico, es entrelazar el pensamiento de la psicología de la gestalt y el pensamiento del budismo Tibetano. Con estos dos pensamientos teóricos con sus respectivas miradas, se pueden articular en la producción de otros estudios y estimular ha nuevas investigaciones al respecto.

4. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

OBJETIVO GENERAL

Establecer si es posible una aproximación del fenómeno de la depresión, entre la gestalt y el budismo Tibetano

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conocer los antecedentes bibliográficos de la depresión desde el paradigma hegemónico bio-médico y sus implicancias para abordar dicho fenómeno.
2. Conocer los conceptos centrales del pensamiento de la gestalt con el propósito de realizar una aproximación al fenómeno de la depresión.
3. Conocer los conceptos centrales, del pensamiento del budismo Tibetano con el propósito de realizar una aproximación al fenómeno de la depresión.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

El marco teórico “implica analizar y exponer las teorías, los enfoques teóricos, las investigaciones y los antecedentes en general.” (Hernández, Fernández, y Baptista, 1998, p. 22) Por lo tanto, los antecedentes que se expresan en este marco teórico serán la guía para esta investigación. De a esto, esta monografía tiene la pretensión de establecer una aproximación del fenómeno de la depresión desde la mirada de la gestalt y el budismo Tibetano

En la realización de esta investigación, ha sido necesario configurar los planteamientos derivados de dos miradas epistemológicas, entre la visión de la gestalt como budismo Tibetano.

Para llevar ha cabo este trabajo, se realizó en la primera parte, la historia de la depresión desde el paradigma bio-médico, que incluye los inicios de la depresión, los diferentes autores que definen la depresión y el origen de su causa, y como esta noción a ido evolucionado en transcurso del tiempo desde la mirada bio-medico.

La segunda parte en la construcción de este marco teórico, se realizó el enfoque del paradigma hegemónico bio-medico de la depresión. Este apartado tuvo la finalidad de explicar las implicancias y los supuestos epistemológicos, desde un paradigma homogemónico, cuyo modelo de pensamiento configura una manera particular de construir el mundo.

La tercera parte, en la construcción de este marco teórico, se entregó la identificación de los conceptos centrales de la psicológica de la gestalt, para realizar una aproximación en la interpretación de la depresión y como mirada fenomenológica, requiere de otras nociones o conceptos, para configurar una mirada amplia de este fenómeno. Para llevar a cabo este apartado incluirá los siguientes elementos; figura-fondo, darse cuenta, aquí y ahora, holismo, vació, meditación, la noción del yo desde la gestalt, ciclo de la experiencia, mecanismo de defensa y finalmente una aproximación en al interpretación de la depresión.

La mirada de la gestalt, esta situada desde la fenomenologia y desde ahí se construye la explicación de la problemática que afecta al individuo.

La manera de explicar el fenómeno de la depresión, lo realiza a través de estados afectivos, y no como conceptualiza de la psiquiatría, ya que esta ciencia considera la depresión en termino de enfermedad, en cambio para la gestalt, considera a la depresión como en “Términos de depresión para referirme a todos los estados efectivos displacenteros” (Ellerbosk citado por Salama y Villarreal, 1992 p. 189)

Finalmente se entregó, varias nociones centrales de la cosmovisión del budismo Tibetano, el objetivo de entender y comprender, en juego complejo profundo, que tiene esta visión. En el pensamiento de budismo Tibetano, no se habla de depresión, u otro trastorno mental en el sentido médico o psiquiátrico. Tampoco tienen una taxonomía de la salud mental, sino más bien, ellos hablan de las perturbaciones mentales, cuyas causas se deben a innumerables condiciones para que se desarrollen y generen emociones aflitivas. Pero además el origen del sufrimiento se debe a una mala conceptualización del yo. Todo esto, contribuye al sufrimiento constante de todos los seres sintientes. En el pensamiento budista Tibetano, corresponde a la mirada de la corriente mahayana, de la escuela madhyamika prasangika. Esta se considera como una de las cuatro principales escuela del budismo. Esta escuela es reconocida por su profundo estudio analítico sobre los fenómenos.

En cuanto a la cosmovisión de la psicología budista Tibetana, se habla de las perturbaciones mentales o emociones destructivas, más que depresión. Ellas consideran que las emociones negativas son las que destruyen la paz del ser sintiente y de los demás seres sintiente en este mundo. “Las escrituras budistas hablan de ochenta y cuatro mil de emociones negativas. La inmensa magnitud refleja la complejidad de la mente y nos da a entender que los métodos para trasformarla deben adaptarse a una gran diversidad de predisposiciones mentales” (Ricard, 2003, p.116)

Para llevar a cabo este apartado se ha incluido los siguientes conceptos centrales del Budismo Tibetano, las perturbaciones mentales (emociones destructivas), la Ley del karma, la vacuidad (Shūnyata), el fenómeno de la Impermanencia, Sufrimiento (Dukkha), la doctrina del No-Yo (Anatman), la técnica de la meditación.

El budismo Tibetano nos dar la posibilidad de desarrollar la capacidad intelectual y flexibilizar nuestra propia mente. Pero además nos permite considerar los fenómenos desde otro prisma, con el objeto de darse cuenta, de las causas de sufrimiento, y los efectos que producen, llegando a lograr comprender el conocimiento verdadero.

1. HISTORIA DE LA DEPRESIÓN DESDE EL PARADIGMA BIO-MEDICO.

Este apartado tiene la finalidad de describe una breve historia de la depresión, que incluye, el origen de la depresión, los diferentes nombre que ha tendido la depresión a lo largo de su historia.

El sentido de este capítulo, es entregar al lector. Como una noción de enfermedad que ha ido evolucionando a lo largo de la historia de la humanidad, y como este concepto ha tenido diferentes nombres y diferentes percepciones del origen de la depresión.

Los griegos la escribían con estas características:

- Melancólicos: *ζοκίλοχγαλεμ*
- Melancholia: *μελαγχολια*
- Melán, negro: *ναλεμ*
- Jole, col, hiel, bilis: *ηλοχ*

El vocablo “melancolía” (bilis negra) deriva del griego. Se encuentra por primera vez en el Corpus Hippocraticum que hace derivar la melancolía de determinadas discrasias de la sangre y los humores. La sangre alberga al espíritu, el cual puede resultar turbado, enturbiado, por una mezcla anómala de humores a la sangre. “Mas los afectados por frenitis se asemejan a los melancólicos, su estado alterado de espíritu; ya que los melancólicos, cuando la sangre está estropeada por la bilis y la flema, su espíritu se perturba; Alguno de ellos también enloquecen” Hipócrates (Tellenbach, 1976, p.21). Este escrito reconoce también la enfermedad, en la que la bilis negra, puede darse lugar tanto a trastornos orgánicos y también, trastornos mentales.

La descripción clínica fue realizada por Hipócrates, quien acuñó el término Melancolía (Mélanos: negra - Cholis: bilis) por considerar al exceso de la bilis negra en el cerebro como la etiología de esta enfermedad. A partir de esta descripción, la teoría sobre el origen de la depresión ha ido variando de acuerdo con la época.

También Hipócrates parece tener razón al haber relacionado los síntomas propios de los melancólicos con los dos principales: el temor y la tristeza. “Es como consecuencia de esta tristeza que los melancólicos odian todo lo que ven y parecen continuamente apenados

y llenos de miedo, como los niños y los hombres ignorantes que tiemblan en una oscuridad profunda” (Jackson, 1986, p. 10)

Por otra parte, en el *Timeo*, el testamento de Platón, se dice “Allí donde los humores de las flemas ácidas, saladas y todos los humores amargos, biliosos, se mezclan sus vapores al movimiento del alma, se generan también todo género de enfermedades de la psique, entre ellas manifestaciones de ofuscación y distimia” (Tellenbach, 1976, p.22). Es decir, que la psique puede estar alterada a partir del estado del cuerpo. Esta visión muestra la reciprocidad entre el soma y la psique.

Para Platón los mayores males que pueden hacer enfermar al alma son la alegría exagerada y el dolor exagerado. El hombre extremadamente alegre o completamente pleno de dolor, tiende en su vehemencia, en ambos casos, los extremos.

La historia de la depresión equivale, prácticamente, a documentar el pensamiento médico y psiquiátrico. Así se encuentra presente a lo largo de la historia occidental, por lo que es factible encontrar enunciadas distintas etiologías y diferentes formas de resolución de la misma en la literatura de cada época. Sin embargo, se debe hacer la salvedad del hecho de no poder diferenciar a qué cuadro se referían los antiguos cuando hablaban de Melancolía, catalogada como “locura tranquila”. En oposición, los antiguos se referían a la Manía como “locura móvil”.

Areteo de Capadocia, en el siglo I de nuestra Era, desecha la etiología hipocrática y atribuye, en cambio, la etiología de la depresión a factores psicológicos, asociándola con la manía y valorizando la importancia de las relaciones interpersonales. Escribe: “La melancolía es una alteración apirética del ánimo que está siempre frío y adherido a un mismo pensamiento, inclinado a la tristeza y a la pesadumbre”. (Jackson, 1986, p. 12)

Galeno, en el siglo II anota: “Normalmente se ven acosados por el miedo aunque no siempre se presentan el mismo tipo de imágenes sensoriales anormales. Aunque cada paciente melancólico actúa bastante diferente que los demás, todos ellos muestran miedo o desesperación” (Jackson, 1986, p. 18)

El árabe Isaq Ibn Miran en el siglo X, Bagdad describe: “En la melancolía hay un sentimiento de aflicción y aislamiento que se forma en el alma, el paciente cree que es real pero es irreal. Además todos estos síntomas psíquicos hay otros somáticos como la pérdida de peso y sueño”. (Jackson, 1986, p. 38)

Constantino, el africano en el siglo XI, planteaba: “La melancolía perturba el espíritu más que otras enfermedades del cuerpo. Una de sus llamada hipocondríaca, ubicada en la boca del estómago; la otra en el cerebro. Todo el cuerpo es afectado por pasiones, necesariamente el cuerpo sigue al alma" (Pagés, 1992, p 12). Por consiguiente se padece vigilia, malicia, demacración, alteración de las virtudes naturales, que no se comportan según lo que solían, mientras estaban sanas.

Luego en el período de la Edad Media y el Renacimiento, la etiología de la depresión fue atribuida a la posesión demoníaca, al castigo divino, la influencia de los astros o el exceso de humores, dentro de otras causas.

Paracelso fue la excepción, ya que en medio de muchas contradicciones de la época, afirma que las enfermedades mentales tienen origen mental y que son causadas por espíritus.

A lo largo de la Edad Media este “demonio” fue conocido con el nombre de acedía. Aunque los monjes seguían siendo sus víctimas predilectas, realizaba también buen número de conquistas entre los laicos. Junto con “la gastrimargía, la fornicatio, la philargyria, la tristitia, la cenodoxia, la ira y la superbia, la acedía, taedium cordis, considerada uno de los ocho vicios capitales que subyugan al hombre. Algunos desacertados psicólogos hablan de la acedía como llana pereza” (Fuentes, 1986, p12)

Al hablar de ella en el Cuento del clérigo. La acedía, nos dice, hace al hombre aletargado, pensativo y grave. Paraliza la voluntad humana, retarda y pone inerte al hombre cuando intenta actuar. “La acedía genera toda una cosecha de pecados menores, como la ociosidad, la morosidad, la lâchesse, la frialdad, la falta de devoción y el pecado de la aflicción mundana, llamado tristitia, que mata al hombre: quinto círculo del Infierno” (Fuentes, 1986, p 46) Allí se les sumerge en la misma ciénaga negra con los coléricos, y sus lamentos y voces burbujean en la superficie

San Isidoro de Sevilla indica cuatro derivadas de la tristeza: “el rencor, la pusilanimidad, la amargura, la desesperación; y seis de la acedía propiamente dicha: la ociosidad, la somnolencia, la indiscreción de la mente, el desasosiego del cuerpo, la inestabilidad, la verbosidad, la curiosidad” (Fuentes, 1986, p.53)

Uno de los más conocidos estudiosos modernos de la melancolía fue Robert Burton (1577-1640), quien dedicó casi toda una vida a redactar su Anatomía de la Melancolía

(publicada en 1621), en la que resume todos los conocimientos habidos hasta esa fecha sobre el tema. En sus tres tomos se ofrece una concepción multifactorial de la depresión, según la cual la enfermedad no tiene una única causa, sino que puede tener varias: desde el amor a la religión, pasando por la política o el simple aburrimiento. Y si varias pueden ser las causas, varios pueden ser los remedios, que van desde la música a la compañía.

Lo hereditario y lo temperamental en la etiología de la depresión también fue tomada en cuenta, cuando refería que los melancólicos descendían de padres melancólicos. Desde el punto de vista etimológico, depresión viene del latín *Depressio*: *premere* (apretar, oprimir) y *deprimere* (empujar hacia abajo), hundimiento; el paciente se siente hundido, con un peso sobre su existencia y devenir vital que le impide cada vez más vivir con plenitud.

La palabra depresión, se usó en Inglaterra en el siglo XVII Así Richard Blackmore, en 1725 al estar deprimido en profunda tristeza y melancolía. Robert Whytt 1764, relaciona depresión mental con espíritu bajo, hipocondría y melancolía.

En 1808 J. Haslam habla de aquellos que están bajo la influencia de pasiones depresivas. Para ese entonces el término depresión gana terreno y se usa junto al de melancolía para designar a la enfermedad, mientras melancolía siguió conservando su uso popular y literario.

Wilhem Griesinger introdujo el término estados de depresión mental como sinónimo de melancolía. Emil Kraepellin, hacia fines del siglo XVIII, establece un sistema nosográfico con el que va a integrar, en forma organizada y sistemática, el caos reinante en al psiquiatría. Así diferencia tres categorías principales: la demencia precoz, la parafrenia y la psicosis maniaco depresiva. A estas afecciones les atribuyen una causa orgánica, aún no demostrable, un curso característico y un desenlace previsible. En 1899 usó como categoría diagnóstica la locura maniaco depresivo.

Adolf Meyer propuso eliminar totalmente el término melancolía y reemplazarlo por el de depresión. Así, en esta puja semántica se llegó a denominar depresión como melancolía cuando los síntomas eran suficientemente graves como para llamarla simplemente como depresión. El término *ciclotimia* fue usado por Kahlbaum en 1863 para designar las variaciones de las fases depresiva y maníaca, remedando los ciclos.

Posteriormente aparece el sello de endógena, que se gesta en sí misma, que no reconoce desencadenantes ni precipitantes en su génesis o mantenimiento. A partir de aquí las descripciones clínicas se fueron enriqueciendo y al mismo tiempo, se fueron diferenciando los distintos cuadros nosográficos entre sí.

En forma relativamente simultánea, Abraham y Freud, a comienzos del siglo XX, empiezan a esbozar sus hipótesis psicodinámicas, postulando que la depresión en la adultez era una reactualización de una traumática pérdida objetal temporal, que lo será vulnerable a pérdidas posteriores y que desencadena este cuadro.

Desde estos postulados psicodinámicos, un largo tiempo pasará hasta el decenio de 1960-1969, época, en que se enuncia la hipótesis aninérgica de la depresión de Schickel, postulándose que la depresión se provoca con un déficit de neurotransmisores, noradrenalina y serotonina. Esta hipótesis se basaba en el hecho que agentes antidepressivos, como la imiprimina, incrementa la bio-disponibilidad sináptica.

Modelos más actuales que estudian la depresión, como “el de Diátesis-Estrés de Nemeroff y Plotsky, integran factores ambientales, genéticos y constitucionales, eventos adversos tempranos y actuales, así como las repercusiones a nivel de sistema nervioso central, que promueve un sistema CRF y noradrenérgicos” (Rojtenberg, y Moreno, 2005, p.434-435)

Como esta dolencia ha ido cambiando, de acuerdo con la época, con sus diferentes matices de la depresión

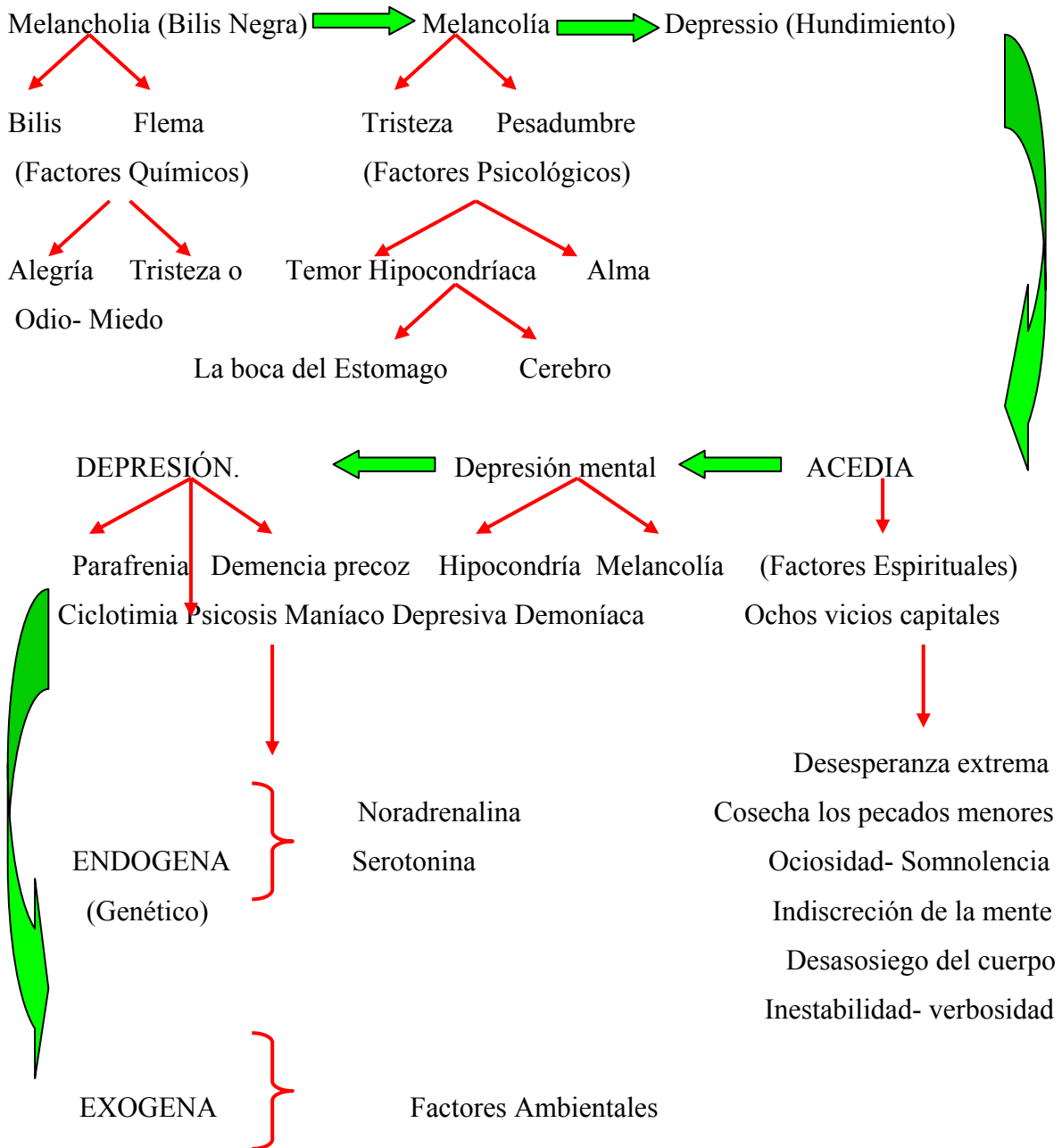


Figura Nº 1 Interpretación histórica de la Depresión (Figura realizada por el autor)

2. LA VISIÓN DEL PARADIGMA HEGEMÓNICO BIO-MEDICO DE LA DEPRESIÓN. (REVISAR) ENFERMEDAD.

El objetivo de esta exposición es señalar los alcances del paradigma o modelo de pensamiento, sobre las implicancias y los supuestos epistemológicos que ha desarrollado el paradigma bio-medico, con relación al concepto de depresión como una enfermedad.

Antes de continuar, es necesario señalar el concepto de paradigma que define Thomas Kuhn. “Una visión de mundo, una perspectiva general, un modo de desmenuzar la complejidad del mundo real; Como tales los paradigmas se hallan profundamente fijado en la socialización de adictos y profesionales; los paradigmas le dicen lo que es importante, legitimo y razonable; Los paradigmas son también normativos” (1970).

En nuestro mundo occidental, sobre todo la ciencia psicológica, ha adquirido un modelo determinado, con la pretensión de develar y entregar una solución a la problemática que afecta a los seres humanos, en particular, a la depresión. Sin embargo, no hay una mejoría real, es solo aparente y temporal, ya que algo que ocurre en nuestra realidad, en nuestra sociedad, que hace que se mantienen altos de niveles de estados mentales. Esto último puede deberse al propio paradigma que vivimos insertos.

Nuestra manera de ver la realidad, es muy particular. Vemos de un prisma que tiende a fragmentar, separar, cuantificar, los objetos y también los sujetos. Este modelo busca la medición, la disyunción y la abstracción.

De esta manera pretendemos descubrir la realidad objetiva de los hechos y las acciones de las personas a través de este prisma. Esta acción permite sentirnos seguros, porque somos presuntamente capaces de desentrañar, objetivizar y predecir una verdad. De esta forma, al realizar esta operación mental y mecánica, que consiste en abrir, cortar, separar las partes en distintos niveles del fenómeno, pretendiéndonos acercarnos más en develarlo un hecho o fenómeno. El “método científico” utiliza esa orientación como la única forma de pretender llegar al objetivo último. Toda modelo es una Ilusión.

Esto se puede hacer en una sala de operaciones en los hospitales. Pero no podemos trabajar con este método en la inmensidad del océano mental, ya que nuestra mente tiene muchos recovecos, laberintos, o pasajes oscuros, pero también tenemos belleza, y sabiduría

interna. El mundo esta interconectado y es interdependiente, pero no se pesquisa con ese paradigma.

Porque si lo utilizamos, para el descubrimiento de nuestro mundo interno, nos convertimos en sujetos disgregados, fragmentado y esto nos limita en la comprensión de nuestro mundo interno y por ende, el de los demás.

Este paradigma tiene la particularidad de enseñar, reafirmar y valorar permanentemente a nuestro intelecto. Como una manera como abordar los fenómenos en una sola forma unívoca, aprendemos a externalizar los hechos.

La visión de la ciencia en general, esta cimentada sobre la base de un “Paradigma de simplificación: disyunción, reducción y exclusión, se conforma con los usos lógicos y el modelo de racionalidad que este último determina: una lógica y una racionalidad identitarias” (Roger, 1997, p. 14). Este discurso de la ciencia esta plasmada sobre supuestos básicos como la identidad, de la no-contracción de la unidimensionalidad. Es racionalidad que cree reflejar lo real, con una normalización lógica externa que señala el fragmento, con el objetivo didáctico de entenderlo. De esta forma, se dice con claridad y distinción un hecho determinado.

La noción de paradigma, comporta un cierto número de relaciones lógicas, bien precisas, entre conceptos, nociones básicas que gobiernan todo el discurso. “El paradigma, que desafortunadamente reina aún en nuestras universidades, desune por completo al hombre natural del hombre cultural. La relación disyuntiva controla el discurso. El paradigma impone conceptos soberanos e impone, que pueden ser de conjunción, de disyunción, de inclusión.” (Morin, 2002, p. 443-444)

“El paradigma del orden no sólo es el que rige en nuestra cultura y tradición occidental, se puede afirmar que toda la ciencia occidental. El orden funciona como dogma, y los dogmas- como se sabe- no se cuestionan” (Roger, 1997, p. 18). Es el paradigma ordenado que se ha impuesto en nuestra vida y en nuestra conciencia. Por lo tanto, todo lo que puede ser distinto, a la noción de orden preestablecido por la “ciencia” no pertenece a la verdad científica.

“La ciencia ordena el cosmos, la razón al poner orden en el intelecto del hombre es un mecanismo contra la locura (desorden), sin razón, desvarío. La sociedad al civilizarse aparta el caos, introduce la ley y el orden.” (Roger, 1997, p. 19). Por este excesivo orden, se

convierte en una sociedad asfixiante, paralizadora, anestesiante, no evolutiva, incapaz de generar nuevos sentidos. La locura del orden y de excesiva exigencia social produce permanentemente dolor, malestar y sufrimiento en los individuos, cuando ellos no son capaces de responder a las demandas al medio social, se producen una gran cantidad estados mentales alterados. Lo que antaño fue como una patología social, hoy se “naturaliza o normaliza”, por lo tanto, se invisibiliza, se convierte en parte del paisaje humano.

Se produce otro fenómeno colectivo, producto de esta exigencia del orden. El ser social se convierte en un ente individualista, pues no nos interesa, lo que puede ocurrir a otro ser humano, sólo impera lo egótico, “Podemos decir que la sociedad es un ser enormemente autorreferente, egoísta, hologramático” (Roger, 1997, p. 201).

Un paradigma, que se constituye como tal y que se desempeñan funcionalmente en todos los ámbitos del quehacer humano, y cuya utilidad necesariamente es imprescindible para la misma sociedad. Lo que se traduce, por lo tanto, una sociedad constituida por sujetos aislados y egocéntricos, pero a la misma vez dependiente del sistema.

Esto genera una paradoja: Por una parte este paradigma disyuntivo, convierte al sujeto en egótico, aislado. Impone un deseo y lo convierte en una necesidad, una necesidad que es falsa y es impuesta por el mundo moderno que tiene la característica que son externa, hace que el sujeto crea como verdadera. El mundo actual impone una necesidad de sentirse aislado y separado del mundo, pero se produce una problemática, por ejemplo; El sujeto cree sentirse solo y contento de su situación egótica y aislado. Pero por otro lado, este sujeto es incapaz de aceptar el vacío-vacuidad-de las cosas y de su propia existencia. Por lo tanto, se quebranta su estado mental, lo que se traduce en problemas físicos y psicológicos.

Otras de las implicancias es la definición de la depresión al considerar como enfermedad.

El enfoque neurobiológico del modelo médico, postula que toda enfermedad mental, “Toda conducta perturbada, disonante o “desviada”, o toda disfunción cognitiva o emocional se origina en perturbaciones profundas que pueden obedecer a alteraciones de origen genético o bien, funcional o infeccioso, reflejadas en cambios de tipo bioquímico o neurofisiológico” (Alarcón, 2005, p. 3). Entonces el modelo bio-médico conceptualiza a la

enfermedad mental como tal. Esto trae como consecuencia para el “paciente” que padece esta “enfermedad” lo cual dificulta su mejoramiento.

La depresión también puede empeorar cualquier otra condición patológica o mórbida, siendo eso observable sobre todo en “Trastorno cardiovasculares y neurogenerativos, los pacientes con mayor incremento en forma significativa son Infarto Agudo de Miocardio (IAM) o de Accidente Cerebro Vascular (ACV), trastorno isquémicos, padecimiento de enfermedades coronaria, además se presenta infarto cerebrales silenciosos” (Rojtenberg, y Moreno, 2005, p 433)

El abordaje de la enfermedad mental como categoría conlleva los usos de criterios diagnóstico que son los siguientes:

- Recurrir a procedimientos “específicos” (en particular psicofármacos) de la condición, así diagnosticada.
- Determinar dosis hasta cierto punto, poco flexible y duración más o menos definida del tratamiento.
- Establecer criterios de mejoría y seguimiento igualmente categóricos.

El modelo bio-médico de la enfermedad mental tiene aspectos positivos como: “Avance en la desestigmatización de la enfermedad mental, la ampliación de los estudios de la enfermedad mental; credibilidad en la investigación científica; Un diagnóstico a través de un examen lógico y racional” (Alarcón, 2005, p. 4) Finalmente el modelo bio-médico de la enfermedad mental, tiene un amplio horizonte tanto en el trabajo clínico como en las investigaciones. Pero estas investigaciones, han tendido la particularidad en tratar de descubrir el origen último de la enfermedad. Lo ha producido lo paradójico de estas investigaciones es la cronificación del estado de la depresión, lo cual produce otro efecto no menos importante que es la mantención sistemática del sistema de salud.

Sin embargo, a pesar de las investigaciones sobre la depresión aún queda reducido al concepto de “enfermedad” o una taxonomía de las enfermedades. Otras investigaciones desde la conceptualización de los neurotransmisores, se producen una etiología de la enfermedad desde el punto de vista de la neurociencia

Se ha postulado que en la depresión “Una hipótesis de Schickraut, 1965 contemplaba que la disminución en la actividad y en la motivación propia de la depresión se relaciona

con un menor tono noradrenérgico, y que la hiperactividad de la manía se relaciona con un exceso noradrenérgico” (Dubovsky, y Buzan, 2000, p. 512)

En un segundo estudio de “Siever y Davis 1985, sugirieron que la depresión no se relaciona con una actividad marcadamente elevada o reducida a la noradrenalina, sino con una respuesta desigual a factores estresantes que activan los sistemas noradrenérgicos de respuestas al estrés”. (Dubovsky, y Buzan, 2000, p. 512).

De acuerdo de autores; Coccaro 1989; Grahame-Smith 1992; Leonard 1992; Montgomery y Fineberg 1989; Murphy y cols. 1989, señalan que estas conexiones e interacciones hacen posible que “La 5-HT interaccione con otras aminas y contribuye a las funciones psicobiológicas, como los trastornos del estado de ánimo, la afectividad, la ansiedad, la activación, la alerta, la irritabilidad, el pensamiento, el apetito, la agresión, los ritmos circadianos y las funciones neuroendocrinas” (Dubovsky, y Buzan, 2000, p. 512)

S. L. Brown y cols., 1994 realizaron algunas investigaciones han hallado que “Las concentraciones del metabolito de la dopamina, el ácido homovanílico, en líquido céfalo raquídeo, son inferiores en pacientes con depresión mayor y niveles más bajo de ácido homovanílico, se encuentran en los pacientes con depresión más grave” (Dubovsky, y Buzan, 2000, p.514)

El GABA es le principal neurotransmisor inhibitor del sistema nervioso central. Un impulso de GABA inadecuado en los sistemas de activación noradrenérgicos podría provocar la activación (Arousal) no controlada que caracteriza los trastornos afectivos. “La salida noradrenérgica, cualquier contribución fisiopatológica del GABA y los efectos terapéuticos de los fármacos gabaérgicos en los trastornos del estado de ánimo podría estar mediada, en última instancia, por otros sistemas de neurotransmisores”. (Dubovsky, y Buzan, 2000, p.514)

La acetilcolina que es la fuente principal de inervación colinérgica que recibe la corteza cerebral, el hipocampo y las estructuras límbicas es un complejo de grandes neuronas localizadas en el cerebro anterior. “El sistema colinérgico también se ha relacionado con el control de los estados de ánimo, un inhibidor de la acetilcolinesterasa de acción central, se ha descrito que provoca un estado de ánimo depresivo”. (Coyle, y Hayman, 2000, p. 20)

Poland y cols., (1997) han argumentado hipotéticamente que la transmisión colinérgica, relacionada con la transmisión noradrenérgicas, es excesiva en la depresión e inadecuada en la manía. Debido que la acetilcolina es un neurotransmisor de las estructuras que median en la inhibición y en las áreas de castigo, tal y como hace el sistema periventricular, la hiperactividad colinérgica aumentaría la conducta de evitación y contribución a la depresión. “Existe hallazgo que apoya esta hipótesis, ya que la entrada colinérgica reduce la latencia de sueño REM, reduce la manía en algunos pacientes y puede inducir a la depresión”. (Dubovsky, y Buzan, 2000, p.515)

Desde el punto de la psiquiatría, la depresión se describe como un estado emocional, un síndrome, o una entidad psiquiátrica. De esta visión la depresión, se caracteriza por “Sentimiento de tristeza, desaliento, desesperanza, minusvalía personal, pesimismo, tendencia autopunitivas, pérdida de recuperación afectiva ante eventos favorables y lentitud psicomotora generalizada”. (De León, 2005, p. 231), pero además acompañan estas características de los trastornos depresivos, junto con síntomas vegetativos, como los trastornos del apetito, el sueño y del peso corporal.

Los trastornos generales de la depresión se acompañan con algunas condiciones médicas “La enfermedad vascular cerebral, algunas endocrinopatías y ciertos trastornos neurológicos como la enfermedad de Parkinson” (De León, 2005, p. 231).

Por lo tanto, la depresión se define como “Un síndrome caracterizado por el decaimiento del estado de ánimo, la disminución de la capacidad de experimentar placer y de la autoestima, con manifestaciones afectivas, ideativas, conductuales, cognitivas, vegetativas y motoras, con serias repercusiones sobre la calidad de vida y el desempeño social-ocupacional” (Rojtenberg, y Moreno, 2005, p. 432)

La definición de Álvaro Lista piensa que son los factores genéticos, psicológicos y ambientales los que interactúan en la inducción de la depresión, así como en la evolución recurrente crónica de la enfermedad. “Estos factores generan cambios bioquímicos y/o estructurales en el SNC, promoviendo así una sensibilidad para el desarrollo de nuevos episodios depresivos y la estabilización de las condiciones neurobiológicas que llevan a la recurrencia y la cronicidad” (Rojtenberg, y Moreno, 2005, p. 432)

La depresión provoca en el sujeto un intenso sufrimiento psíquico, que lo lleva a sentir que no vive y a no querer seguir viviendo, de manera conjunta, existe una importante

discapacidad en el ámbito personal, familiar, social, vocacional y laboral. “Este trastorno, promueve y prolonga enfermedades, lo que provoca el empeoramiento de la calidad de vida y la salud en todo sus registros” (Rojtenberg, y Moreno, 2005, p 431)

Este apartado de esta investigación tiene el propósito de señalar las implicancias se los supuestos epistemológicos, desde el enfoque del paradigma bio-medico, se han realizado numerosas investigaciones, en tratar de buscar el origen último de la depresión. Utilizando los avances, tanto en lo tecnológico como farmacológico, para tratar de detectar y realizar tratamiento de la “enfermedad” de la depresión, pero lo más paradójico, es que existe un aumento en la prevalencia de la depresión en Chile. Lo más complejo de esta situación que afecta ha muchos Chilenos en distintas edades. Podemos señalar que la tasa de depresión, es cada vez más alta, como ha señalado un estudio Chileno, que la depresión “Afectan a alrededor de un 7.5% de la población en general y ocupa el segundo lugar entre las primeras 15 causas de años de vida saludables perdidos por discapacidad o muerte prematura (AVISA) en ellas.” (MINSAL, 2001, p.161) Para esto hay programas de gobierno Chileno, como el PLAN AUGE y el COSAM.

Pero creo es importante hoy en día realizar una integración, una interconexión de los distintos enfoque de pensamiento, para abordar la problemática que afecta a muchos seres humanos que viven en nuestro territorio.

3. ENFOQUE DE LA PSICOLOGÍA DE LA GESTALT

ORIGENES DE LA PSICOLOGÍA DE LA GESTALT

En Alemania entre los años 1870 y 1880 se estableció la psicología como una ciencia, esta psicología tenía como objetivo principal en el análisis de la mente en sus elementos básicos. La psicología de la Gestalt, fue creada por Max Wertheimer, y sus discípulos Wolfgang Köhler y Kurt Koffka, esto fue poco antes de la primera guerra mundial, esta psicología Alemana va a ser una respuesta a la psicología del conductismo o Behaviorismo, y su principal exponente fue John B. Watson. Los gestaltistas en vez de buscar los elementos mentales, optaron estudiar las configuraciones y patrones naturales que aparecen en la experiencia directa, de esta forma se opusieron a la noción del conductismo.

Estos tres exponentes de la nueva escuela gestalt se centró sobre todo en el estudio de la percepción visual, para ello realizaron varios experimentos, uno de ellos el fenómeno Phi.

Al principio, una gran parte de la psicología gestalt se centró en investigaciones sobre la percepción: más tarde se extendió a otros campos como el aprendizaje, la conducta social y el pensamiento. La idea fundamental de la psicología gestalt consiste en que resulta estéril tratar de comprender los fenómenos por medio del análisis de los elementos que la constituyen (Castanedo, 2002, p.44).

Entre 1913 a 1920 Köhler, dirigió una investigación antropológica, sobre experimentos en la formación gestaltica visual, utilizando chimpancés y gallinas como sujeto de estudio, en primera instancia se dedicó a la percepción y posteriormente al aprendizaje. A partir de los resultados sobre el aprendizaje “Sostuvo que el proceso de aprendizaje se daba dentro de un determinado contexto, cuando el sujeto percibía la relación apropiada entre los elementos que hubiera en dicho contexto, surgiendo así una Gestalt. (Salama y Villareal, 1992 p.3)

A partir de los estudios fenomenológicos en la resolución de problema, “Köhler concluye que el problema del aprendizaje es secundario respecto a la percepción; La llave para aprender es el descubrimiento de la respuesta correcta, la cual depende de la “estructuración del campo”, o formación de la gestalt (Castanedo, 2002, p.46) De esta

forma nace una gestalt o figura por medio de una insight, darse cuenta, de esta forma se construye una nueva producción de la conducta que se aprende.

El término gestalt se refiere a una entidad detallada concreta, efectiva y organizada que posee un talante o una forma definida. Gestalt significa cómo se percibe los objetos conocidos en la vida diaria.

La psicología gestalt, también se le conoce como teoría de campo psicofísico, de manera que la gestalt considera que la conducta tiene una importancia fundamental en un medio ambiente, por que consiste en un sistema organizado de tensiones y esfuerzos, similar a los que se dan en el campo gravitacional o en un campo electromagnético.

De esta manera la psicología gestalt el concepto básico en el campo psicofísico que se compone del yo y el medio ambiente conductual, “El campo psicofísico determina la conducta, significa lo que por naturaleza es tanto psicológico como físico. Dentro del campo psicofísico se encuentran los determinantes de las conductas que constituyen el yo y los determinantes externos compuestos del medio ambiente conductual. “El medio ambiente conductual refiere a todo lo que es experiencia o conocimiento consciente. Las fuerzas o estímulos sensoriales actúan sobre los órganos sensoriales, estos a su vez sobre el sistema nervioso, y de ahí van a la mente” (Castanedo, 2002, p.47), es decir hay una relación de los sistemas psicológico y físico, lo que produce una conducta, de esta manera la experiencia consciente, que es lo mismo que medio ambiente conductual, se descompone de figura y fondo.

“Edgar Rubin (1912), fenomenólogo Danes, fue el primero en investigar la relación Figura-Fondo en los fenómenos visuales, hallando que el campo perceptual se divide en estos dos elementos” (Salama y Villareal, 1992, p.4). El fondo sirve de marco donde se encuentra suspendida la figura, y la figura se destaca del fondo por lo tanto, es más sustancial y compacta. En términos de la percepción visual la figura suele ser el foco de la atención, que el objeto, en cambio el fondo es el resto del campo visual, que además puede ser muy sutil en la atención como el objeto en sí, es decir una figura incompleta o abierta tiende a cerrarse o completarse, esto opera de la misma forma con el pensamiento y el aprendizaje, “Un problema no resuelto o una tarea específica no aprendida es una gestalt incompleta que origina tensión. Al resolver el problema se efectúa el cierre y se descarga la tensión” (Castanedo, 2002, p.47)

CONCEPTOS CENTRALES DE LA PSICOLOGÍA DE LA GESTALT

GESTALT: FIGURA - FONDO

Tanto en la psicología gestalt como la terapia gestalt se encuentran elementos centrales, como es la función del organismo en la formación de la gestalt. El medio ambiente conductual, esta formado por el fondo o campo y el foco sobresaliente de la atención y la actividad, se llama figura o gestalt. El proceso de satisfacción y las desapariciones de las necesidades del organismo tienen una concordancia con su gestalt, es decir, cuando una gestalt satisface se destruye esa gestalt o se destruye la figura.

El proceso de formación de figura-fondo “Es dinámico y ocurre cuando las necesidades, urgencias y recursos que se hallan en el campo progresivamente otorgan sus poderes de interés, brillantes y fuerzas a la figura dominante (Salama y Villareal, 1992, p.34)

Esta configuración del campo es decir figura-fondo, va cambiando a la medida que el organismo y la persona cambian, lo cual se modifica la figura y se reorganiza el fondo. Si una situación aparece como desorganizada a una persona que no percibe una figura nítida, “La gestalt no tendrán significado para dicha persona; solamente surgirá en ella la confusión. Tarde o temprano este campo deberá tomar un significado y la persona tendrá que hacer un insight para poder enfrentarse a los problemas percibido” (Castanedo, 2002, p.50) de esta manera las personas están regulado por la conducta, y que se encuentran dirigida por el principio de adaptación.

“Perls plantea que existen dos necesidades fundamentales en el ser humano; la necesidad de sobrevivir y la necesidad de crecimiento. Llenando estas dos necesidades, nuestra percepción está dirigida a proporcionar un significado a la situación” (Castanedo, 2002, p.49) el proceso que tiene la característica de cambio y de adaptación, de esta manera los significados que construyen las personas a través de las experiencias pasadas y además de los intereses individuales también cambian, se modifica a su vez la figura y se organiza le fondo.

En la relación que se da entre la figura-fondo es dinámico y se la conoce como autorregulación, de esta manera le organismo lucha por mantener el equilibrio que constantemente es alterado tanto por sus necesidades y sus satisfacciones. Según la gestalt,

el equilibrio significa que los elementos que entran en juego de una situación determinada, el organismo, tratan de dirigir ese objetivo, es decir, la conformación y luego a una posterior destrucción de la gestalt. De esta manera el organismo trata de organizarse y hacer lo posible relacionarse con otras personas y con su propia realidad.

La gestalt tiene por finalidad en trabajar con los elementos inconclusos o asuntos inconclusos. “Cuando el ciclo de la experiencia se auto-interrumpe es cuando se produce un asunto inconcluso. Es entonces cuando se acumula en el organismo la tensión que produce la gestalt incompleta inconclusa” (Castanedo, 2002, p.373) En consecuencia se convierte en elementos fundamentales para el proceso terapéutico.

Los asuntos inconclusos conducen a prejuicios en el sentido que las necesidades y metas en el presente se conceptualizan, de esta forma se cristalizan y construyen en necesidades insatisfechas, lo cual, va obstaculizando sus reales necesidades y satisfacciones, “Cuanto más asuntos inconclusos tenga una persona, más difícil encontrar satisfacer las necesidades de presentes” (Castanedo, 2002, p.385)

Pero en los casos severos este obstáculo, será como base para la comprensión del funcionamiento psico-patológico de la persona, para esta noción existe tres acontecimientos:

1. Asuntos inconclusos, según los describe Perls, pertenecen al pasado distante o reciente.
2. Asuntos no –iniciados, pertenece al futuro.
3. Acontecimiento o sucesos sorprendentes o in-esperado.

Únicamente al comienzo de lo que ocurre se sitúa en el presente, no son parte de la formación normal de “La gestalt de la propia realidad actual, dado que estos acontecimientos son tan extremos que no pueden ser fácilmente absorbido por la organización actual de la gestalt” (Castanedo, 2002, p. 392)

Estos tres acontecimientos están estrechamente con el tiempo, lo que faculta que la gestalt este presente en el desarrollo de las capacidades de la persona, para que esa energía del presente, pueda disponer en el momento necesario, de esta manera pueda alcanzar a través de la experiencia el cierre o la destrucción de esa gestalt que se encontraba inconclusa, por lo tanto, el principio de la terapia de la gestalt es trabajar en el proceso terapéutico a través de la experiencia en el aquí y ahora.

DARSE CUENTA

El darse cuenta o awareness, está caracterizado por el contacto, el sentir, la excitación y la formación de una gestalt.

El contacto es importante ya que éste puede existir sin el darse cuenta, pero el darse cuenta no puede existir sin contacto. El sentir determina la naturaleza del darse cuenta, ya que nos informa sobre la cercanía o lejanía del objeto, por ejemplo, nos dice si la sensación que tenemos es propioceptiva (en el interior del cuerpo), dentro de este caso de incluye el sentir de los sueños y pensamientos. Lingüísticamente hablando, la excitación, es un excelente término que nos indica con claridad otra de las propiedades del darse cuenta, pues éste no puede existir sin que haya excitación, ya sea física o emocional. La formación gestalt siempre acompañará al darse cuenta, por ejemplo: si ponemos atención al, no vemos tres puntos aislados, sino un triángulo. Así, la formación de gestalten compresivas y completas, es la condición para la salud mental y el crecimiento. Cualquier gestalt incompleta representa una “situación inconclusa” que clama por atención e interfiere con la formación de cualquier nueva y vital gestalt, así, en vez de crecimiento y desarrollo, encontramos estancamiento y represión.

“En el darse cuenta existe un proceso llevándose a cabo en el organismo total; en la introspección el proceso ocurre en quien esté dirigiendo la lámpara, puede ser por ejemplo una parte del organismo o un introyectos”. (Salama y Villareal, 1992 p.33)

AQUÍ Y AHORA

El tiempo está constituido por tres dimensiones que son el pasado, el presente y el futuro. El pasado constituye lo que fue, ya pasó, de lo que debería haber pasado. De la misma forma que el futuro, es una proyección de nuestra mente, de lo que podría pasar, ambas dimensiones del tiempo, se encuentran establecidos en la mente psíquica, por lo cual la gestalt apela al contexto psíquico con relación a la experiencia del presente, esa experiencia construye el fondo necesario para que exista como figura. De esta manera la dimensión del aquí ahora es fundamental en el proceso psicología de la gestalt, ya esta dimensión del presente o el aquí y ahora es la “razón de lo que uno puede darse cuenta,

tiene que estar en el presente. Por eso es que el enfoque gestaltico subraya, para poder desarrollar el sentimiento de actualidad, palabras como ahora y en este momento” (Salama y Villarreal, 1992 p. 42)

Esta noción del aquí y ahora que es una experiencia sensorial, que esta relacionada con el darse cuenta, el conectarse internamente con su propia existencia. Esta dimensión del presente es un continuo. El presente es una transición continua ente el pasado y el futuro, como lo señala Perls: Cuando existe, existe aquí y ahora El pasado existe ahora como memoria, el futuro existe aquí y ahora en el presente actual, como anticipación.

HOLISMO

La doctrina holística emerge en “respuesta a la falacia de algunas teorías que afirman que solamente es importante el cuerpo o la mente. Al dividir la mente y cuerpo es una de las características, que hace vulnerable a la psiquiatria y a la psicología tradicional” (Castanedo, 2002, p. 51)

La gestalt es holística por que concibe al organismo como potencialmente libre de las jerarquías del control interno. De esta manera, el paciente es un “participante activo y responsable que aprende a experimentar y a observar, a descubrir y realizar sus propias metas sirviéndose de sus propios esfuerzos” (Castanedo, 2002, p. 73)

Por lo tanto, las vivencias orientadas desde el enfoque de la gestalt, están dirigida a una totalidad del crecimiento personal, en tanto el cuerpo como la mente y los sentimientos o emociones tiene idéntica oportunidades de ser experimentados, integrados y sentidos.

Esta concepción naturalista y holística del hombre han sido sobrepasadas por la concepción dualista, que conduce a la división entre el cuerpo y la mente. “El resultado de este dualismo, que denigra al cuerpo, es el poco contacto que el hombre moderno establece con la realidad, la solución es la reintegración del cuerpo y el alma” (Castanedo, 2002, p.288), el enfoque de la gestalt es que centre el hombre como un organismo, que busca su crecimiento y su desarrollo. Este crecimiento se desarrollo cuando se lleva a cabo es cuando se toma conciencia de sus propios bloqueos que el mismo impone.

VACIO

Este es un bloqueo que el paciente al darse cuenta y es lo que él experimenta como vacío. “Al trabajar con este fenómeno se utiliza el proceso que Frederick Perls postulaba de la siguiente manera de convertir el vacío estéril en vacío fértil” (Salama y Villareal, 1992 p.48)

Literalmente, la persona siente un hueco o espacio dentro de su ser físico, se siente afligida y carente de algo. “Si el paciente está dispuesto a prescindir de sus intentos de control y a arriesgarse a viajar por su vacío, comenzará a descubrir la negrura, cederá a la luz y el vacío a un mundo viviente” (Salama y Villareal, 1992 p.48)

Este concepto se utiliza en las técnicas supresivas de la gestalt, la importancia de experimentar la nada, deriva en que ésta constituye el puente entre la evitación y el contacto.

La nada es, pues, para la gestalt “Un limbo donde los juegos superficiales de la personalidad de se han hecho a un lado y el darse cuenta todavía no tiene lugar. (Salama y Villareal, 1992 p.58) la nada sólo es la nada, mientras se tenga la compulsión de que tiene que ser algo. Una vez que se acepta la nada, podemos ver las cosas y una vez que se cesa de estar preocupado con esto o aquello, nos damos cuenta de que se, lo que es.

MEDITACIÓN

La meditación tiene que ver con esta más allá de los deseos; un centramiento que no es necesitado, que no requiere el apoyo de cosa que van en uno u otro sentido (Naranjo, 1990, p. 209) sino más bien en calmar la mente y en la búsqueda de la paz interna.

La meditación es buena: el desapego, una gran filosofía. El desapego es precisamente uno de los factores del crecimiento.

El madurar es hacerse menos dependiente que lo que fe un niño, menos necesito, menos oral- más auto-sustentación.

Hay muchos puntos de contacto entre la terapia gestáltica y la meditación. En cierto sentido, uno podría decir que la terapia gestaltica es meditación en un contexto interpersonal.

“El primero elemento en común entre los dos dominios, es que la gestalt es un entrenamiento en la toma de conciencia y un componente fundamental de la meditación es

el cultivo de la capacidad de percatarse” (Naranjo, 1990, p.209) la práctica en la realización de la meditación, tiene como objetivo transitorio es tomar la atención a la experiencia permanente, en el sentido de profundizar la toma de conciencia en el aquí y ahora.

Hay muchas técnicas de meditación, cada una por caminos distintos pero con un fin último que es la liberación de la mente. De una gran gama de técnicas de meditación la que se más se relaciona con la terapia gestaltica es la meditación Vipassana “Vipassana consiste, esencialmente, en la práctica sostenida del percatarse del aquí y ahora mientras se está sentado con los ojos cerrados-y durante esta práctica se pone mucho énfasis en la toma de conciencia de las sensaciones corporales” (Naranjo, 1990, p.212)

La meditación es una práctica constante, que consiste en que la mente puede trabajar sobre su propia mente. El logro de este trabajo en el cambio de percepción de su propia realidad y el cambio profundo de sus actitudes frente a los fenómenos.

Otro punto de coincidencia entre la meditación y la terapia de la gestalt es el “auto-apoyo, como la gestalt, a pesar de que la meditación pone más énfasis en ello. Un estado mental que no tiene absolutamente ningún apoyo y no necesita ser apoyado el abandono del apoyo, uno se cae, sino empieza a volar” (Naranjo, 1990, p.213)

LA NOCIÓN DEL YO DESDE LA GESTALT

Cuando se habla de personalidad y de su organización en la gestalt, se refiere a la “imagen del individuo tal como lo vamos conociendo en el transcurso del tiempo” (Latner, 1972, p.58) va cambiando durante la vida y manifestándose en forma diferente en situaciones distintas.

“Holisticamente las facetas de la personalidad humana son distinciones de un proceso que siempre debe tomarse en su conjunto” (Latner, 1972, p.58) de esta manera podemos aceptar que la conducta es espontánea y el proceso de diferenciación e integración fluye suavemente.

El término que se emplea en la gestalt para designar la personalidad es el yo “La característica fundamental del propio yo es la formación y destrucción de la gestalt. El yo es nuestra esencia; El yo es el agente en contacto con el presente, realizando la adaptación creadora, dándole un significado” (Latner, 1972, p.58)

Al cambiar las situaciones, “la forma como se manifiesta nuestro yo varía, siempre está cambiando. Exceptuando la expresión específica de nuestro yo propio, como una parte de una gestalt presente” (Latner, 1972, p.59), esto se debe a que nos conectamos a nuestra experiencia diaria. Es así el yo está comprometido con el proceso. En otras palabras, es un modo individual de expresar nuestro yo, un yo conciente, que se traduce en un contacto con el medio.

La gestalt considera el yo como un proceso dinámico, que reside en el proceso, proceso que se encuentra siempre en movimiento. “El yo es el nosotros en proceso, es la creación de la figura, y no la figura misma. Su preocupación es el proceso, no nuestra supervivencia o seguridad” (Latner, 1972, p.60)

“El yo como lo entiende la terapia gestalt, es un concepto unitario. Abarca los aspectos físico, emocional y cognoscitivo, no están aislados aunque se puedan distinguir” (Latner, 1972, p.60), estos tres componentes del yo, se encuentran en contacto, y el límite de contacto se forma cuando entra en acción el yo en el proceso de formación de una gestalt.

En la conformación del yo se configuran, dos aspectos que son el ello y el ego. El funcionamiento del ello, para la gestalt es que “el ello es la forma de funciona en la que nos sentimos como si nos moviera el ambiente y reaccionáramos frente a él, casi en forma automática, su función es ser veleidosa, desprovista de voluntad” (Latner, 1972, p.61), el ello se configura en el proceso del yo, cuando se presenta la energía, la excitación y el movimiento, estos tres aspectos sobresalen de yo y se manifiesta el ello.

Para la gestalt, la forma de funcionar del ello se considera como una cualidad sana del yo “La espontaneidad, la desenvoltura y las expresiones abiertas de las emociones se tiene por aspecto necesario de una conducta madura y adecuada” (Latner, 1972, p.61), es decir, que la función del ello es reducir a la expresión mínima de los límites del organismo.

En cambio el ego que es el funcionamiento del yo, se encuentra en el lado puesto del ello. El modo del ego es deliberado, voluntarioso y activo, se presenta cuando el yo no logra establecer el equilibrio del organismo” (Latner, 1972, p.58) el ego se activa como una forma para conseguir la adaptación, por lo tanto el ego es el modo activo del yo, en buscar un equilibrio del medio, y esto lo coloca en un lugar de luchar, con el objetivo de tener un equilibrio del organismo.

CICLO DE LA EXPERIENCIA

Este es un modelo creado por Zinker, que es más entendible desde la teoría de la terapia de la gestalt, es un modelo que se caracteriza de ser un cíclico y en constante movimiento, con el objeto de completar las gestalten.

Este ciclo de la experiencia se puede construir un diagnostico de carácter fenomenológico de la persona y además se puede determinar en que fase se encuentra bloqueada. Este diagnostico nos entrega información importante para el terapeuta, de esta manera se detecta los bloqueos que se encuentra la persona.

El ciclo de la experiencia, contempla sietes facetas que son las siguientes:

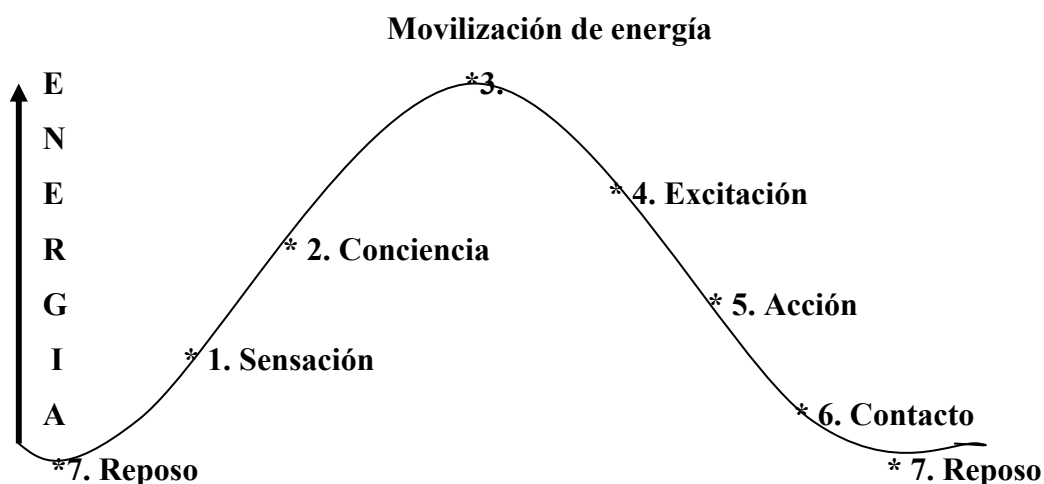


Figura N° 2 Fases del ciclo de la experiencia.

SENSACIÓN.

Significa una experiencia sensorial del mundo. En términos generales cuando la persona evita las sensaciones, no puede pasar en segunda fase, por que no llega a tomar conciencia en darse cuenta. Es una persona que está bloqueada entre sensación y la conciencia, son resistentes a la percepción y conocer su mundo interno. La resistencia que se presenta entre la sensación y la conciencia de darse cuenta, se llama este mecanismo de proyección.

CONCIENCIA DE DARSE CUENTA.

En esta segunda fase que es la más importante para la terapia de la Gestalt, ya que constituyen en el eje central del proceso terapéutico.

- Aprender a tomar como propias sus experiencias, en lugar de proyectarlas a los otros.
- Aprender a darse cuenta de sus necesidades y desarrollar habilidades que le puedan satisfacer sin dañar a los otros.
- Aprender a tomar responsabilidades por sus acciones y sus consecuencias (Castanedo, 2002, p.102)

Es importante hacer una distinción que existe tres tipos de sensaciones; “El darse cuenta externo, compuesto por las sensaciones y las percepciones; el darse cuenta interno, que cuenta con sensaciones y emociones, y el darse cuenta de las fantasías, que significa una actividad mental” (Castanedo, 2002, p.102) La resistencia que se presenta entre la conciencia de darse cuenta y la movilización de energía, se llama este mecanismo de introyección.

MOVILIZACIÓN DE ENERGÍA.

En esta tercera etapa, la persona presenta una conducta más bien adaptativa. La energía que puede aparece como bloqueo o resistencia, debido a la rigidez muscular, como a la rigidez mental, esto se presenta tanto en el ámbito de lo psicossomático o fisiológico.

EXCITACIÓN

En esta cuarta fase se relaciona con la fase anterior. El objetivo de esta etapa es que la persona pueda estimular y provocar su conciencia de darse cuenta. Es decir que la persona valla a la etapa siguiente y este consiste en que pueda tomar una acción determinada.

ACCIÓN.

En esta quinta fase y es la más importante en esta etapa, o sea, el individuo moviliza su cuerpo y hace lo que sea necesario para satisfacer su necesidad. El movimiento o acción se refiere a la conducta concreta que realiza el organismo para cerrar de manera satisfactoria la gestalt. “De la movilización de la energía se llega a la fase denominada acción. Es aquí cuando por medio de comportamientos adecuados y habilidades sociales surgen las respuestas motoras que permiten entrar en contacto con el entorno para satisfacer las necesidades.” (Castanedo, 2002, p.381)

CONTACTO.

La sexta fase del ciclo, el contacto es la culminación del proceso se logra al llegar a esta etapa, la persona encuentra satisfacción y disfruta el haber alcanzado lo que se proponía. Esta etapa cuando el individuo experimenta que ya está satisfecho, que ya se siente bien, que puede comenzar otro ciclo. “El contacto consiste en apreciar las diferencias, en aprehender un problema, del cual por definición la persona tiene conciencia. Así el organismo interactúa con el medio ambiente que le rodea, llegando auto-regularse en la satisfacción de sus necesidades” (Castanedo, 2002, p.50.) El contacto se establece con el self y con los otros. Con el self sintiendo; con los otros tocando, mirando, hablando. El contacto significaría que el organismo está completamente implicado en la experiencia presente que transcurre en el aquí y ahora.

REPOSO DEL ORGANISMO

“Cuando el organismo entra en el reposo de la experiencia vivida se retira. Retirada que requiere antes que haya dado el contacto. Entonces comienza otro ciclo o gestalt que se iniciará con una nueva sensación”. (Castanedo, 2002, p. 104) El organismo repetiría este ciclo cada vez que una gestalt necesite ser completada.

MECANISMO DE DEFENSA

El enfoque de la terapia de la gestalt es fenomenológico, lo que involucra, “Cualquier formulación teórica implica restricciones, definiciones y fronteras que inevitablemente han de ser artificiales y poco reales” (Castanedo, 2002, p.61) de esta manera, lo que propone esta terapia es una aproximación a la experiencia.

La mirada que tiene la terapia de la gestalt es la conceptualización de los procesos gestaltico, es decir, opera en círculos pequeños que conforma en un gran círculo.

El objetivo de la terapia es que el cliente se dé cuenta de los síntomas

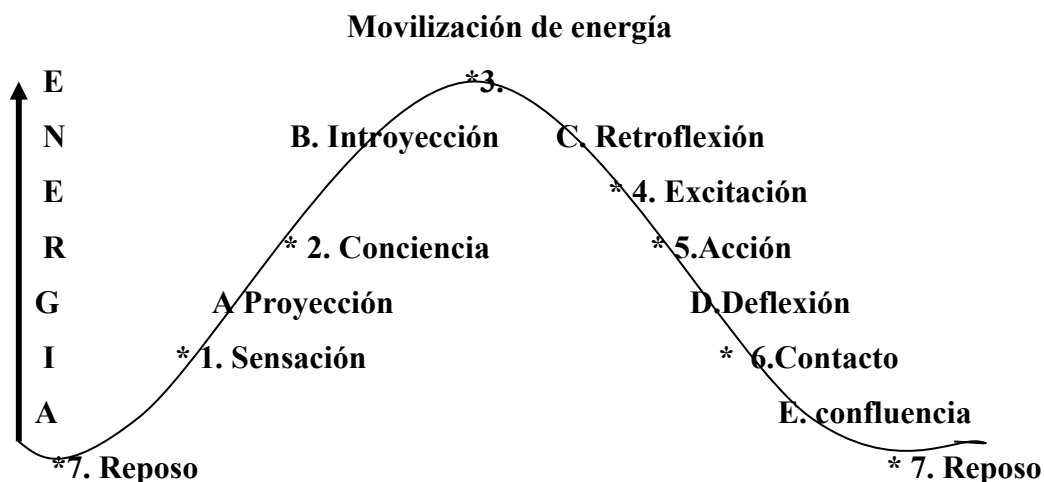


Figura N° 3 Mecanismo de defensa.

En terapia gestalt las resistencias no son necesariamente patógenas, más bien se consideran como formas de energía orientada “Dicha energía no es una fuerza inerte y se convierte en resistencia cuando disminuye el contacto, se bloquea o se anula” (Castanedo, 2002, p.89), la persona debe aprender a utilizar para sí misma en una forma integral. Este tipo de energía es para protegerse y para evitar establecer contacto en su vida diaria.

Para la terapia Gestalt se conforma cinco aspectos de resistencia de energía que es la siguiente:

INTROYECCIÓN

Que significa “poner dentro” Para Perls este mecanismo se convierte en una forma de ser, de sentir de evaluar todo el material que está integrado en el comportamiento de una persona. Material que no ha sido aún asimilado por parte integral del organismo. Este tiene dos facetas del mismo mecanismo, el aspecto positivo son todos los elementos que conforman, por ejemplo; la socialización y el proceso de aprendizaje, las normas, etc, “dichas introyecciones son asimiladas por el organismo y se convierten en la personalidad del individuo” (Castanedo, 2002, p.93) Otra parte de este mecanismo, que son otros elementos que nos son digeridos y se convierten en cuerpos extraños dentro del organismo, perturbando su funcionamiento. Este último elemento es donde la terapia de la gestalt se centra, sobre los elementos que nos han sido asimilados por el organismo.

“El introyector hace a los otros lo que le gustaría hacerse él a sí mismo. Además está gobernado por los “debería” morales de los otros” (Castanedo, 2002, p.94), es decir, la persona introyecta las ideas de los otros sobre lo que está bien o lo que está mal, y es incapaz de localizar su propia energía.

Relacionado el ciclo de la experiencia por Zinker la introyección se encuentra en la fase conciencia-excitación-contacto, en el momento en que el paciente se bloquea o se interrumpe el ciclo, entre la tercera etapa (la conciencia) y la Cuarta (Movilización de la energía)

PROYECCIÓN

Es otra forma de ajuste a la condición neurótica. Es una persona altamente agresiva, no toma responsabilidad de sus emociones y la proyecta a objetos o persona. “Para Perls la proyección es un algo de personalidad, una actitud, un sentimiento, una parte del comportamiento que pertenece a la personalidad sin ser sentida como tal por la persona”. (Castanedo, 2002, p.94) Es decir, la persona proyecta sus necesidades o ideas en otra persona.

Este mecanismo de proyección consiste en el cual la persona evita conectarse su propia realidad. Esto trae como consecuencia la falta de contacto y de comunicación de su propia realidad y hacia los demás, por lo tanto, Se percibe en el otro es la realidad propia no reconocida Es decir es una persona que no puede aceptar sus propios actos o sentimientos.

RETROFLEXIÓN

Significa “Volver la hostilidad contra sí mismo. Se produce cuando un individuo se hace a sí mismo lo que ha hecho o ha intentado hacer o desearía hacer a otras personas u objetos” (Castanedo, 2002, p.91) este mecanismo tiene aspecto de automutilación, es decir, la persona al golpearse dirige la agresión hacia sí mismo.

Las personas que presentan trastorno psicossomático debido a su auto agresión, se manifiesta como: asma, úlcera, son persona que tiene tendencia a la depresión.

Debido a sus estado psicossomático son personas que presentan una tendencia a no influir o participar en la vida social, tratando de aislarse, y reinvertiendo su energía exclusivamente personal, y asignando severas limitaciones entre el mundo que le rodea y su vida.

En relación con el ciclo vital de Zinker; en este ciclo la persona está bloquea entre la movilización de su energía y la acción

DEFLEXIÓN

Consiste en “desviar”lo que emerge en el aquí y el ahora. “Este es un mecanismo muy frecuente en las personas que constantemente dirigiendo la conversación, en otras direcciones, sin llegar al fondo del problema, es decir una conversación muy tangencial con relación a la problemática que la trae a la psicoterapia” (Castanedo, 2002, p.91)

En general su conversación se encuentra en un plano más bien de las generalidades, abstracta, cambiando los estados de tiempos entre el pasado con el presente, hablando del alguien en lugar hablar de sí misma.

En cuanto a las relaciones sociales actúa, en forma como salga, sin ninguna, coherencia, y por lo general salen mal. Sus acciones están dirigidas por la causalidad, y no por sus propias acciones, de modo que tanto su conversaciones como sus relaciones sociales son dispersar y desperdiciada. Pero al tratar de mantener una coherencia lógica de su vida diaria, necesita de una enorme energía, que finalmente la agota.

De acuerdo al ciclo de la experiencia de Zinker la persona se encuentra en un estado difuso, sobre el punto de la conciencia de darse cuenta.

CONFLUENCIA

Significa “juntarse, este mecanismo de defensa consiste en estar de acuerdo con lo que los otros piensan y dicen” (Castanedo, 2002, p.89) Las persona que se encuentran en este estado, son acritico, tienen una disminución en la creatividad y la originalidad, no tienen ninguna objeción frente a los demás, evitan la confrontación, debido a que no están en contacto consigo mismos, escapan al contacto diferenciado de la confrontación, hay un alejamiento con la otra persona, tanto en el ámbito en las relaciones sociales como íntimas.

Es una persona que tiene la característica de ser sumisa frente a los demás, debido a que no tiene una opinión propia, se encuentra desfavorecida frente a los requerimientos sociales y culturales.

La ilusión que persiguen las personas confluentes es evitar los límites de la diferencia y la confrontación, para esto requiere de una enorme energía, con intención de obviar el contacto profundo y real. El mantenimiento de esta ilusión se traduce en un agotamiento y una frustración personal y en desmedro de sus necesidades íntimas.

APROXIMACIÓN EN LA INTERPRETACIÓN DE LA GESTALT SOBRE LA DEPRESIÓN

Desde la mirada de la psicología de la gestalt no comparte la conceptualización de la psiquiatría ya que esta ciencia considera la depresión en termino de enfermedad, en cambio para la gestalt la depresión se refiere en “Términos de depresión para referirme a todos los estados efectivos displacenteros” (Ellerbosk citado por Salama y Villarreal, 1992 p. 189)

Desde la visión de la gestalt implica la construcción de un concepto. Cuando se conceptualiza una conducta tiene impacto en las personas, cuando se construye y se etiqueta la depresión como una conducta, el impacto es notorio en las personas y los efectos son significativos. “Etiquete una tarea en particular como muy desagradable, aburrida, deprimente, y después intente etiquetar la misma conducta como “poco menos que placentera”, “interesante”, o “educacional” y observe el cambio emocional que se produce en usted poco a poco” (Ellerbosk citado por Salama y Villarreal, 1992 p. 189)

Otro de los elementos que entra en juego que es la percepción de la realidad, en determinar la realidad va a depender de la subjetividad de la persona, es decir, de su propia percepción de las cosas y de los hechos “Es imposible ver, tocar o experimentar la realidad directamente ya que todo el conocimiento humano es subjetivo” (Ellerbosk citado por Salama y Villarreal, 1992 p. 190), esto de la construcción mental que se tiene de la realidad se lo percibe un suceso como agradable o desagradable que es una elección interna del individuo.

La psicología de la gestalt realiza una interesante relación entre la depresión y la cólera y señala este autor que la depresión se considera como es malo y en cambio “cólera” es normal, debido a pautas culturales de nuestro tiempo. “Cólera y depresión son estados emocionales, similares en su formación; cólera incluye, rabia, frustración, irritación y otras variantes” (Ellerbosk citado por Salama y Villarreal, 1992 p. 190) estas emociones que afecta la percepción del individuo, la psicología de la gestalt utilizar posibles soluciones para su mente, como el darse cuenta, lo cual se podrá evitar los efectos negativos que impacta su realidad. Esto significa que la alteración de la mente y los estados emocionales en ámbitos positivos pueden producir posibles acciones provechosas o agradables, que conducen a actitudes adecuadas.

Si consideramos los mecanismos de defensa expresado por la gestalt y en particular por el autor Zinker con relación a la persona deprimida, que señala lo siguiente: “La persona deprimida retroflexiona su expresión, temerosa de manifestar insatisfacción o ira con sus seres queridos. En vez de ello, deja que la crítica, penetre en su propio ser, de modo que éste sufre sus propias críticas, insatisfacciones e iras” (Zinker, 2003, p.88) en este caso la persona retrofecta y se vuelve contra sí mismo, en vez de focalizar el malestar y dirigirlo al lugar de donde viene.

Desde el mecanismo de defensa de Zinker, la persona depresiva, ha interrumpido entre conciencia y movilización de energía. Es decir que son persona que tiene conciencia de su problemática de su depresión, y de lo que necesita hacer para revertir esta situación, no están en condiciones de desarrollar bastante energía como para revertir su situación y salir de ella. Según Zinker las personas que en encuentra bloqueada entre la conciencia y movilización de energía (Retroreflector) también presentan tensiones físicos “La tensión en el cuello, los hombros y los brazos puede reflejar interrupción de energía en relación con necesidades que suponen contacto con otros, como las de agarrar, aferrarse, golpear, agredir” (Zinker, 2003, p.88)

4. BUDISMO TIBETANO

INTRODUCCIÓN

En esta sección esta centrada, en explicar el pensamiento del budismo Tibetano y su sabiduría milenaria. Esta tiene la particularidad de ver la realidad desde otro prisma

Por lo tanto, este apartado tiene como objetivo entregar y desarrollar los contenidos centrales de los conceptos e idea que propone el Budismo Tibetano y en especial la escuela Prasanguikas Mádhyamika que se considera una de las escuelas filosóficas que ha profundizado las enseñanzas de Buda. Estas son: Para realizar este tipo de trabajo se realizaran diferentes tópicos, que incluyen los siguientes apartados: Conceptos Centrales Del Budismo Tibetano que son: Las perturbaciones Mentales (Emociones destructivas), La Ley del Karma- Kamma, La Vacuidad (Shünyata), El Fenómeno de la Impermanencia, El Sufrimiento (Dukkha), La Doctrina del No-Yo (Anatman), y finalmente un tipo de Meditación

Unos de los capítulos que esta relacionado con el fenómeno de la depresión, es la noción de las perturbaciones mentales, son emociones que afecta la mente de las personas, que impiden ver la su realidad desde otro ángulo, y salir de esa aflicción, esto señal que la mente es muy compleja, y para esto en necesario realizar diferentes métodos para trasformarla y adaptarse a una gran diversidad de predisposiciones mentales.

Pero lo más fundamental de esta sección es intentar relacionar la problemática del fenómeno de la depresión con las nociones paradigmática que tiene el budismo sobre las perturbaciones mentales, como ambas generan sufrimiento en las personas. Es conveniente aclara que las escrituras budistas hablan de ochenta y cuatro mil tipos de emociones negativas, pero en este trabajo de investigación solo hablaremos cinco de ellas, por ser las más importante y las que constituyen la base de todo sufrimiento.

Otro de concepto de este pensamiento en la noción del No-yo, elemento central de esta monografía.

(Para mayores antecedentes sobre el pensamiento budista se pueden encontrar en el anexo)

CONCEPTOS CENTRALES DEL BUDISMO TIBETANO

PERTURBACIONES MENTALES. También conocido como: **Emociones Destructivas**
– **Emociones Aflictivas - Manchas Adventicias - Manchas de la Mente.**

Una perturbación mental es aquélla mente que al surgir destruye nuestra paz. Por ejemplo, cuando nos despertamos por la mañana nuestra mente suele encontrarse en calma. Si por algún motivo nos enojamos, inmediatamente se destruye nuestra paz interior; es así como la ira constituye una de las peores perturbaciones mentales. Al igual que la ira, existen muchas perturbaciones mentales, sin embargo las principales son los cinco venenos mentales y de éstas se derivan todas las demás emociones negativas. Los cinco venenos mentales son: la ignorancia, el apego, la ira, el orgullo y los celos (o envidia)

LA IGNORANCIA AVIDYA (Sánscrito) - **AVIJJA** (Pali)

“El significado de ignorancia no es el desconocimiento general, como por ejemplo no saber el nombre de una persona o de algún lugar lejano; aquí el significado es relativo a la ignorancia de la real situación de los fenómenos” (Yarphal, 2005)

Es común que sintamos que la existencia del Yo, se da de manera independiente, sólida, espontánea e inherente; cuando hablamos de ésta persona nos referimos constantemente a “lo mío”, a lo que me pertenece, como de alguien que fuera dueño de este cuerpo y de esta conciencia siendo que el yo realmente no existe separado del cuerpo y de la mente. “Es a través de la ignorancia que se genera el apego y la ira. Al surgir estas emociones negativas es muy común que golpeamos nuestro pecho o bien sintamos la presencia de nosotros mismos, más fuerte que lo normal” (Yarphal 2005), a raíz de esta emoción buscamos poseer aquello que deseamos, aferrándonos fuertemente, y alejarnos de aquello que nos desagrada rechazándolo. Estas emociones negativas destruyen inmediatamente nuestra paz y nos conducen a generar acciones negativas.

La ignorancia es la raíz de todas las perturbaciones mentales, del karma negativo, de todo nuestro sufrimiento y, por último, es la causa de renacer una y otra vez en el samsara.

EL APEGO- UPADANA (Pali)

Comúnmente sentimos apego hacia los seres y las cosas. La manera en que percibimos bajo esta emoción es otorgándoles a las cosas, o a los seres, cualidades exageradas. Por ejemplo, al ver una mujer o un hombre apuesto, sentimos que esta persona es francamente la mejor, y lo único que deseamos es estar cerca de él o de ella, sentimos que esto será aquello que resolverá nuestras vidas. “El apego es un malentendido que nos produce sufrimiento y, mientras más fuerte sea nuestro apego, más fuerte será nuestro sufrimiento. Las personas poseen distintos niveles de felicidad y sufrimiento dependiendo de cuán fuerte sea su apego” (Yarphal, 2005) Algunas se sienten angustiadas tan sólo con un pequeño rasguño y otras pueden incluso chocar su auto sin angustiarse tanto. Sin embargo, esto no quiere decir que apego debemos descuidar de nuestras cosas, es importante preocuparnos por nuestros bienes y por todos los seres sintientes.

¿Qué diferencia existe entre el amor y el apego? El amor es la causa de la paz en nuestras vidas, éste nos hace estar preocupados por otros, por ayudar a los demás seres sintientes; sin duda esta actitud hará que los demás quieran compartir con nosotros y ayudarnos, de esta manera nunca nos sentiremos solos y siempre tendremos alguien a nuestro lado. El apego por el contrario es la causa del sufrimiento. A través de éste decimos, yo soy el más importante, ayudamos a otro pero nuestra intención es siempre poder recibir algo a cambio, si esta condición no se da nos sentimos molestos y frustrados.

Si bien ambos sentimientos nos hacen sentirnos cercanos al otro existe una gran diferencia que radica en su intención. Cuando queremos a alguien apegadamente decimos: para “mí” esa persona es importante, entonces sigo pensando más en mí que en el otro. En cambio cuando amamos genuinamente pensamos en el beneficio del otro, en su bienestar.

Otra de las características que produce el apego a las cosas y relaciones, es que se produce una cristalización, lo que se evita que se renueve, que fluya, lo que finalmente no hay una evolución de las relaciones humanas

LA IRA

La ira es una emoción negativa que al igual que el apego se proyecta hacia las cosas que nos rodean y los seres. “El efecto de la ira en nuestras vidas es de dolor y angustia, nos provoca insomnio, problemas de presión alta, enfermedades al corazón, peleamos con nuestros amigos, destruimos nuestras cosas y el principal daño es que destruye nuestra sabiduría” (Yarphal, 2005)

Por ejemplo, si nos golpeamos con una ventana nos enojamos y la golpeamos creyendo que esto solucionara nuestro problema; sin embargo, no hay una razón correcta para hacerlo ya que lo único que conseguimos es aumentar nuestro dolor.

La ira es un malentendido ya que cuando nos sentimos enojados creemos que él o ella es completamente malo; sin embargo, no es de esta manera ya que todos los seres poseen cosas positivas, poseen la naturaleza de Buda, todos los seres buscan la paz y la felicidad y rechazan el dolor, Buda dice: “El problema no son los seres sino la ira en su interior”. (Yarphal, 2005) Las personas no desean ser duras y violentas, no desean morir, pero si están controladas por su ira pierden su libertad, no son independientes de este sentimiento y así pueden incluso suicidarse, y también hacer un sin número de estupideces. Puede encontrarse enfrente de nosotros una deliciosa comida y alrededor de nosotros muchas amistades, sin embargo, si en nuestro interior estamos llenos de ira seremos incapaces de sentirnos en paz, estaremos incómodos y angustiados. Por esto la ira es una de las principales causas de nuestro sufrimiento.

EL ORGULLO

El significado del orgullo es sentirnos mucho más importantes, mucho mejores que los otros, sin importar si realmente tenemos muchos conocimientos o no, si somos ricos o pobres. Con este aire de superioridad miramos hacia abajo a los demás y perdemos el respeto hacia ellos, sin siquiera quererlos escuchar realmente. Tampoco deseamos estudiar. “Buda Siddharta decía: “¿En primavera, en que lugar crecerán primero los pastos y las flores, sobre la cima de las montañas o abajo en los valles?”. (Yarphal, 2005)

Esto quiere decir que cuando sentimos orgullo nos sentimos como una montaña, y cambiamos la postura de nuestro cuerpo y así es difícil adquirir nuevos conocimientos y realizaciones, si por el contrario somos más humildes será más fácil adquirir conocimientos y realizaciones. “El orgullo nos provoca sentir envidia por la fortuna de otro y por ende sufrimiento. Es muy similar a este sentimiento, por ejemplo, decirse con seguridad: yo puedo meditar, puedo estudiar, puedo alcanzar la iluminación” (Yarphal, 2005) sin embargo, este sentimiento es algo positivo, es sin duda algo que necesitamos cultivar.

LOS CELOS

Los celos nos hacen sufrir y nos hacen perder toda nuestra confianza en el otro, siempre estamos preocupados y tensos sin poder así encontrar una mente tranquila. Es fácil darnos cuenta que los celos son causa de dolor y sufrimiento.

Estos son los cinco venenos mentales y son nuestros reales enemigos ya que siempre nos dañan. “Lo enemigos externos no son lo peor porque no pueden hacernos daño las 24 horas diarias. Podemos irnos a otro lugar donde no veamos a estas personas, pero nuestros enemigos internos siempre nos acompañan vayamos donde vayamos” (Yarphal, 2005)

Es muy importante por lo tanto eliminar las perturbaciones mentales que afligen nuestra mente. “De estos cinco venenos mentales la ignorancia, el apego y la ira son los principales, tanto los celos (o envidia) como el orgullo son ramificaciones de estos tres venenos principales quienes, a su vez, son provocados por la ignorancia” (Yarphal, 2005) La raíz de todo el sufrimiento son las perturbaciones mentales provocan que acumulemos el karma

LA LEY DEL KARMA (Sánscrito) **KAMMA** (Pali) También se llama como: Ley del karma- Ley de la causa y el efecto- ley de compensación moral retributiva- Ley natural del condicionamiento ético.

*Vivir la propia vida
con conciencia de la ley de la causalidad
es fundamental y raíz de toda futura perfección
(Tensin, 2001, p.117)*

En este apartado, tiene la intención de relacionar los estados aflictivos que produce la depresión, con el karma. Nosotros estamos acostumbrados a considerar que lo que nos pasa en estos momentos, el sentimiento de sufrimiento que percibimos de nuestra vida, se deba a una condición de años atrás, este es correcto en parte, se debe también que en nuestras vidas pasada, generamos algo negativo, que afecto mi mente, y hoy en día estoy cosechando esos frutos.

El karma tiene la particularidad de tener la cualidad de doble filo, por una parte la acción del karma que afecta al agente activo y por otro lado al objeto, esto funciona simultáneamente. “La mayoría de los escritos sobre la doctrina del karma subraya la estricta legitimación de las leyes que gobiernan las acciones kármicas, que aseguran una estrecha correspondencia entre nuestras acciones y sus frutos” (Thera, 1994, p.155) Existe otra parte de la faceta del karma que es “Modificabilidad del karma, el hecho de que la legitimidad que gobierna al karma no opera con rigidez mecánica, sino que permite un margen amplio y considerable de modificaciones en la madurez del fruto” (Thera, 1994, p.155)

Si se piensa que la acción kármica va a dar siempre un resultado invariable de la misma proporción, y que no existiera algún tipo de modificación o evitar los resultados del karma, sería imposible liberarnos del sufrimiento, tendría el mismo resultado del karma, de la misma manera no podríamos salir del ciclo del samsāra. Esto lo señala Buda: “Que cualquiera que sea la forma que una persona realiza una acción kármica, exactamente de la misma forma experimentará el resultado, en ese caso no habría vida religiosa y no se presentaría la oportunidad para el completo final del sufrimiento”. (Anguttara Nikaya. 3:110 - citado por Thera, 1994, p 156) una persona que realiza una acción kármica (con un

resultado) que es una experiencia variable, cosechará sus resultados de modo acorde”, en este caso habrá vida religiosa y una oportunidad para poner un completo fin al sufrimiento.

No sólo cualquier acontecimiento físico, afecta la acción del karma, sino también y principalmente, los pensamientos y acciones que se generan en la mente y pueden producir un efecto positivo o negativo dependiendo de la calidad de dicho pensamiento, pero esta acción es multiplicadora. “El proceso mental que constituye una acción kármica nunca existe aislado, sino en un campo y con eso su eficacia en producir un resultado depende no sólo de su propio potencial sino de muchos factores variables existentes en su campo” (Thera, 1994, p.156).

Las causas y condiciones del desarrollo del karma del pasado, va a producir en el futuro las modificaciones profunda de la mente. La acción positiva o negativa va a depender de la madurez de la mente. Si una mente negativa produce una acción negativa en el pasado, en el futuro va a obtener resultado negativo, es decir, van a depender de la reciprocidad del acto que haya cometido. “La madurez refleja también “El campo interno” o condiciones internas del karma, es decir, la total estructura cualitativa de la mente de la que la acción”. (Thera, 1994, p.156) Para una mente rica en cualidades morales espirituales es tan grave como la misma ofensa podría causar en otra mente pobre esas virtudes.

La cualidad de la mente dependerá de la riqueza y el fortalecimiento de quien cultiva su propia mente y ayude a los demás a través del amor y la compasión, así se fortalecerá un karma positivo en el futuro. Por otra parte, si nos alejamos más en entregar cualidades correctas a la mente y nos relacionamos con los demás a través de las emociones aflitivas, como la ira- el desprecio, tendremos en el futuro un Karma negativo. Esto nos llevará a tener menos posibilidad de salir del samsāra. Esto dependerá de cual es el tipo de ofensa menor que puede llevar al infierno o mantenerse en el samsāra Una persona “Que no ha cultivado el (control del) cuerpo, que no ha cultivado la virtud y el pensamiento, ni ha desarrollado la sabiduría; Es la mente estrecha y de inferior carácter y sufre incluso por cosas de poca monta” (Thera, 1994, p.157) Es a una persona así a la que incluso una ofensa pequeña puede llevar al infierno

LA VACUIDAD – VACÍO – SHÜNYATA.

*“Miedo a ser una gota infinita
en el océano de la vacuidad”.*

Huang Po

(Epstein, 2000, p 39)

La noción de vacío se entrega como otro elemento a considerar, con relación al fenómeno de la depresión. Este shunyata se refiere a que todo fenómeno no inherente por si mismo, es decir que la depresión, no se construye por si mismo, sino que requiere de otras causas y condiciones para que se desarrolle. Pero mejor vamos a la explicación y sus implicancias de esta noción.

La noción de vacío, sunyata o también llamada vacuidad, es un concepto central del budismo. En este punto hay una distinción entre el camino o perspectiva Hinayāna, esta visión del budista, considera aplicable principalmente la noción de vacío o shūnyata, a la concepción del yo. En cambio para el Mahāyāna fue más lejos y lo aplico a todas las cosas.

En noción se explica “Se deriva de la noción de la no-identidad y viene a significar el vacío de una identidad separada e independiente llamada yo, y por lo tanto lleno de todas las cosas”. (Hanh, 1998, p.82) Para nosotros es difícil comprender esta conceptualización de la vacuidad de las cosas, pero aún más cuando se trata de nuestro “yo”. Para el budismo la comprensión y el experimentar la ilusión de nuestro ego nos limitan, y nos encontramos en el centro de la raíz de la ignorancia. Lo cual, no impide darnos cuenta de nuestro “yo” y de nuestras acciones.

La noción de la vacuidad que tiene esta perspectiva se refiere a que las cosas están vacías de naturaleza propia, es decir, no poseen una identidad permanente (todo se halla en constante cambio, nada es permanente ni inmutable, en una impermanencia-aniccā), ni existente por sí misma (las cosas se hallan en una relación de dependencia y de condicionamiento mutuo, pratitya-samutpada)

Si desarrollamos el potencial para la comprensión de la vacuidad estableciendo, mediante la lógica adecuada, la vacuidad de existencia verdadera de todas las entidades, se comprenderá a través de la experiencia, y de esta forma se podrá eliminar la tendencia de aferrarse a la realidad. “Cuando en las formas, etc., se percibe la ausencia de la naturaleza

intrínseca, entonces, en el momento en que aparece dicho fenómeno, pueden ser percibidos como engañosos o no verdaderamente existentes” (Tensin, 1998, p.35). Esto disminuirá el surgimiento del apego (perturbaciones mentales), el deseo y la aversión, que son el resultado de concebir los acontecimientos como si existiera tal como aparecen. Esta manera de aprender las cosas permanece en nuestra mente con mucha fuerza, porque está estructurada en nuestra lógica de pensar.

La carencia de naturaleza intrínseca en las formas y demás. Una vez adquirida la comprensión de la vacuidad de tales objetos, “Se investiga la existencia de esa vacuidad, descubriendo que también ella está vacía de una existencia intrínseca y que existe meramente por un convenio. Está es la vacuidad de la vacuidad. La vacuidad en sí misma no es verdaderamente existente.” (Tensin, 1998, p.35). Al realizar esta manera lógica de investigar la naturaleza última de los fenómenos, nos ayuda del punto de vista psicológico, el comprender y determinar que nuestros problemas que pudieran afectarnos en un momento determinado son situaciones que están vacías de existencia propia, lo cual disminuyen el deseo y la aversión.

En segundo lugar al comprender que la propia vacuidad carece de existencia propia, se descubre que su existencia es sólo convencional, por lo tanto, la vacuidad no se concibe como una verdad existente. “Cuando se conoce la vacuidad, desaparece el objeto de refutación y no se concibe nada más” (Tensin, 1998, p.36)

Para adquirir un cierto grado sobre la certeza de la vacuidad es necesario utilizar la concentración meditativa con el objeto de comprender la vacuidad de los fenómenos. Este tipo de meditación ayudaría a las personas que se encuentran en estado depresivo. En la medida de que ellas puedan entender y comprender la profundidad de sus problemas y los efectos que produce a su mente. Le ayudaría a tener una alternativa para salir del ciclo depresivo que se encuentra. “Es posible eliminar las aflicciones mentales producidas por el aferramiento a una identidad personal autosuficiente y substancial y alcanzar con ello el logro de la liberación” (Tensin, 1998, p.39).

El vacío no supone destruir nuestra vida, o evadir responsabilidades, o dejar de lado la ética, o desperdiciar nuestros conocimientos y capacidades. “Deberíamos utilizar nuestros conocimientos, capacidades, habilidad, cualquier cosa que podemos ofrecer, haciendo todo lo posible para llevar a cabo lo que hemos decidido hacer. Esto es el vacío.” (katagiri, 1994,

p.275). Ante todo debemos convivir en nuestra vida cotidiana. A pesar que nuestra vida tiene muchas confusiones y estamos en un permanente devenir entre el deseo y la aversión, lo que hace muy difíciles hacer lo posible a fin de llevar a cabo este cambio mental. En esta vida moderna, estamos sujetos a las críticas y las alabanzas. Si la gente nos admira nos sentimos en las nubes, si alguien nos censura nos sentimos deprimidos y si está en el estado depresivo es difícil recuperarse, pero además nos autocensuramos o nos autocastigamos por nuestras acciones, al mismo tiempo, hemos aprendido como la única manera de relacionarlos con la depresión, y siempre hay algo que nos obsesiona (apego) y allí nos quedamos, esto no es el vacío. y de esta forma no podemos escapar de ella y liberarnos. ¿Qué deberíamos actuar ante la alabanza y la crítica de los juicios malos y buenos? .Para esto deberíamos reflexionar con una mayor profundidad a través de la meditación y utilizando el cuerpo, la palabra y la mente, empleando nuestros conocimientos, nuestras percepciones, las emociones, con el objeto de experimentar, que los fenómenos carecen de existencia propia, nuestros problemas no se construyen por si mismo, que las situaciones más difíciles y complicada no son eterna, por que están sujeta a la impermanencia. Por nosotros tenemos la capacidad de cambiar nuestra vida.

“La sensación de vacío sólo aparece cuando somos incapaces de relacionarnos con “Objetos complejos”. La vacuidad oculta la rabia o el odio hacia uno mismo, constituye un ego poco integrado, incapacidad para experimentar sentimientos opuestos hacia al misma persona” (Epstein, 2000, p.28)

Desde una visión del budismo, se considera la vacuidad (Sunyata), como una comprensión de nuestra verdadera naturaleza, una comprensión de la vacuidad es la ausencia de identidad inherente a las personas y las cosas. Desde el punto de vista de “La psicoterapia trata de eliminar la experiencia del vacío mientras que el budismo, intenta integrarla. “Si se tienen tanto miedo a su vacío personal, jamás comprenderá el mensaje del budismo”. (Epstein, 2000, p.30)

EL FENÓMENO DE LA IMPERMANENCIA. ANICCA (Pali) - (Sánscrito) ANITYA

*El perfume del incienso
nos recuerda la influencia penetrante de la virtud,
la lámpara nos recuerda la luz de la sabiduría y las flores,
que pronto se marchitan y mueren,
nos recuerdan la impermanencia
(Dhammika, 1987, p.5)*

En este apartado, tiene la particularidad de entregar aspectos centrales del fenómeno de la impermanencia. Tiene la finalidad de hacer una analogía desde este pensamiento con el fenómeno de la depresión. Que las causas y las condiciones que originaron la depresión en una persona, no son las mismas aflicciones de hoy día. Todo es impermanente, nada es fijo, todo cambia continuamente, aún nuestras aflicciones y nuestras mentes.

Existe una conocida historia budista que dice que el hijo de un maestro Tibetano murió súbitamente y sus discípulos, al escuchar su desconsolado llanto, se acercaron a él y le reprendieron:

- Usted nos enseñó que todo es ilusión y que no debemos identificarnos. ¿Por qué, pues, llora y se lamenta?
- Es cierto que todo es ilusión, pero la pérdida de una hijo es la más dolorosa de todas las ilusiones- replicó el maestro. (Epstein, 2000, p.71)

En esta historia habla sobre la muerte, pero como la muerte, la vida la enfermedad, las crisis, los problemas que afectan a nuestras emociones, angustia mental y todos los fenómenos que afectan al ser humano, se encuentra en un ciclo de la impermanente, la vida cambia en cada momento, los minutos, los segundos, en ese momento ya pasó, y el siguiente y el subsiguiente ya paso. No hay nada que nosotros veamos en esta realidad convencional que sea eterno, todo cambia, por ejemplo: usted esta utilizando su tiempo de vida, como lector para leer este párrafo, pero el segundo que ha utilizado ya paso. No hay nada que se mantenga perenne en el tiempo. Pretendemos mantener el tiempo congelado, como el pasado a través de los apegos, y realizamos conjetura para el futuro, y vivimos en un mundo ilusorio. “La única realidad de la que podemos estar seguros es este momento

particular ahora mismo; este momento particular ya pasó y este otro ya pasó ¡Ve cómo todos ellos están pasando! Ésta es la impermanencia de todo” (Khema, 1999, p.5) Cada momento pasa, pero nos aferramos, tratamos de agarrarnos bien a ellos. Tratando de hacerlos una realidad. Tratando de hacerlos algo seguro. Tratando de hacer de ellos algo que no son. Ve cómo todos ellos están pasando. Ni siquiera podemos decirlo tan rápido como están sucediendo

“Cuando el Buda hablaba acerca de la impermanencia, subrayaba que todo se halla sometido a un proceso de cambio continuo. Cuando los objetos amados penetran en nuestro yo en la expectativa para siempre, estamos engañándonos y posponiendo un dolor inevitable” (Epstein, 2000, p.72) La solución no consiste en negar el apego sino en controlar menos el modo en que amamos. En nuestra visión occidental sobre el tiempo no lo consideramos como un cambio continuo, si más bien pretendemos hacer perdurar las cosas que tenemos, todo esto nos hace sentirnos seguro mentalmente. Pretendemos apegarnos y adherimos a las cosas y personas, como una manera de evitar que esto cambie, pero toda esta es una ilusión, es un engaño mental. Pero aún así mantenemos porfiadamente esta situación, pero esto finalmente nos trae conflicto. En el caso de la persona que se encuentra en estado de depresión, es por que no quiere desapegar de su pasado, no acepta el cambio permanente. “La “depre” se desencadena por una experiencia de pérdida, real o imaginaria que no llevará inevitablemente al trabajo de duelo” (Monfort, 2005, p.21). Esa pérdida se debe que no tiene contemplado que las cosas tienen su tiempo de existencia.

Todo esto ocurre por la necesidad imperiosa de sentirnos seguro que las cosas se mantengan en el tiempo. Esto lo realizamos en cada acción o pensamiento, pero la realidad de la impermanencia nos indica que en cada momento las cosas cambian. Cada vez que se presenta este hecho real sobre nuestra vida, nos sentimos agobiado y desesperado en tratar de mantener esos momentos que en algún momento nos hicieron felices. Estamos en un constante pensar en el pasado o el futuro, pero no en el presente. Entonces muestra mente no quiere comprender la realidad de la impermanencia. “La mayor parte del pensamiento incesante y repetitivo que discurre por nuestra mente tiene que ver con el hecho de distanciarnos de esta comprensión. Replegados en el interior de nuestra cabeza, nos alejamos de la ventana abierta a la impermanencia” (Epstein, 2000, p.73) la única que puede proporcionarnos la conexión íntima con la realidad. Como dijo el Buda, antes tales

circunstancias la mente tiene a posibilidad de aferrarse o de retroceder, pero también puede no hacer ninguna de esas cosas. Desde esta perspectiva, la meditación nos enseña el camino a esa fusión íntima.

Existe una frase budista que nos da cuenta de la impermanencia: “Todo lo que surge debe desaparecer. Esto es tan sencillo y evidente, pero la visión de la verdad no representa un conocimiento teórico acerca del hecho de la impermanencia universal, sino una introspección espiritual, una comprensión verdadera y real.” (Sangharákshita, 1983, p.6). El que todas las cosas sean impermanentes, puede parecer un mensaje terrible para algunas personas, sin embargo, esto no tiene porque ser así, ya que la impermanencia implica no sólo cambio, sino también desarrollo y transformación.

“Si las cosas no fueran impermanentes y no cambiaran -si fuéramos hoy los mismos que ayer y ayer los mismos que anteayer eso sí que sería algo realmente terrible, ya que no podríamos crecer ni evolucionar” (Sangharákshita, 1983, p. 6) La ley de la impermanencia garantiza la posibilidad de la evolución. Uno no sólo ve la impermanencia, no sólo comprende que todo cambia, sino también observa la posibilidad del crecimiento y la evolución humana. Ve la posibilidad de la transformación, desde la naturaleza humana normal.

Después de esta reflexión sobre la impermanencia, en que se encuentra en todas las cosas, acciones, pensamiento, y emociones y que nada que podamos pensar o sentir se mantiene en el tiempo. “¿Qué es lo que podemos dar por cierto? Nada. No hay nada más que sensaciones. Surge el sufrimiento, se queda, y luego se va. Entonces la felicidad reemplaza al sufrimiento –sólo eso. Fuera de ello no hay nada” (Chah, 2004, p.10) Sin embargo, somos personas perdidas corriendo y aferrándonos a las sensaciones continuamente. Las sensaciones no son reales, sólo los cambios

SUFRIMIENTO, DUKKHA (Pali)

Amor y odio, ambos son sufrimiento a causa del deseo.

Querer es sufrimiento, querer no tener es sufrimiento.

*Aún si usted consigue lo que quiere, todavía hay sufrimiento,
por que cuando lo tenga vivirá con el miedo de perderlo.*

¿Cómo ha de vivir con felicidad si tiene miedo?

(Chah, 2004, p.20)

El sufrimiento es una de los sentimientos, que afecta a todo ser sintiente. En este apartado tiene la pretensión de mencionar que este sentimiento, también afecta a la persona que se encuentra en este estado de depresión. Este sentimiento cuando es muy profundo, dificulta en gran parte el desarrollo de lograr una mente sana.

Dukkha se refiere al mal. Concepto que encuadra en el vocablo pali Dukkhatā, pero con ciertas connotaciones sobre lo doloroso y desagradable de la existencia. “El mal es triple: El del dolor tanto físico como mental, el de las formaciones, sujetas siempre a una constante de nacimiento y muerte; y el del cambio que, como ratificación de la impermanencia, es simiente de sufrimiento” (Saddhamanda, 1978, p.188). Al vocablo de Dukkhatā se le conoce como el mal y que esta conformado por trece males.

1. Mal del Nacimiento	8.Mal de la Desesperación
2. Mal de la Decadencia	9. Mal de la Condicionalidad
3. Mal de la Muerte	10. Mal de la Mutabilidad
4. Mal de la Aflicción	11.Mal debido a la Asociación con Enemigos
5. Mal de la Lamentación	12.Mal debido a la Separación de los Seres Queridos
6. Mal Corporal	13.Mal Debido al Incumplimiento de los deseos
7. Mal Mental	

Tabla N° 1 Los treces males del sufrimiento (Saddhamanda, 1978, p.284)

Siddattha tras cruzar el Ganges llego al Parque de los Ciervos, se acerco a sus cinco antiguos discípulos, “Le enseñó el Dharma, y las Cuatro Nobles Verdades.” (Chödzin, 1994, p.38) y fue en ese lugar que les hablo sobre la definición del sufrimiento (Dukkha) y se encuentra en la primera noble Verdad. Incluye:

- El nacimiento, la enfermedad y la muerte son sufrimiento.
- La aflicción, la lamentación, el dolor, el abatimiento y la desesperanza son sufrimiento.
- Estar unida aquello que disgusta, y separase de aquello que gusta, es sufrimiento.
- No obtener lo que uno quiere es sufrimiento.
- La destrucción, la tristeza, el dolor, la aflicción, la desesperación y la existencia misma
- En pocas palabras, los Cinco Grupos de Asimiento son sufrimiento”
(Mv 1.6.19 citado por Schumann, 2002, p.147).

Al establecer su naturaleza de sufrimiento, se deja en claro que ninguna forma de la existencia puede esta libre de sufrimiento. La aflicción, el dolor o cualquier cosa a la que nuestro corazón desea, el apego, conduce a la amargura, porque todo apego interno (Mental) genera sufrimiento. Pero además, incluye de las formas del sufrimiento tiene que ver con el tiempo, es decir, que las cosas se encuentran en la categoría de la impermanencia, y esto va incluido con el espacio, que se refiere a la cercanía o la lejanía de todo aquello que nos disguste o por produce placer. Este sufrimiento se incrementa aún más debido a que nuestros deseos se satisfacen parcialmente. El deseo que se quiere obtener con mucha ansia y no se logra se produce sufrimiento, de manera que los deseos insatisfechos se convierten en sufrimiento.

Los “Cinco Grupo de Asimiento” (Pancupādānakkandhā) son. El cuerpo (Rūpa), Sensaciones (Vedanā), Percepciones (Saññā), Reacciones Mentales (Sankharā), y La Consciencia (Viññāna)”

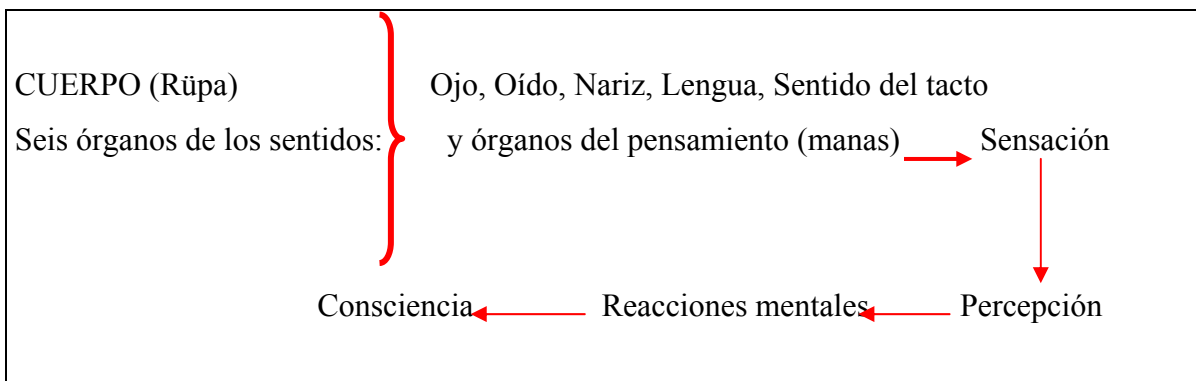


Tabla N° 2 Los Cinco Grupos de Asimiento. (Nota del Autor)

Si reflexionas un poco más sobre esta primera Noble Verdad del sufrimiento, que propone Buda, es que hay ciertas formas de sufrimiento están interconectadas con la experiencia de la vida, y esto surgen por medio de nuestro apego emocional, que consideramos que las cosas son eternas, pero están sujetas a la impermanencia. Pero nuestras emociones o acciones, (Mente-Cuerpo-Palabra), se encuentran en una intercepción de tiempo y espacio, que puede estar cerca o lejano, con lo cual, nuestros deseos producen sufrimiento. “Sufrimiento, dukkha, en la enseñanza del Buda es una expresión filosófica para la naturaleza básica de la existencia- para la condición de estar en el mundo sin estar emancipado” (Schumann, 2002, p.148).

Esto al principio al leerlo nos parece muy difícil y complicado de comprender y luego de llevar a cabo, pero en la medida que nuestra mente comienza a tener paz mental y va logrando una madurez tanto espiritual como mental, las dificultades y lo complejo que puede ser se van disipando en la medida que experimentamos las enseñanzas de Buda. En la medida, que podamos conectarnos con nuestro mundo interior, sobre todo nuestro aspecto inconsciente, podamos liberarnos de nuestros fantasmas o nuestros apegos a los deseos y a las cosas y sí eliminamos nuestras propias raíces de la ignorancia, podremos estar en paz con nuestra existencia, pero si las raíces permanezcan enterradas en el subconsciente, no habrá una felicidad duradera. “Pero si la raíz del condicionamiento puede ser sacada fuera de la mente, no habrá peligro de indulgencia frente a las acciones nocivas ni necesidad de autorrepresión, porque el verdadero impulso de realizar acciones nocivas habrá desaparecido” (Goenka, 1994, p.140). Para ser arrancada esas raíces se requiere una meditación intensa, con esta técnica tiene por objetivo transformar la mente infantil en una mente madura, y de esta forma poder penetrar en las profundidades de la mente, con el fin de limpiar las impurezas y así eliminar el origen, del sufrimiento.

LA DOCTRINA DEL NO-YO. También se conoce como: **LA INSUSTANCIALIDAD – IMPERSONALIDAD - DOCTRINA DEL DESINTERÉS TOTAL ANATTA** en (pali) y **ANATMAN** en (sánscrito).

*El verdadero fundamento de la enseñanza
consiste en observar al "yo" como algo vacío.
Pero las personas vienen a estudiar el Dhamma
para incrementar la propia opinión de su yo,
de modo que no quieren experimentar
ni sufrimiento ni dificultades.
Quieren que todo sea cómodo y agradable.
Ellos querrían trascender el sufrimiento,
pero si todavía hay un "yo",
¿cómo podrán hacerlo alguna vez?
(Chah, 2004, p.16)*

En este capítulo se ha hablado sobre la identidad de No-yo como se percibe esta noción desde el punto de vista del budismo Tibetano, esta noción nos parece algo ilógica y hasta fuera del pensamiento, pero si analizamos con mayor profundidad esta lógica con relación al fenómeno de la depresión, nos daremos cuenta que hay una interconexión con todos las nociones anteriores mencionada en este trabajo investigativo.

La manera de pensar sobre la presencia de Yo, lo percibimos como una identidad que es real y que se encuentra en nuestro ser, esta manera de pensar ha sido sostenida a través de una prisma sobre las cosas y los fenómenos que se considera estables, incambiables e inmutables. Pero la mirada del budismo Tibetano, realiza un proceso con otra lógica para comprender y entender los fenómenos.

Hasta ahora hemos hablado sobre la vacuidad de los fenómenos, pero en este capítulo hay una distinción muy sutil, entre la vacuidad de los fenómenos y la vacuidad de la persona. La noción de la vacuidad de los fenómenos, se encuentra presente en todas los caminos del Budismo (Hinayāna- Mahāyāna-Varjāyāna), pero con la mirada de la escuela

prasangika madhyamika, del camino mahāyāna, se realiza una reflexión más profunda, sobre la vacuidad de la persona.

Esta es la noción de anatta, o más conocido como anatman o no-ser. “Esta noción o principio singulariza al budismo con una originalidad tal que lo distingue de prácticamente todas las demás religiones, teorías y filosofías.” (Engler, 1998, p. 467)

El budismo niega la doctrina del atman y “afirma que en ningún ente o ser individual existe un Sí-mismo (atman), en el sentido de una sustancia unitaria, independiente, imperecedera y eterna.” (Diccionario, 1993, p. 12)

Nuestra manera de percibir es que existe un “Yo” y lo consideramos sólido y se encuentra en nuestro ser. Pero “Más bien se ilusorio, la creencia equivocada de un “yo” o un “ego”. La mente confusa está inclinada a considerarse a sí misma como una cosa sólida que funciona, pero es una colección de tendencias y acontecimientos” (Trungpa, 1994, p.98), este obstáculo es el del "concepto del yo" (satkayadrsti). Es cuando se es víctima de este concepto del ego, se tiene la idea de que lo que experimentamos como ego o yo es algo fijo, irreducible y último. Creemos que hay un núcleo de nosotros que nunca va a cambiar y que es nuestro yo "real". “El concepto de ego trae consigo, una actitud que bloquea el cambio e inhibe la evolución, pensamos que somos de una manera determinada y permanente. Es muy difícil superar este obstáculo como algo distinto a lo que se es ahora.” (Sangharākshita, 1983, p.7).

Pero si tomamos la lógica de la vacuidad de los fenómenos nos daríamos cuenta que “Cuando decimos que no hay un “yo” en la persona, la base de ese atributo de la ausencia de identidad es la persona, y lo que se argumenta es que la persona carece de un “yo” intrínseco” (Tensin, 1998, p.54), podemos indicar que hay una sutileza entre la vacuidad de los fenómenos y la identidad del “yo”, el primero se refiere que todos los fenómenos se construye por un sin número de causas y condiciones, que nos se constituye por sí mismo, y esto requiere una comprensión profunda porque esto requiere de un entendimiento algo que es externo al observador. En cambio para explicar la ausencia de identidad en la persona es más fácil descubrir la vacuidad en la persona, que en los otros fenómenos.

Debemos recordar para entender la ausencia de identidad, es necesario señalar que nuestra mente actual se encuentra en la naturaleza convencional, con lo cual esta mente

insistentemente construye ilusiones, pero no son más que apariencias, que a veces las consideramos como reales “De forma similar, uno mismo, los demás, el ciclo de la existencia y la liberación – en resumen- todas las entidades-existen meramente por el poder de la mente y por convención” (Tensin, 1998, p.54). Es nuestra mente que permanentemente construye conceptos para explicar aquello que observa y que no puede comprender.

Debido a la familiaridad con la ignorancia (avidya), cualquier cosa, buena o mala, que aparece ante nuestros seis tipos de conciencia (skandhas) no parece existir por convención subjetiva, Todo parece como si existiera por sí misma. “Al examinar la naturaleza de la existencia, descubrimos que no se encuentran las entidades cuando se buscan analíticamente. Por lo tanto, existen debido a una designación convencional y conceptual” (Tensin, 1998, p.55) Su existencia es indudable, pero si no existen independientemente, por sí misma, tienen que existir por convención subjetiva. Así, debemos analizar el modo en que aparecen los acontecimientos, de este modo seremos capaces de reconocer cualquier cosa que aparezca ante nuestra mente.

Cuando analizamos la existencia del “yo”, existe indiscutiblemente en una persona, un “yo” que efectúa acciones, que experimenta los resultados de sus propias acciones, y que además es un agente en la existencia cíclica (samsara) y la construcción de la ley del Karma positivo o negativo. “Hay un “yo” que existe en dependencia del cuerpo y de la mente” (Tensin 1998.p.56). Cuando investigamos cómo existe el “yo” nos damos cuenta que esta constituido por los cinco agregados (skandhas) que son los que constituyen el desarrollo del “yo”, pero aun así no lo podemos identificar en un lugar preciso. En resumen “No es posible encontrar el “yo” dentro de los cuatro elementos físico, el espacio o la conciencia. Nada es así identificado por los seres despiertos ni por uno mismo y tampoco se encontrará el “yo” en el futuro”. (Tensin, 1998, p.56).

Cuando se menciona los cuatro elementos físico se refiere a que todos los cuerpos están compuestos por los cuatro elementos de tierra, agua, aire y fuego. “Cuando todos ellos se juntan y forman un cuerpo, poniéndole nombres y así, para que podamos identificarlos a unos y a otros con más facilidad, pero en realidad no hay nadie allí – sólo tierra, agua, aire y fuego” (Chah, 2004, p.16) No se sienta excitado en demasía ni engreído por ello. Si lo mira realmente con profundidad, no hallará a nadie allí.

De cualquier modo, el “yo” existe, y su localización no podría ser otra más que los agregados de la persona. “Pero cuando se examina individualmente dichos agregados, no hay nada que se pueda identificar como el “yo”. Por lo tanto, el “yo” sólo puede ser algo meramente designado conceptualmente sobre los agregados mentales y físicos” (Tensin, 1998, p.56) Aun así, cuando el “yo” aparece a la mente, no aparece como una mera designación conceptual sobre los agregados; más bien parece existir objetivamente. De igual modo no podemos identificar el lugar preciso, donde se encuentra es “yo”, ni tampoco tiene una existencia por sí misma. En el texto de una guía a la forma de vida del Bodhisatva de Shantideva menciona en sus estrofas, reflexiona sobre la imposibilidad de ubicar el lugar exacto de la existencia del “yo” y señala lo siguiente:

57.

Los dientes, el pelo o las uñas no son el “yo”, ni tampoco lo es la sangre, los huesos, las mucosidades, la flema, el pus o la linfa.

58

La grasa del cuerpo no es el “yo”, ni tampoco lo es el sudo, Los pulmones o las entrañas.

La cavidad de las entrañas no son el “yo”, ni tampoco el excremento o la orina.

59.

La carne, los tendones, el calor y el aire no son el “yo”. Las cavidades del cuerpo ni ninguna de las seis clases de conciencia son el “yo”. (Tensin, 1998, p.57)

(obra sobre el noveno capítulo del texto Guía para el Modo de Vida de Bodhisattva escrito por Shantideva)

Si el “yo” existe verdaderamente tal como aparece, tenemos que poder identificarlo cuando inspeccionamos, uno por uno, los componentes de la persona. “Como se explica en esta estrofa, ninguna parte del cuerpo, incluyendo los cuatro elementos, el espacio y los seis tipos de conciencia, puede ser identificada como el “yo”. Esto implica que el “yo” ” (Tensin, 1998, p57) que experimenta alegría y tristeza y que aparece ante la mente como si existiera independientemente, no existe en absoluto.

Todo esta interrelacionado y interdependencia el “yo” con otros fenómenos que se expresa en una ley de causalidad que dice “Esto es, porque aquello es; esto no es, porque aquello no es; cuando esto surge, surge aquello. La simplicidad de esta ley, es una verdad trascendental que no deja nada sin tocar y conecta en forma causal todo el universo”

(Engler 1998 p.464) ya que implica que todos los fenómenos, sean acontecimientos externos o internos, vienen a la existencia dependiendo de causas y condiciones sin las cuales no podrían ser.

Hasta ahora hemos refutado la argumentación que el “yo” es permanente, indivisible e independiente, afirmamos la noción de la no-existencia de una identidad intrínseca, que el “yo” se encuentra interrelacionado con impermanencia (continuo), el tiempo y el espacio y la ley de la causalidad.

La persona en momento de realizar un acto determinado, y en el momento de experimentar dicho acto son distintas y hay una diferencia entre el acto que realizo y el efecto de dicho, porque son actos de distinta naturaleza, es decir, si un “yo” ejecuta un acto, ese “yo” percibe en otro momento es distinto.

Shantideva menciona en su estrofa 72 lo siguiente:

No es posible ver el poseedor de la causa “dotado de efecto”. Antes bien, el agente y la experiencia se designan dependiendo de un mismo continuo.

“Es imposible, en el mismo momento se cree una causa, se experimente su efecto. El “yo” se designa sobre el continuo de la conciencia, se puede decir: En una vida anterior, cometí una acción y ahora estoy experimentando su resultado” (Tensin, 1998, p.62), es decir, que la existencia del “yo” del pasado y el “yo” del presente son diferentes, no obstante ambos pertenecen a un mismo continuo.

Esta es una manera de reflexionar que propone la escuela Prasangika madhayamika, sobre la no-existencia de “yo” como una identidad impermanente divisible e interdependiente. La noción que tenemos los occidentales sobre la existencia de un “yo” es distinta lo consideramos como una identidad permanente, indivisible e independiente y que se encuentre en nuestro ser (No queda claro en que lugar. Se supone en nuestro pecho). Cada vez que tenemos problemas o conflicto es ha nuestro “yo” que se altera, y nos afecta a nuestra autoestima y nuestra autoimagen. Las personas que se encuentran en estado de depresión van acompañada de “lentitud física e intelectual, sentimiento de inutilidad e impotencia, agotamiento, disminución de la libido y una autoestima herida” (Monfort, 2005, p. 21). Cuando se realiza un proceso terapéutico se distingue de otros estados mentales, cuando una persona se encuentra con una autoestima herida, es donde ahí se trabaja para reparar o fortalecer esa autoestima, pero si observamos desde el prisma del

budismo Tibetano, nos damos cuenta que estamos fortaleciendo es “yo” que es ilusorio, lo que se traduce es un acto de imaginaria, como un gran mago que hace ilusiones, y nos asombramos por sus actos. Y como es un acto de ilusión esa persona volverá a la consulta, por que de nuevo su autoestima se encuentra dañada. Lo tenderemos por mucho tiempo como paciente en el proceso terapéutico.

Y cada vez que existe el apego a las cosas y sobre todo a la ilusión de un “yo” permanente indivisible e independiente, se producirá sufrimiento, no tan solo el cuerpo, sino también a la palabra y la mente. Pero como toda esta conectado, también producirá un karma negativo en su persona como un karma negativo a los seres queridos que les rodea.

Shantideva menciona en su estrofa 77 lo siguiente:

El aferramiento al “yo”, causa sufrimiento, se ve reforzado pero el engaño acerca del “yo”. Quizás se piense que no es posible liberarse de él, pero puede lograrlo perfectamente meditando en la ausencia de existencia propia del yo. (Tensin, 1998. p. 65)

“La aflicción mental de aferrarse a un “yo” es causa de sufrimiento. Se podría llegar a pensar que no existe un modo de eliminar dicha aflicción, pero es posible, es ideal la meditación en la ausencia de identidad propia” (Tensin, 1998, p.65). Para salir de la aflicción existe otra alternativa posible, a través de la meditación, pero ante de realizar este tipo de método, es necesario que la persona que siente o se encuentra en estado de depresión, se convenza que existe otra alternativa posible estará en condiciones para realizar una meditación sobre la ausencia de la identidad propia y “Entender el no-ser, el agobio de la carga de la vida se va. Estará en paz con el mundo. Cuando vemos más allá del "yo" no nos aferramos más a la felicidad, y por eso podemos ser verdaderamente felices” (Chah, 2004, p.16) Aprender a dejar ir sin luchar, sencillamente dejando ir, ser precisamente como es usted – sin aferrarse, sin apegarse, libre

La noción de anatman, que es la ausencia de la identidad propia se agrega la doctrina de la pratitya-samutpada que se refiere la interrelación. Estas dos nociones constituyen los aspectos centrales del budismo, en otras palabras, todos los fenómenos y el “yo” están en dependencia constantes con otros fenómenos. Por ejemplo: Si existe una relación entre una hoja de papel con las aguas de mar. Sí reflexionamos desde el prisma de

pratitya-samutpada, podemos comenzar por la constitución de la hoja de papel, esta formada en parte de un árbol, y este árbol fue regado por las nubes, las nubes esta constituida en parte por agua, y la mayor cantidad de agua en el planeta es el mar y así sucesivamente en un continuo.

Con este ejemplo podemos comprender dos aspectos del mismo hecho. Por una parte podemos considerar que la hoja de papel y el mar son entidades que no se constituyen por sí misma, sino están vacíos de existencia propia, por que están conformadas por otros elementos y esto se debe a la presencia de la interrelación de los fenómenos. Es decir, que todas las cosas están interconectadas en un continuo. En segundo aspecto, es la presencia de la ley universal de la doctrina de la causalidad, para que la hoja de papel la podamos tener en nuestras manos, es necesario que se desarrolle la semilla de ese árbol, y para esto necesita de las causas y condiciones de humedad, de riego de las nubes.

En relación con el “yo” se encuentran en las mismas condiciones que otros fenómenos, es decir, que el “yo” esta constituido por otros elementos, ese “yo” que percibimos esta en dependencia y interconectado con otros elementos. El budismo considera el desarrollo del “yo” con dos nociones que son las skandas y de los vijnanas.

Skanda, literalmente quiere decir: Grupo, agregado, compuesto y refiere a los cinco grupos de elementos que forman el “yo”, aquello considerado la “personalidad”. De esta manera podemos considerar que el “yo” esta vacío.

Los cinco grupos de elementos o skandhas son: “1. La corporeidad, materialidad o la forma; 2. Las sensaciones y sentimientos; 3. La percepción; 4. Las configuraciones o funciones psíquicas o tendencias mentales; 5. La conciencia”. (Saddhamanda, 1978, p.272). De esta manera se conforma la agrupación de elementos que llega a constituir aquello que llamamos “persona”. Del mismo modo que un automóvil es la colección temporal de partes de automotrices, una persona es un arreglo temporal de estos cinco skandas. “No hay un ser o alma independiente separado que quedaría si se eliminarán la forma (la cual incluye el cuerpo), los sentimientos, las percepciones, los impulsos y la conciencia. Por esta razón puede decirse que el ser está vacío” (Engler 1998 p.467) una visión del ser radicalmente diferente de las perspectivas occidentales

En el primer grupo de los skandha se constituye en tres etapas la forma-ignorancia. La primera se refiere a un “Cuando consideramos y creemos darnos cuenta que somos algo

separados. Este es el “nacimiento de la ignorancia” en su primera etapa, una especie de reacción química. La dualidad ha comenzado” (Trungpa, 1994, p.100)

La segunda etapa de la forma-ignorancia es llamada la ignorancia desde adentro. “Al darnos cuenta de que somos algo separados, se produce la sensación de que siempre se había sido así. Es un error del instinto hacia la autoconciencia. Es un tipo de ignorancia agresivo, por que se siente perturbado, molesto, desequilibrado.” (Trungpa, 1994, p.100) Es una actitud consecuente de que un individuo confuso y separado y que todo se ordena así

El tercer tipo de forma-ignorancia es la ignorancia autoobservante, “El vigilarse a sí mismo. Llega con la tendencia a verse a sí mismo como un objeto externo, lo que contiene a la primera noción de lo “otro” Uno empieza a relacionarse con un mundo que llamamos externo” (Trungpa, 1994, p.101)

La segunda etapa skandhas del desarrollo del yo es el establecimiento de un mecanismo de defensa para proteger nuestra ignorancia, “Este mecanismo de defensa es el sentimiento. Cada vez que se da una repentina separación, una sensación de conocer la relación de “aquello” con “esto”, tendemos a buscar la sensación de que tenemos nuestro propio terreno bajo los pies” (Trungpa, 1994, pp.101-102).

La siguiente etapa en el desarrollo del yo, es el tercer skandha, es la “Percepción-impulso. Si sentimos la situación, la encontramos amenazadora, la empujaremos par alejarla de nosotros. Si la encontramos atrayente, tiraremos de ella hacia nosotros. Si la encontramos neutral reaccionaremos con indiferencia. Se dan tres tipos de impulso: odio, deseo y estupidez” (Trungpa, 1994, pp.101-102) La percepción, pues, se refiere a recibir información del mundo exterior.

El siguiente mecanismo para seguir estableciendo el yo, es el cuarto skandha, es las configuraciones o conceptos. La percepción-impulso es una reacción automática a la sensación intuitiva. Sin embargo este tipo de reacciones no es defensa suficiente para proteger la propia ignorancia. Por lo tanto “Para proteger y engañar a nuestro propio yo completamente, se necesita intelecto, la habilidad para dar nombre, catalogar las cosas” (Trungpa, 1994, p.102)

Finalmente, la última etapa del desarrollo del “yo” es la quinta skandha, es la conciencia. A este nivel se produce una amalgama, la inteligencia intuitiva de la segunda skandha, la energía de la tercera y la intelectuación de la cuarta se combinan para producir

pensamientos y emociones. Con ello, en el ámbito de la quinta skandha encontramos seis campos “o esferas así como las pautas incontrolables e ilógicas del pensamiento que divaga. Este es el retrato del completo yo. Es en ese estado en el que todos nosotros llegamos a nuestro estudio de la psicología budista y la meditación” (Trungpa, 1994, p.103).

“La teoría de los skandas es un medio hábil que nos conduce hacia la Naturaleza Búdica de todos los seres, y no niega a la persona ni la disminuye. En su lugar, faculta al individuo al borrar los límites de separación que restringen al yo o al ser personal” (Engler 1998 p.468) El sujeto se transforma de un individuo aislado e impotente que lucha contra el resto del mundo en una parte integral interconectada del universo. Ésta es la realización conocida como iluminación, el surgimiento del gran ser, el Ser en el cual es ilimitado.

Además de las cinco etapas de desarrollo del “yo” se encuentra la conciencia o vijnana, que conforman la persona, es un concepto de capas múltiples que incluye aspectos conscientes como inconscientes. Son ocho capas que se distribuyen del siguiente modo: los primeros cinco tipos de conciencia son los cinco campos sensoriales básicos y comparten el mismo nivel de profundidad, las que serían: las conciencias de ver, escuchar, oler, gustar y palpar. Debajo de ésta se encuentra manovijnana, la base integradora de las cinco conciencias sensoriales, la cual tiene funciones tales como conocer, evaluar, imaginar, concebir y juzgar. “El manas (mente), en donde surge la ilusión de un “yo” o “ser” subjetivo. Por último, el alayavijnana, o “conciencia de almacenamiento”, el terreno del conocimiento y reservorio de todas las impresiones previas, las cuales existen en forma de semilla.” (Engler 1998 p. 469)

De manera resumida, estos ocho tipos de conciencia o conocimiento se pueden clasificar en tres categorías: 1. vijnana del conocimiento de los objetos, vijnaptirvisaga, que atañe a los conocidos cinco sentidos e incluye el manovijanan o autoconciencia (sensaciones, percepciones, pensamiento); 2. Vijnana de la actividad del pensamiento, manas, el centro de discriminación yo / no yo y de las reflexiones; 3. Vijnana de base, alaya, base de la manifestación de todo conocimiento, sujeto y objeto. (Hanh, 1998, p.83)

“Las ocho conciencias no pueden ser concebidas como discretas y separadas, sino que como ocho aspectos de la misma conciencia, o como ocho formas de percatarse.” (Engler, 1998, p.470)

TÉCNICA DE LA MEDITACIÓN

*Nosotros no meditamos
para ver el cielo,
sino para terminar con el sufrimiento
(Chah, 2004, p.12)*

En este apartado sobre la meditación tiene la finalidad de entregar una técnica con el objetivo de que la persona pueda practicar diariamente, para disminuir una aflicción mental o que se encuentra en un estado de depresión. Pero además con esta técnica de meditación pueda reflexionar mentalmente, todos los conceptos y nociones que el budismo Tibetano nos entrega, como una orientación para alcanzar nuestra paz interna.

Existe una inmensa cantidad de método de meditación, podemos mencionar algunas de ellas:

1. La meditación de la Rosa mística.
2. La meditación de la No-Mente.
3. La danza con meditación.
4. La meditación Kundalini.
5. La meditación del corazón de Atisha.
6. La meditación de la luz dorada.
7. la meditación en la oscuridad
8. La meditación mandala
9. La meditación Zazen
10. La meditación en la respiración Ànàpàna-sati.
11. La meditación práctica de la Atención a la respiración en vispashyana-bhavana

La meditación tiene por objetivo de observar al observador, es decir, mirar la mente como se movilizan, posteriormente lograr que la meditación pueda controlar la mente, aquietar la mente, la meditación es comprensión, la meditación es conciencia. “La meditación significa conciencia. Cualquier cosa que hagas con conciencia, es meditación: la acción no es lo importante, sino de la cualidad que trae a tu acción. Caminar puede ser una meditación, si caminas estando alerta.” (Osho, 1991, p. 6)

La Meditación de la atención a la Respiración (inhalación y exhalación), es el primer tipo de meditación expuesta por el Buddha en el Mahā Satipatthāna Sutta, el Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención. Esta práctica, de una forma u otra, se encuentra muy difundida en el mundo budista. La manera particular que aquí se enseña, en cuatro etapas, es la que se halla en el Visuddhimagga (Camino de la Pureza), del gran estudioso Buddhaghosa, monje theravada y maestro de meditación del siglo V. En especial, esta versión de la Atención. Vipassana (vipashyana en sánscrito) o percatarse, aunque no es fácil llevar elementos de percatarse en el Seguimiento de la Respiración.

Vipassana es la meditación que más que ninguna otra, ha logrado que más gente se ilumine en el mundo. Vipassana puede ser hecha de tres formas.

La primera forma es observar la respiración “En cualquier pensamiento que pase por la pantalla de la mente, simplemente se es un observador. Cualquier emoción que pase por la pantalla de tu corazón” (Osho, 1991, p. 85) sólo se un testigo, no te involucres ni te identifiques, no evalúe lo que es bueno, lo que es malo; eso no es parte de tu meditación

La segunda forma es con la respiración “Es hacerse consciente de la respiración. Conforme el aire ingresa, tu vientre comienza a dilatarse y conforme el aire sale, tu vientre comienza a bajar. Así el segundo método es estar consciente del vientre” (Osho, 1991, p.85)

La última parte de la meditación vipassana “Es estar conciente del aliento en su ingreso, cuando el aire pasa por las fosas nasales. El aire ingresando da cierta frescura a tus fosas nasales. Luego el aire saliendo” (Osho, 1991, p. 86)

Finalmente el objetivo de la meditación vipassana (vipashyana-bhavana) sirve “Para arrancar esas raíces se requiere un método con el cual uno pueda penetrar en las profundidades de la mente con objeto de enfrentarse con las impurezas allí donde tienen su lugar de origen, donde comienzan” (Goenka, 1994, p. 140) Ese método fue encontrado por Buda y le condujo a la iluminación. Es llamado, el desarrollo de la intuición interior.

CAPITULO III: MARCO METODOLOGICO

Este trabajo investigativo consiste en una investigación monográfica de establecer una aproximación del fenómeno de la depresión desde la gestalt y el budismo Tibetano. El principal método de trabajo de esta monografía, consiste en la realización del análisis de las distintas fuentes bibliográficas relacionando con el tema.

La metodología que se utilizó, fue a través de una selección de la bibliografía desde la gestalt y del budismo Tibetano. En esta selección de la gestalt enfatiza los conceptos teóricos principales, que permite explicar cuales son los elementos que entran en juego en el fenómeno de la depresión y el sufrimiento que produce en las personas. Por otra parte, la selección bibliográfica del pensamiento budista Tibetano, consistió en destacar la mirada de la corriente mahayana, de la escuela madhyamika prasangika, que se considera una de las cuatros principales escuela del budismo. Esta escuela es reconocida por su profundo estudio analítico sobre los fenómenos.

Para llevar a cabo esta metodología de la investigación se realizó una breve exposición bibliográfica acerca del fenómeno de la depresión, que incluye los siguientes apartados:

En la primera parte, se la historia de la depresión desde el paradigma bio-médico, que incluye los inicios de la depresión, los diferentes autores que definen la depresión y el origen de su causa, y como esta noción a ido evolucionado en transcurso del tiempo desde la mirada bio-medico.

La segunda parte en la construcción de este marco metodológico, se ha entregado el enfoque del paradigma hegemónico bio-medico de la depresión.

La tercera parte, en la construcción de este marco metodológico, se ha requerido los conceptos centrales de la psicológica de la gestalt, para realizar una aproximación de la depresión desde el enfoque fenomenológico. Para llevar a cabo este apartado se ha incluido los siguientes elementos; el origen de la psicología de la gestalt, figura-fondo, darse cuenta, aquí y ahora, holismo, vació, meditación, la noción del yo desde la gestalt, ciclo de la experiencia, mecanismo de defensa y finalmente una aproximación en al interpretación de la depresión.

Finalmente se entregó, varias nociones centrales de la cosmovisión del budismo Tibetano, el objetivo de entender y comprender, en juego complejo profundo, que tiene esta visión. Este pensamiento budista Tibetano, corresponde a la mirada de la corriente mahayana, de la escuela madhyamika prasangika. Esta se considera como una de las cuatro principales escuela del budismo. Esta escuela es reconocida por su profundo estudio analítico sobre los fenómenos.

A través de este procedimiento en la selección bibliográfica, se busco detectar los distintos elementos, en el cual nos permitió obtener una visión amplia, de los elementos que entran en juego en el desarrollo del fenómeno de la depresión. De sus causas y los efectos que producen en la mente de las personas.

El objetivo de esta metodología es exponer ambas miradas que permitir a acceder directamente a encontrar los hallazgos y posteriormente en la realización del análisis de la información producida, esta manera en la obtención de la información se proporcionara la validez en sí misma, ya que se trabajara sobre los datos obtenidos, sobre lo que se pretende investigar. Además se incluyó un análisis acerca de semejanzas, diferencias, coincidencias, etc y enunciar las conclusiones finales en pro de reunir o rescatar elementos aplicables a la intervención psicológica terapéutica.

En esta metodología de la investigación también se encuentra en una capítulo que explicó los paradigmas que sustentan ambas miradas, que son los supuestos epistemológicos que existen, en la construcción de un saber científico.

Otro supuesto epistemológico y que esta relacionado con lo anterior, es la conceptualización de un “yo”, es el eje central de esta investigación, que se contrapone entre el enfoque psicológico y la mirada budista tibetana.

Por todo lo anterior es importante indicar que el proceso de construcción de una investigación, constituye la presencia de un supuesto, de que el investigador es neutral, pero en realidad es el investigador se encuentra adherido, a una acción, en el entendido que el pensamiento, el lenguaje y el cuerpo integran toda acción humana.

Otra finalidad de esta metodología de la investigación más bien implícita, no menos importante, es estimular a otras personas a realizar nuevas investigaciones, con el objetivo de ayudar a sanar a los seres.

1. METODOS y TECNICAS PARA LA RECOPIACIÓN DE LA INFORMACIÓN

En la primera parte de este apartado se ha realizado a través del método de recopilación de la información, la técnica de distinguir los diferentes ejes temáticos de esta monografía. En segundo lugar, se ha realizado la técnica para la obtención de la información a través de las fuentes documentales y las fuentes bibliográficas.

El objetivo de esta técnica de recopilación de la información, ha sido para obtener la información necesaria, con la finalidad de lograr una mayor comprensión y entendimiento sobre lo que he pretendido investigar. Que es una aproximación del fenómeno de la depresión desde la gestalt y el budismo Tibetano.

LOS EJES TEMÁTICOS

1. - En la primera parte de esta investigación, Para llevado ha cabo este trabajo, se ha realizado una visión del paradigma hegemónico y el paradigma budista Tibetano. Este apartado tiene la finalidad de explicar las implicancias y los supuestos epistemológicos, desde un paradigma hegemónico, cuyo modelo de pensamiento configura una manera particular de construir el mundo.

2. - El segundo eje temático general de esta investigación se entregó el origen histórico de la depresión (melancolía), para realizar este apartado, se entregaron antecedentes respecto del origen y los cambios conceptuales y sus diferentes definiciones en el transcurso de su desarrollo.

3. - El tercer eje temático general de esta investigación, se conformó con la visión psicológica de la depresión desde el prisma de la Gestalt. En este capítulo se entregaran contenidos referentes a como define la depresión desde la gestalt y su implicancia en la psique de las personas. Algunos de los temas que se elaboraron son los siguientes: El origen de la gestalt, los conceptos centrales, como figura-fondo, ciclo de la experiencia, mecanismo de defensa, el aquí el ahora, holismo, darse cuenta.

4. - Finalmente el cuarto eje temático y principal de esta investigación monográfica, es la mirada budista Tibetana, que se conformo por los elementos centrales del Budismo Tibetano, como esta visión cosmológica construye una lógica sobre los fenómenos, y a partir de esta noción, se puedo comprender el fenómeno de la depresión e interconectar con las perturbaciones mentales. Para ampliar nuestra conceptualización con el tema a investigar fue necesario entregar otros elementos budista Tibetano que son los siguientes: Historia Siddartha Gotama-BUDA; Las Diferentes Corrientes del Budismo a través de la Historia del Dharma de Buda, Las Perspectivas o Caminos del Budismo. Los Conceptos Centrales Del Budismo Tibetano que son los siguientes: Las Cuatro Nobles Verdades-Cattari Ariya Sacan; Las perturbaciones Mentales (Emociones destructivas); La Ley del Karma- Kamma; La Vacuidad–Vació-Shünyata; Estado del Samsära; El Fenómeno de la Impermanencia; Sufrimiento (Dukkha); La Doctrina del No-Yo, y finalmente la Técnica de la Meditación.

FUENTES

La investigación que se realizó se llevó a cabo a través de la obtención de las fuentes, que estaban relacionados con el objetivo general y específico.

1.- Para la obtención de información de la fuente primaria, fue a través de la consulta bibliográfica:

A) A través de la biblioteca de la Facultad de Medicina Norte, de la Universidad de Chile, se solicitó a la escuela de psicología y se pudo lograr obtener la tesis llamada “Similitud y diferencias entre la psicología centrada en el cliente y el budismo Zen”, de Don Jorge Muñoz Palacios, realizada en 1971. Esta tesis fue pedida en calidad de préstamo para su revisión en la biblioteca de la facultad de Medicina norte.

B) Otra fuente bibliográfica se realizó tanto en la Universidad de Chile como la Universidad Padre Alberto Hurtado, con el fin de obtener información de la historia de la depresión y del budismo Tibetano. En cuanto a los libros de Budismo se pudo conseguir a través de préstamos Inter-bibliotecario en la Universidad Padre Alberto Hurtado, donde se encuentran la mayor cantidad de libros budista. En cambio en otras Universidades eran escasos los libros o carecían de ellos.

C) Una segunda tesis que se obtuvo, es de Don Carlos González Pizarro, realizada en Julio del año 2003 de la Universidad Diego Portales. Para obtener la información, fue necesario un préstamo Inter-bibliotecario en el departamento de psicología de esta Universidad. El trabajo de investigación se titula: "Aproximaciones al Budismo Zen desde la psicología: Propuesta de una concepción de Hombre y Relaciones con la psicología Humanista-Transpersonal"

D) La bibliografía de libros de depresión y otros temas, se obtuvieron en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

2. - La fuente secundaria se realizó Internet con el objetivo de obtener información, a través, de este medio se busco varios temas para mi desarrollo de esta investigación. En Internet se realizó una búsqueda bibliográfica, sobre la existencia de alguna tesis teórica en la relación con el budismo y la depresión. Se concluye que en este ámbito, no existe. Mediante este mismo medio, se buscó, si en Chile existe alguna tesis sobre el budismo. Se encontraron dos. Una se encontró en la pagina web de la Universidad de Chile, y la en la Universidad Diego Portales.

3. - Las fuentes terciarias: En este proceso para obtener información relativa con el tema, fue a través de las revistas, conferencias, charlas o cursos sobre el budismo: Los curso de budismo que se realizan en el centro Tibetano Choe Khor Ling, cuyo director es Venerable Lama Gendun Yarphal.

Las charlas y conferencias sobre la depresión en el mundo actual, fueron realizadas, por el Venerable Lama Geshe Lhakdor. Doctor en Filosofía budista (Geshe Lharampa) en octubre del 2006 en la Universidad del Desarrollo y posteriormente en el centro Tibetano Choe khor Ling.

CAPITULO IV: CONCLUSIÓN

Esta investigación monografía, concluye que existe una posibilidad de establecer una aproximación del fenómeno de la depresión entre la gestalt y el budismo Tibetano. Para realizar esta afirmación es necesario, conformar una serie de conclusiones parciales para entender la totalidad.

Podemos comenzar con la historia de la enfermedad de la depresión, nos da cuenta, que esta relacionada estrechamente con el hombre, desde el nacimiento de la civilización hasta nuestros días.

A lo largo de la historia, la depresión ha tenido diferentes nombres, todo ellos se ha debido, por la presencia de las más variadas corrientes de pensamiento filosóficos, social, cultural y espiritual. La corriente que se ha mantenido a lo largo de la historia es el pensamiento bio-médico.

De sus inicios de la historia de la depresión se ha atribuido el origen de la enfermedad de la depresión o melancolía con el cuerpo. Algunos de ellos, han tratado de buscar y establecer una relación lineal y directa entre la enfermedad depresión y una causa original. Algunos de ellos se explican que puede ser a través de los malos fluidos corporales, que generan esta enfermedad. Otra explicación atribuye el origen de la depresión con la presencia maligna.

Otros le atribuyen la presencia de la enfermedad de la depresión, a una respuesta al excesivo medio social, económico y cultural, que se afecta la psique de la persona. El enfoque bio-médico, ha considerado que la enfermedad de la depresión puede ser de origen endógeno o exógena.

Esta noción se mantiene desde los orígenes de la ciencia médica, por aún más importante concluir en este aspecto, es que hay una sola historia de la depresión, no hay otro enfoque y es por eso, en muy potente el discurso del paradigma bio-médico.

Otra conclusión que a pesar de evolución que ha tendido la humanidad, los avances científicos, la globalización de la tecnología, los nacimientos de nuevos paradigmas, la conexión de otras civilizaciones y su pensamiento milenario. El paradigma bio-médico, con su avance científico con es la neurociencia, aún se considera la depresión como una enfermedad

En relación a lo anterior, cuando se presenta otra mirada, con otro enfoque, que disiente, con los postulados históricos, se producen ciertos choques epistemológico, entre ellos son los dogmas que se han establecidos por la ciencia.

Para llegar a establecer a nuevas propuestas, desde otros enfoques, se producen cierta dificultad de rechazo, al construir otros conocimientos, sobre todo, saberes milenarios, que han resistido, los avatares de la civilización humana.

Si comenzamos a concluir con el pensamiento fenomenológico de la gestalt, nos podemos señalar que la persona experimenta, un proceso exclusivamente propio. La lectura de la realidad, es de su propia percepción, lo que percibe el mundo. Se entiende de este pensamiento epistemológico que la persona es conciencia, y que desde ahí, puede realizar acciones conscientes, con el objetivo de experimentar e investigar sistemáticamente sus propios logros.

Es la propia persona que puede realizar esfuerzos internos y que tiene la capacidad de construir y destruir la gestalt. Es decir realiza una insight, un darse cuenta, pero este darse cuenta es único, por lo construye la persona. Este es un proceso continuo, en que la persona construye y destruye gestalt.

Este pensamiento fenomenológico epistemológico de la gestalt, denota aquel proceso que uno experimenta como exclusivamente propio. De esta manera se concibe a la persona como conciencia, que entiende que su propia tarea es ocuparse de investigar sistemáticamente la actividad consciente, el conocer sus acciones, y sus efectos.

Pero esta conciencia, esta mediatizada por la percepción, lo cual configura su entorno, su medio y sus problemas. Aquí la problemática aparece, cuando la persona se encuentra afectada por el fenómeno de la depresión, es que se encuentra bloqueada (Zinker) entre la conciencia y movilización de energía, por lo tanto, es incapaz de moverse para la acción. En otras palabras, se encuentran en la retroflexión, lo cual significa que la persona es incapaz de vaciar su energía y permitirse expresar sus emociones. Este bloqueo también afecta a su percepción.

Este bloqueo también afecta a los aspectos físicos como es el cuello, los hombros y los brazos, esto se debe a una interrupción de la energía, que tiene relación con la acción de agarrarse, golpear y agredir.

Para la gestalt, la persona que se encuentra afectada por el fenómeno de la depresión, lo cual percibe como un suceso desagradable, en donde la propia persona tiene la capacidad de cambiar esta situación interna. Esta situación displacentera, es incapaz de movilizar su energía, hacia el origen, lo proyecta a otras personas, a través, del sentimiento de rabia, ira, cólera, y esto les produce mucho sufrimiento interno, a su propia existencia.

Como conclusión que el bloque de la percepción, impide a la persona darse cuenta, y tomar la correcta decisión, para sanar y salir de este fenómeno de la depresión. Este bloque de la percepción también afecta a las emociones, lo cual es incapaz de dar una respuesta positiva, frente a un estímulo negativo. Como su percepción está alterada, es incapaz de crear una gestalt, para luego destruirla, siempre mantiene gestales inconclusas

Desde el pensamiento del budismo Tibetano, la concepción fenomenológica de las cosas y de los hechos, tiene varias acepciones, la primera de ellas, tiene un sentido lógico de que todo lo que pertenece al cosmos es fenómeno, La segunda acepción, es que todas las cosas están sujetas a la impermanencia, El tercer alcance, es que todo fenómeno está sujeto a la vacuidad, En cuarto lugar que todo fenómeno es un constructo mental. En quinto lugar que todo fenómeno está afectado a la ley del karma. Finalmente en quinto lugar de esta acepción es la no-existencia de una identidad.

Podemos concluir en la primera acepción de que todo fenómeno, por lo tanto, que el fenómeno de la depresión, es fenómeno y cumple con esta acepción.

En segundo lugar se concluye que el fenómeno de la depresión, esta sujeta a la noción de la impermanencia. Esta noción señala lo siguiente; que todas las cosas de universo están afectado permanentemente por el cambio, es un continuo. Entonces, podemos afirmar que el fenómeno de la depresión, ha ido cambiando en cada instante.

Si reflexionar sobre la búsqueda del origen del fenómeno de la depresión, en el cual causo ese hecho principal, ya no es igual hoy en día, ya no es el mismo, ha ido cambiando en cada instante. Esa causa principal que dio origen ya paso y cada vez que visualizo mentalmente, y trato de buscar las causas principales, ya no son la misma, porque ya paso. Lo que queda de todo esto, son imágenes que se adhieren a nuestra mente, esto se significa un apego. Este apego se va conformando en nuestra mente, como un deseo de revivir esa situación, tratando constantemente invocar mentalmente a esa causa principal, como un alivio, o una explicación, pero eso es simplemente un apego.

El apego que una de las principales de las perturbaciones mentales, que nos impide sentir y ver la lógica de la impermanencia que las cosas y los hechos o en otras palabras que todo fenómeno esta sujeta a cambio, y ese cambio constante nos inseguriza, nos angustia, y posteriormente nos produce depresión, a veces se traduce a la rabia o ira, porque en nuestro interior nos dice que si es cierto, pero nuestra racionalidad nos niega eso. Esa rabia se presenta nos va cambiando nuestra mente, que nos imposibilita dársenos cuenta del daño que produce esta rabia a nosotros mismo y a los demás.

La tercera acepción del fenómeno de la vacuidad, es que este fenómeno de depresión, esta vacío de existencia, esto quiere decir, que todo no es inherente por sí mismo, que no se constituye por si misma, que se requiere de otras causas y condiciones para que se produzca esa depresión. En el caso del fenómeno de la depresión esta sujeta de causas y de condiciones para que se presente este fenómeno de la depresión.

Esto esta relacionado con la cuarta acepción de que el fenómeno de la depresión es un construcción mental, el fenómeno de la depresión no se construyo por si misma. Esto se confirma con el apartado que indica la historia de la depresión desde el enfoque bio-médico, es decir, es un concepto que hay tenido cambios a lo largo de la historia y ha tendió varias interpretaciones.

Cuando se construye un concepto desde un paradigma como es el bio-médico, este concepto tiene peso enorme en la construcción mental de las personas, porque se considera como una verdad absoluta.

En cambio para el budismo Tibetano, el lenguaje, es convencional, es solo comunicación. Si le damos cualidades a algo que no tiene, posteriormente cuando analizamos los elementos que la conforman, se hará más difícil, en la comprensión del conocimiento verdadero.

Como conclusión, que el fenómeno de la depresión es un constructo mental, por lo tanto, no existe por si mismo, sino que requiere de multiplicidad de causas y condiciones para que se desarrolle. Esta connotación de que el concepto es un constructo mental, tiene mucha importancia debido a un paradigma que considera los conceptos, como fundamentales para nuestra vida, es decir, la excesiva racionalidad que determina nuestra vida. La racionalidad es cierta, pero es una parte, para llevar a comprender es necesario llevar al plano de la experiencia personal y en ese entonces nos daremos cuenta que solo un concepto convencional, y no una respuesta real

La ley del karma, tal vez es una noción que no se encuentra en otra ciencia y en particular la psicología. En esta acepción existen dos conclusiones, sobre el fenómeno de la depresión. La primera de ellas, que la mente que ha sido afectada por el fenómeno de la depresión, se debe por las acciones (negativa o positiva) del pasado, que son semillas que se sembraron en el pasado. Hoy en día se cosecha esas acciones. Las acciones negativas de pasado, aparecerán en el presente como respuesta al medio social. Es la mente sutil la que

mantiene esas semillas y que florecerán en el futuro. Pero las mentes de otras personas también harán lo mismo, el conjunto de ellas, se producirá una complejidad social.

La respuesta a las condiciones sociales al cuales estamos involucrados, se deberá a que nuestra mente en el pasado haya sembrado esas semillas (positivas o negativas) esto lo podemos relacionar con la noción bio-médica de la depresión exógena. El medio social, facilita el desarrollo del fenómeno de la depresión en las personas, en parte es cierto, pero también es importante incluir que la mente sutil ha desarrollado acciones en el pasado, y que hoy se presentan.

La segunda conclusión con la ley del karma, con relación con el fenómeno de la depresión, que esa mente sutil, va registrando, estas acciones negativas, y se presentan de acuerdo a la ley del karma en la vida posterior. Es decir que la mente sutil, va acumulando acciones negativas o positivas que fueron registradas en el pasado o en otras vidas y que hoy se presenta en esta vida presente. Y esto lo podemos relacionar con la noción bio-médica de la depresión endógena. Esto se le atribuye a un origen genético. Pero para el budismo con la mente sutil de pasado ha registrado acciones negativas y que hoy se presentan en la vida actual, pero esto va a depender de las causas y condiciones para que se desarrolle.

La última acepción del análisis de la epistemología del budismo Tibetano, sobre el fenómeno de la depresión. Es la noción de la no-identidad- el no-yo. En psicología en general y en particular la gestalt, es esta noción que hay una gran diferencia.

Cuando se habla en psicología de una identidad, estamos hablando de una persona que tiene su yo. Nosotros percibimos que tenemos un yo, en nuestro ser y que cada vez que tenemos un conflicto, nos afecta y nos produce un dolor en el pecho. Pero hay dos pasos para entender esta concepción del no-yo y entender que la depresión es solo un juego mental.

El primer paso que la concepción del yo es un yo que se encuentra integrado en tres niveles de nuestro ser. La mente, el cuerpo, la palabra, el yo se encuentra integrado como un todo. El segundo paso, como todo esta integrado, pero a la vez, no es inherente, es decir, que el yo no se construye por si mismo, y a la vez se encuentra en todas partes, no existe ese yo.

En este aspecto epistemológico entre la gestalt y el budismo Tibetano, podemos señalar que existe una semejanza significativa, en que ambos pensamientos, la experiencia fenomenológica es única, y es la persona la que tiene la capacidad sistemática de investigar su mundo interno, y esto se hace a través de darse cuenta, de su propias potencialidades y debilidades.

Otro aspecto de semejanza, en cuanto a al fenómeno de la depresión en que ambas la considera como un fenómeno, que esta constantemente cambiando. Lo que se percibe de la depresión, es que constantemente son las personas que sufren y se encuentran en estados displacenteros, es decir, el sufrimiento o los sentimientos negativos. En el budismo diría las perturbaciones mentales que la hace sufrir.

La distinción que puede haber entre la gestalt y el budismo Tibetano, este último pensamiento, integra la noción milenaria que es el karma, de la vacuidad, y en especial la no-identidad de las cosas.

A pesar de que el fenómeno de la depresión, tiene epistemologías y constructos muy diferentes, Pero se asemejan estas dos miradas, en que el fenómeno de la depresión, irrefutablemente, genera sufrimiento humano en todos los ámbitos de la persona. Provoca una pérdida del sentido de la vida, una pérdida de la esperanza y un estancamiento en el desarrollo y evolución de las personas. Existe suficiente evidencia científica para aseverar que la depresión infantil produce disminución del desarrollo psicomotor y un déficit en el crecimiento que repercute en peso y talla. Por otro lado, la depresión, en adultos mayores genera desesperanza y mayor índices de morbilidad y mortalidad.

En la mirada de la gestalt a pesar que no considera la depresión como una taxonomía más bien la ven como una displacentero o placentero de acuerdo a la percepción de la persona. La intervención trata los síntomas y signos, a través de acciones desde la corporalidad o de trabajo de las emociones. Porque la base de intervención terapéutica se mantiene el supuesto epistemológico y teórico de la presencia de un yo y que se divide en dos aspectos, el ello y el ego. En cambio para el paradigma del budista Tibetano, van a la raíz de la enfermedad, para extirparla: primero hay que considerar que ningún concepto se constituye por sí mismo, por lo tanto la depresión no existe, es una ilusión, es una perturbación mental de la persona. Es como una nube inmensa, que está tapando el sol. En segundo lugar la presencia de un yo aislado, es el origen de todo sufrimiento y en especial la depresión.

En el enfoque de la gestalt, a pesar que la persona la que tiene la capacidad de sanarse, también existe una relación de dependiente con el terapeuta, quien es el que lo va a mejorar en definitiva (un otro externo). En el paradigma budista Tibetano, a pesar que puede existir un profesional. Es la propia persona la que debe sanarse, mediante el profundo análisis reflexivo del entendimiento racional y el conocimiento del dharma, con el fin de identificar aquellas perturbaciones mentales en las cuales está atrapado. Mediante la meditación, aquietando su mente, al ponerse en contacto con su verdadera esencia, identificará sus miedos e inseguridades, los cuales son generados por las perturbaciones mentales.

La concepción de la gestalt, de dan importancia al discurso de las palabras y conceptos del paciente son fundamentales para efectuar el diagnóstico, tratamiento y pronóstico, que se encuentra afectada por un estado aflictivo. Muy por el contrario, para el budismo las palabras o conceptos solo tienen una importancia en cuanto a la constitución de un lenguaje convencional, con el fin de comunicarnos. La intención que tiene el budismo Tibetano es que la persona se conecte con su mundo interno. Porque son las palabras o conceptos los que limitan la mente. Ningún concepto o palabra es inherente por sí misma.

Otra semejanza que hay en ambos enfoques, es la utilización de la noción del entender su propio sufrimiento, a través, de la racionalidad, en el proceso terapéutico. Además en el budismo Tibetano, se pregunta ¿Qué me pasa a mí con este sufrimiento? y ¿Qué efecto me produce a mi mente, mi cuerpo y mis palabras?

En ambos enfoques, se utiliza la comprensión del sufrimiento, a través de la racionalidad en el proceso terapéutico. En el budismo Tibetano, se utiliza la reflexión profunda para comprender el sufrimiento, para evitar acciones malas hacia a sí mismo, como a otras personas.

Podemos encontrar una similitud de los trabajos de Zinker con el budismo Tibetano sobre el mecanismo de defensa, en que las personas se encuentran bloqueadas en diferentes niveles, y que son incapaces de expresar adecuadamente sus sentimientos, expresan su rabia, ira, cólera. En el budismo Tibetano son las propias perturbaciones mentales son la que bloquean la percepción de los fenómenos, por que esta mente, no esta capacitada para profundizar y analizar y distinguir los diferentes elementos, que se interrelacionan. Es incapaz de ampliar su mente, que produce sentimiento de rabia e ira. Vuelve a expresar esas perturbaciones mentales, y el ciclo de sufrimiento se mantiene. Por eso es necesario aquietar la mente, para entender y luego comprender. Este ciclo que produce la depresión.

En ambas mirada tanto de la gestalt como en el paradigma del budismo Tibetano, este fenómeno de la depresión, se origina por una mala percepción interna de la realidad personal. Pero hay en este último pensamiento que hace un paso más, y se convierte en una diferencia con la gestalt. Se considera que todo lo que sucede, tiene una multiplicidad de causas y condiciones. Por eso no existen fenómenos aislados. Existe una interconexión, una interdependencia e impermanencia de lo mismos.

Si realizamos una reflexión más profunda, por que todo esto de la depresión, del sufrimiento, de las emociones aflictivas, por que se repite una vez y otra vez, ¿Por qué mantenemos este estado de depresión que nos hace sufrir? ¿Cuál es la razón de renacer en miles de vidas? ¿Cuál es la razón de permanecer en el mundo del samsara? ¿Porque venimos a sufrir en esta vida? ¿Porque constantemente nos aferramos a las perturbaciones

mentales? Porque constantemente generamos apego a la ilusión del “yo” que nos produce depresión o sufrimiento?. ¿Cuál es la razón de todo esto?.

La técnica de la meditación nos permitirá reflexionar y profundizar las problemáticas de nuestras existencias y trata de que nuestra mente, se pueda lograr paz interna. De comprender la verdadera razón de existir, y no apegarnos a la ilusión del yo, por este nos produce depresión y sufrimiento.

En esta mirada budista, esta centrado en el despertar en el curador interno. Es el propio sujeto que va analizando su problemática es cuando una persona se siente con incapacidad de realizar una actividad (enferma). Aparece el sanador interno. Es decir, que la persona tiene en su interior el sanador curador interno, y es ella y sola ella, la que tiene la capacidad de mejorarse a sí mismo, por lo tanto, las personas profesionales de la salud, solo son facilitadores en el proceso de mejoramiento de la persona.

El concepto de salud de la cosmovisión del budismo Tibetano. Si la persona tiene la capacidad de enfermarse, como también tiene la capacidad de sanarse. Y se puede lograr a través de la meditación, por este medio la mente, se calma se transforma en una mente sana.

En otras palabras, si la mente esta constantemente, en un medio de muchas aflicciones, esa mente se trasforma en mente negativa, su cuerpo acumula esa negatividad y sus palabras son hirientes.

Unos de las conclusiones que uno puede lograr a través del entendimiento intelectual de budismo Tibetano, es que la mente, puede cambiar, hacia una mente positiva o hacia una mente negativa: las personas que se encuentra en un estado de depresivo, han logrado una mente negativa. Su mente se ha conformado de tal manera, que cada vez que se mantenga en este espacio negativo, será más difícil, pero no imposible.

La salida de este estado de sufrimiento que produce la depresión, es a través de la meditación. Una meditación, que puede ser reflexiva, analítica o solo de calmar la mente.

El método que utiliza en el mejoramiento en las personas es entender el conocimiento de su propia existencia, basado en una lógica adecuada para entender este conocimiento. Luego, en necesario, que la persona pueda internalizarlo y experimentarlos. De esta forma, se desarrolla su propia sabiduría interna.

Este conocimiento que se va adquiriendo es en forma personal y se va comprendiendo en la medida que tenga dos elementos centrales, estudiarlos y practicarlos. El Budismo me había enseñado que no es necesario que nos conozcamos sólo de manera analítica, sino que también debemos ser capaces de asumir nuestra ignorancia.

La meditación es el medio, para lograr el único fin de nuestra existencia, aprender a amar correctamente. Comprender y realizar el sentimiento del amor y la compasión por el otro. Este es el único sentimiento capaz de unir todas las cosas existentes en este mundo. Este sentimiento que tiene la fuerza de dar vida, de producir un sin número de acciones buenas. De generar karma positivo. A través del amor y la compasión, comprender infinitamente todo lo existente en este universo. El amor es la energía más importante del universo, con una frecuencia o vibración perfecta, que mantiene cohesionada todos los fenómenos existentes y configura la unicidad de la vida, la realidad última. Por eso, cada vez que realizamos acciones buenas a otros seres sintientes, nos acercamos a comprender y entender la verdad última, que es el amor y la comprensión: Una persona con depresión es disonante y no vibra en la misma frecuencia del amor. Por eso su mente esta enferma, su cuerpo se debilita y sus palabras generan daño. Deja de ser parte del todo, se aísla y se siente solo, por que es disonante con la energía universal, es como un instrumento que desafina dentro de una gran orquesta.

Para esta comprensión profunda es necesario, eliminar nuestras perturbaciones mentales y nuestros estados aflictivos. Eliminar la depresión y otros estados de la mente. Cada vez que cultivamos nuestras mentes y las fortalecemos, nos acercamos a nuestra meta final.

Es un gran desafío para un terapeuta, enfrentar el problema de la depresión. Ya que este fenómeno pasa inadvertidamente entre un gran número de personas, que las encubren o que en la mayoría de los casos, ni siquiera se dan cuenta del problema. Por lo general consultan debido a otras causas, como somatizaciones de distintas características. Este ser disonante ha perdido la capacidad de conectarse con el todo. Se siente solo y cansado, no es capaz de soportar presión, ni cargas de ningún tipo.

Como conclusión final. Existen interesantes relaciones para explorar entre los dos enfoques o miradas, que están en el contexto de la depresión. Estas relaciones tienen que ver con semejanzas y diferencias entre los dos paradigmas que se establecen en el análisis anterior y que secundariamente traen nuevos elementos orientadores para la intervención terapéutica de un paciente con depresión.

La necesidad de los terapeutas de hacer un insight y sintonizar también con la frecuencia vibracional del amor. Si queremos ayudar a nuestro paciente, no podemos ser disonantes. No lo vamos a ayudar. Si nosotros también estamos cargados de emociones negativas y aflitivas, tampoco lo vamos a ayudar realmente, solo aparente y transitoriamente.

Creo que el psiquiatra psicoanalista Víctor Frankl, nos entrega una posición alineada con el budismo Tibetano, en su libro “El hombre doliente” (1994) donde realiza un análisis fenomenológicos del amor: “En esta perspectiva, el amor aparece como un fenómeno antropológico de primer orden. El amor, en efecto, se revela como uno de los dos aspectos de eso que yo llamo la autotranscendencia de la existencia humana. El hecho antropológico fundamental de que el ser humano remite siempre, más allá de sí mismo, hacia algo que no es él. Hacia algo o hacia alguien. Hacia un sentido que el hombre busca o hacia un semejante con el que se encuentra. Y el hombre se realiza a sí mismo en la medida en que trasciende al servicio de una causa o en el amor a otra persona”.

Creo que está clara la alusión a la relación entre terapeuta y paciente. Nuestro paciente es un ser humano que necesita primero que nada ser reconfirmado como tal. El sentimiento del amor es sanador y potente en este aspecto. Es un sentimiento inconfundible y que no

podemos fingir frente al otro. Por esta razón, nuestro verdadero objetivo o norte es facilitar su autosanación, aliviar su dolor, escuchándolo, acogiéndolo, sintiendo un sincero amor fraternal por él, por su sufrimiento. Si realmente somos capaces de transmitir este amor. Este amor que es la energía creadora e integradora del universo, a la cual pertenecemos. Dentro de este círculo de amor con nuestro paciente, logrando una armonía con él, tenemos la capacidad y oportunidad de generar mayores vibraciones hacia otros círculos externos, como una piedra que se lanza en un charco de agua, y que va generando círculos concéntricos cada vez más grandes, que van sintonizando en la misma frecuencia o vibración, hasta conectarse con el todo eterno.

Con toda la explicación anterior se puede afirmar, que si se puede establecer una posible aproximación del fenómeno de la depresión, entre la gestalt y el budismo Tibetano, por ambas consideran a la depresión como un estado constantemente se encuentra en movimiento. Pero lo más importante, es que existe un dialogo comunicacional ente ambas miradas, por que ambas tienen similitudes en muchos aspectos. Sobre todo se respeta a la persona, al considerándolo como un ser pensante, que tiene la capacidad de sanarse. Lo que significa es que ambas enfoque, detrás de su pensamiento y su discurso con un sentido ético.

ANEXO
BUDISMO TIBETANO

BUDISMO TIBETANO

1. INTRODUCCIÓN

En este anexo, está dirigida hacia los lectores, con la finalidad de entregar una mayor complementaridad y profundidad del pensamiento del budismo Tibetano.

Este anexo tiene los siguientes capítulos: Historia de siddharta Gautama (Buda); las diferentes corrientes del Budismo a través de la historia del dharma de Buda, que incluye el Budismo Chino, El budismo Ceilán (Sri Lanka), el Budismo japonés y finalmente el Budismo Tibetano. Luego viene las perspectivas o caminos del Budismo, que incluyen tres grandes caminos que son: la perspectiva del Hinayana (pequeño vehículo), la perspectiva del Mahayana y finalmente la perspectiva del vajrayana (la adamantina o de diamante tártrico) y las escuelas del budismo Tibetano-

Posteriormente otras enseñanzas de Buda, que son otros conceptos que están relacionados con el estado de sufrimiento. Sufrimiento que está directamente relacionado con el tema de investigación que es el fenómeno de la depresión.

En este capítulo se ha realizado una presentación de algunos conceptos del Budismo Tibetano, como complementación al tema central que es la depresión, los conceptos son los siguientes: Las cuatro nobles verdades, en la cuarta noble verdad se ha incluido el camino del noble sendero óctuplo que además se subdivide en tres grandes grupos I. Moralidad (Shila) II. Concentración (Samadhi) y finalmente III- Sabiduría (Prajna).

Luego viene estado del samsara, con el fin de señalar que el mundo que vivimos está lleno de sufrimiento, pero tiene un fin.

Posteriormente se entregará una historia del grano de mostaza con el objeto de entregar la noción de la vacuidad.

Finalmente una historia, que permite darnos cuenta que al practicar la meditación, se aquieta la mente y se percibe el mundo de otra perspectiva.

Estas dos historias, es una manera de entender las cosas, por sobre todo reflexionar, que es nuestra mente la que produce acciones malas, y ella es la única que se puede ayudar y salir de ciclo del sufrimiento.

2. HISTORIA SIDDHÁRTHA GAUTAMA

(En Pāli: **Siddhattha Gotama**) También conocido como: **Śākyamuni** ó **Tathāgata**
Sugata. S'ā-kya-thub-pa (Tibetano) **BUDA**



Figura N° 4 Buda Meditando debajo del árbol Bodhi (Vessantara, 1993, p. 5)

Siddhattha Gotama fue un ser humano especial, cuando se iluminó se convirtió en un Buda. (Buda es un título que quiere decir “el que sabe”, el Despierto o también el iluminado) El Buda histórico que fue Śākyamuni es un hito en la historia universal.

El propio Buda nos recuerda y destaca el hecho de que no hay que resaltar su imagen, por que esto conlleva a tener apego y que pueden conducir a un estado inapropiado. De esta forma el budismo considera al Buda como una figura o imagen como un buen ejemplo y una señal de cómo un ser humano, tal como lo fue Śākyamuni, de su

propia experiencia, puede salir de la confusión de la mente a la claridad y la paz interior. De esta forma el budismo tiene como finalidad que todo ser sintiente pueda realizar este camino, en comprender la verdad dual, llegar a la verdadera realidad del mundo o verdad última.

“De la predicación del Buda histórico Sākyaṃuni se desarrolló un vasto y articulado conjunto de escuelas que, todas ellas, participan de un mismo fondo doctrinal y reconocen en Él a su propio Fundador.” (Villalba, 1993, p. 17)

Buda, nació en el clan de los Sakya (Shákya), perteneciente a la casta de los Kshatriya; este clan dirigía una pequeña confederación de tribus, república aristocrática, en la ciudad de Kapilavatsu, situada en las fronteras actuales del Nepal, en el Terai nepalés. Su padre, Suddhodana, era un Gautama, nombre de su línea brahmánica; y tenía dos esposas: Máya o Máyádevi y su hermana, según las costumbres sociales de aquella época. Máya fue la madre del futuro Buda. Se ha discutido mucho la fecha del nacimiento del fundador del Buda. “La escuela budista Hināyāna fija su muerte en el 543 a. C., pero el estudio de las fechas relacionadas con el emperador Budista Ashoka y el reino del rey Chandragupta, han permitido centrar esta fecha en el 563 a. C”. (Dumoulin, 1994, p.12)

Buda nació en el jardín de descanso de Lumbini, donde su madre, Máyádevi, esperaba este nacimiento; ella murió algunos días después y el niño fue criado por su tía, la hermana de su madre y segunda esposa de Suddhodana. “Se le dio el nombre de Siddhártha, “El que logra su fin”, o Sarvārthasiddha; Los astrólogos y adivinadores descubrieron que llevaba en su cuerpo todas las marcas del mahápurusha, un Gran Hombre, y le predijeron un porvenir glorioso” (Schumann, 2002, p. 25)

El joven mostró muy pronto una gran inteligencia. Según las costumbres, se casó a los 16 años; las tradiciones hablan de una esposa, Yasodhará, y de tres concubinas; su esposa le dio un hijo, Ráhula, y este nacimiento coincidió con la crisis moral que transformó al joven Siddháttha. La tradición tiene su leyenda: avisado por los adivinadores, su padre Suddhodana buscó todos los medios para hacerle una vida agradable; el joven vivía en palacios y jardines y no tenía contactos con la realidad de la vida. “Siddháttha encontró en sus paseos a un viejo, a un enfermo, a un cadáver al que se llevaba al lugar de cremación y, por fin, a un asceta errante; estos cuatro encuentros, determinaron una crisis total y profunda” (Armstrong, 2002, p. 52)

En su aventurero viaje fuera del palacio, conoció las tres condiciones de dolencia humana, viéndose enfrentado repentinamente con la realidad de la vida; del sufrimiento humano y de la humanidad. “Las tres condiciones inevitables de la existencia humana que observó fueron: la ancianidad y sus dolencias, la enfermedad, y la muerte en la imagen de una procesión funeraria”. (Engler, 1998, p.462)

Una noche, la visión de sus mujeres dormidas, evocó en él, el espectáculo de un osario. Empujado por su angustia por la verdad, Siddháttha dejó su familia, su palacio, sus bienes y por la noche huyó a caballo de la ciudad, en donde había pasado tiempos felices. Es la Gran Salida y tenía entonces 29 años; la leyenda exalta esta huida con dioses que apaciguan el ruido y abren las puertas, lo que no se conocerá nunca será la lucha interior y los motivos profundos que empujaron a Siddháttha a dejar el lujo y la quietud de su hogar para emprender su gran aventura interior.

Siddháttha abandonó todas las huellas de su vida pasada; se cortó los cabellos y cambió sus vestidos por los de un asceta. “Marchó a Vaishali y estudió primero con un brahmán ortodoxo, Áráda Káláma, lo que indica que no tuvo prejuicios antibrahmánicos cuando se marchó de su casa. Después, dejó a Áráda y estudió con otro maestro: Rudraka Rámaputra” (Schumann, 2002, p. 35) Las técnicas de yoga que enseñaba no le satisficieron y, con cinco discípulos, decidió entregarse a una serie de ascesis y mortificaciones, prácticas de yoga y ayunos, como hacían los otros shramanas de la India.

Durante seis años practicó una ascesis tan dura que estuvo a punto de morir, “La iconografía budista le representa como un esqueleto sentado en postura de yoga. Comprendió entonces la inutilidad de este exceso de ascetismo que debilita el cuerpo y no da la iluminación espiritual (Armstrong, 2002, p.115) Con este profundo buen sentido que caracteriza su personalidad, decidió alimentarse y cambiar su sistema de meditación.

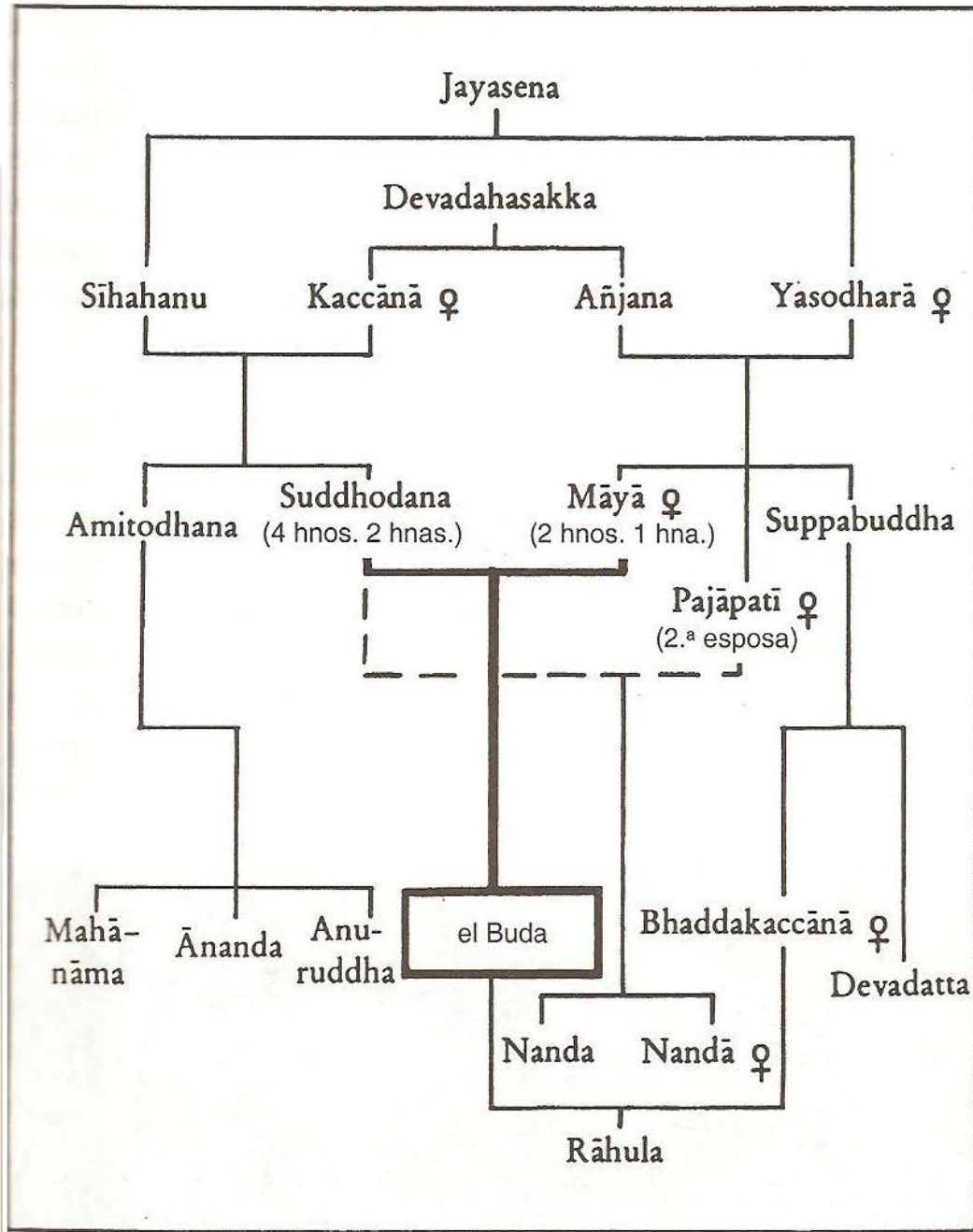


Figura N° 5 La genealogía del Buda y los parientes que fueron importantes. (Schumann, 2002, p.31)

Entonces, fue cuando finalmente se sentó, totalmente en meditación. Su actitud, era de ya haber probado uno y otro extremo de la vida: del hedonismo a la mortificación. “Decidió simplemente sentarse y ser honesto con lo que estaba pasando en la vida en ese momento en particular, más que tener una meta o definición de que es aquello que se

intentaría encontrar como ideal para su persona" (Warren, 1999, p. 7) Simplemente sentarse y abrir su mente a cualquier cosa que surgiera, a experimentar exactamente lo que estaba sucediendo en ese momento de la vida, sin ninguna demanda en particular.

Sus cinco discípulos creyeron que abandonaba su ascetismo y le dejaron, marchándose a Benarés. "Se sentó él entonces al pie de una higuera, Ashvattha y allí acabó el ciclo de sus meditaciones, pero antes tuvo que soportar una serie de últimas tentaciones por parte de Mára, la muerte, el demonio que domina al mundo" (Ikeda, 1983, p. 26). Se sentó en ese lugar y recorrió el camino de los Budas precedentes, el camino de "así vino", es decir el que ha llegado a la verdad real, la emancipación de su mente. A través de la meditación descubrió el camino medio, que evita los extremos, y genera una mente clara y una profunda sabiduría. "Hay un camino del medio descubierto por el Tathägata, que evita estos dos extremos, que produce la clara visión y la intuición que produce la sabiduría y lleva a la serenidad" (Ikeda, 1993 p.34)

Entonces, después de una muy prolongada y profunda meditación alcanzó "un destello profundo de despertar, y la naturaleza de la realidad al igual que la solución al problema que lo había atormentado se le aclararon." (Engler, 1998, p.463) El había experimentado una "transformación interior que alteró la perspectiva total de su vida. Su enfoque de las interrogantes sobre la enfermedad, la ancianidad y la muerte cambiaron porque él había cambiado" (Fadiman, y Frager, 1979, p.384)

La leyenda búdica adornó con intervenciones sobrenaturales esta lucha psicológica interior; "Mára ataca a Siddháttha con su ejército de demonios y sus propias hijas. Al término de esta noche, se transforma en Buda, despierto, iluminado; Säkyauni, el asceta de los Säkya, se ha convertido en Buda" (Schumann, 2002, p. 130). También aquí la leyenda hace intervenir temblores de tierra, dioses y flores que caen del cielo. El acontecimiento tuvo lugar a poca distancia de la ciudad sagrada de Gayá, 90 Km al Sur de Patna, donde un monumento conserva una higuera sagrada, Pipal (*Ficus religiosa*), retoño del árbol bajo el cual Buda tuvo su iluminación

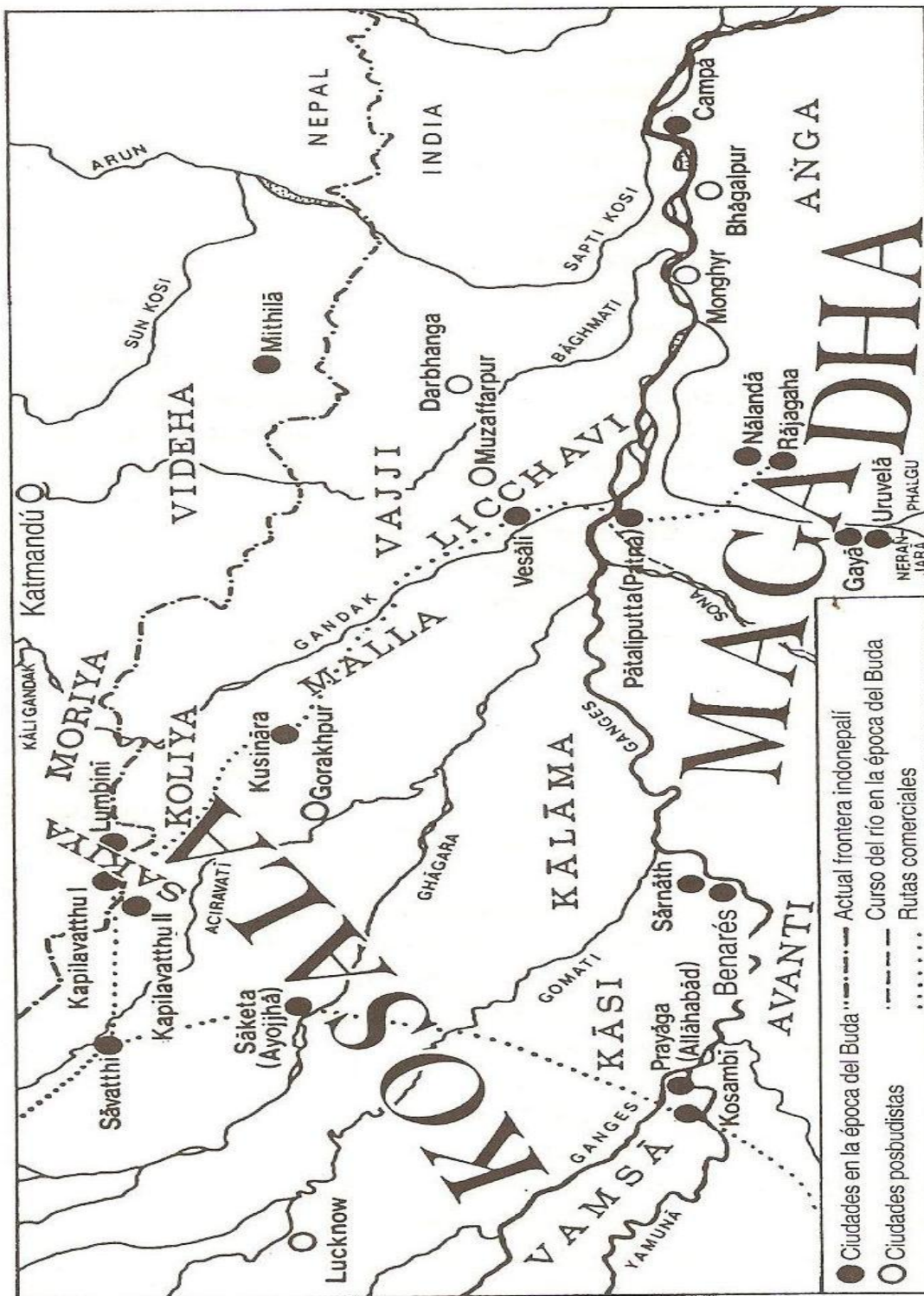


Figura N° 6 El área recorrida por el Buda en el norte de la India (Schumann, 2002, p. 28)

3. LAS DIFERENTES CORRIENTES DEL BUDISMO A TRAVES DE LA HISTORIA DEL DHARMA DE BUDA.

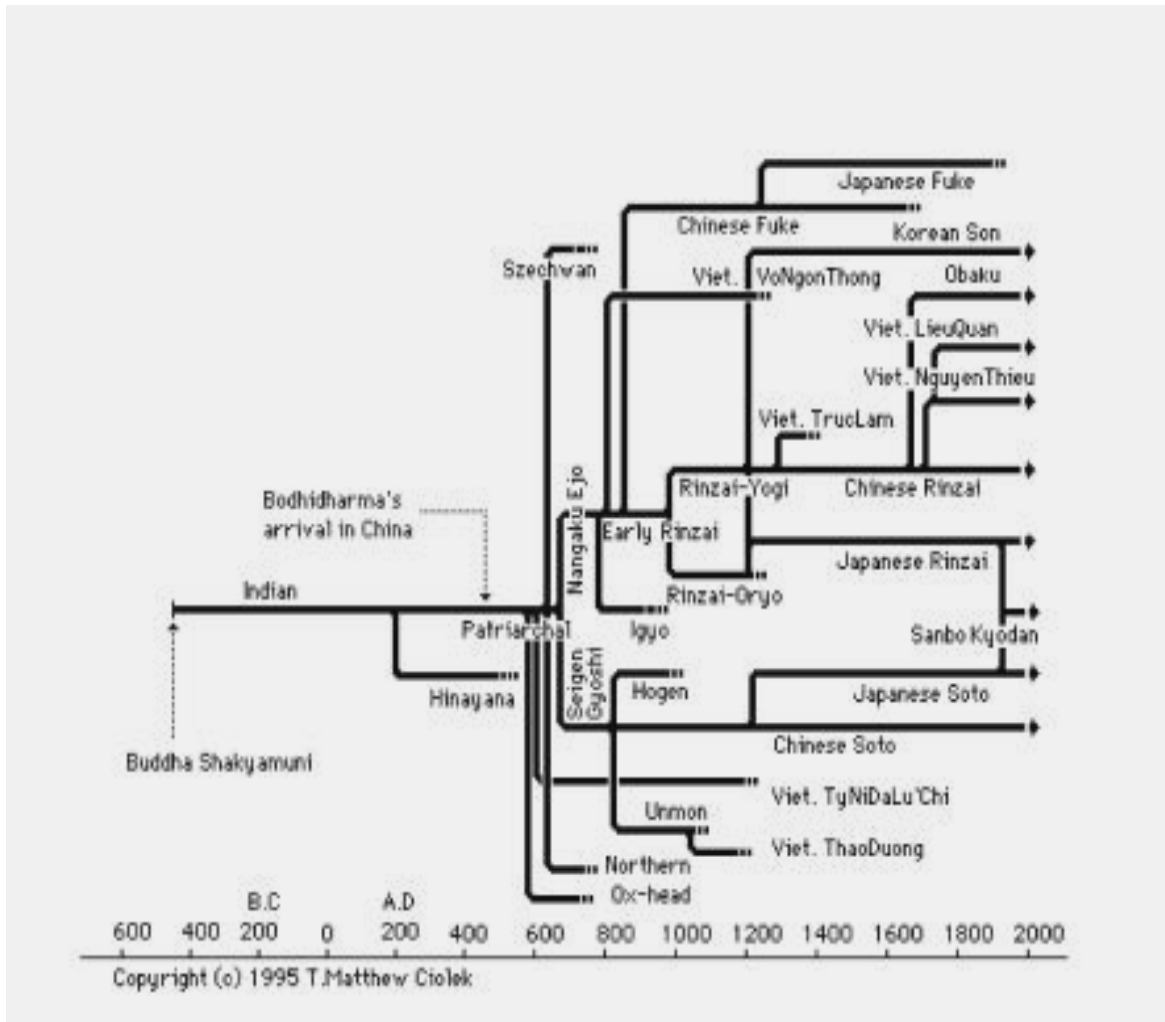


Figura N° 7 Desarrollo de las escuelas del budismo y el dharma de Buda

La historia del dharma de Buda, comenzó con la Iluminación de Buda que a edad de treinta y cinco años (probablemente alrededor del año 528. ante de nuestra era), vigencia se mantiene hasta nuestros días.

Durante cuarenta y cinco años de su vida consagrado en las planicies del río Ganges, “Comunicando su profunda y brillante iluminación directamente así como por medio de explicaciones que crecieron hasta convertirse en el gran cuerpo de una doctrina espiritual, psicológica, y práctica” (Chödzin, 1994, p. 67).

Con posterioridad a la muerte de Buda en el año 483 de nuestra era aproximadamente, el principal discípulo Mahakashyapa, convocó a una asamblea, para recitar las enseñanzas del Iluminado. En la asamblea se realizaron “Tres extensos recitados, revisados y verificados por la asamblea, que constituyeron la base para el sutras Pitaka (o Cesta del discurso), la vinaya Pitaka (o Cesta de la disciplina) y la abhidharma pitaka (o cesta de las enseñanzas).” (Chödzin, 1994, p. 68). La tripitaka (el conjunto de las tres), forma el núcleo de las escrituras budistas.

Existen tres grandes mandatos surgidos en la filosofía budista: el Mahāyāna, el Hināyāna y el Vajrayāna. El primero es el gran vehículo, el gran camino o gran sendero; el segundo, el pequeño vehículo. Y el tercero Vehículo adamantino. El Mahāyāna evolucionó principalmente en el norte de la India, y su medio de expresión fue el sánscrito. El Hināyāna se desarrolló en Ceilán y se manifestó en pali. El Vajrayana Se propagó por el Tíbet, China y Japón desde Asia central y la India junto con el Mahāyāna. Este movimiento surgió de la necesidad de propagar las prácticas budistas “mágicas” y arraigadas. Se caracteriza por su método psicológico basado en prácticas rituales sumamente elaboradas.

En la medida que se expandía las enseñanzas de Buda por diferentes partes de la India, surgieron diferentes interpretaciones Vinaya (o Cesta de la disciplina), normas o sermones. A partir de esta visión y por la gran cantidad de la sangha, se dividió en diferentes escuelas.

Entre las principales escuelas están la Sthaviravada (la senda de los ancianos) que defendían con firmeza el antiguo ideal monástico. Otra escuela la de Mahasanghika, su intención es abrir las puertas del dharma a la comunidad laica. Otra escuela importante fue la de Sarvastivadins (del sánscrito sarva ast, todo existe) “En total para finales del siglo III ante de nuestra era, se habían desarrollado dieciocho distintas escuelas todas ellas con diversos matices de opinión en puntos de doctrina o disciplina” (Chödzin, 1994, p. 69).



Figura N° 8 Expansión del Budismo.

BUDISMO CHINO

Introducido en este país por decisión personal del emperador Min-Ti, en el año 67 durante nuestra era. Buda fue considerado, en los inicios de la difusión de esta doctrina, como reencarnación de Lao-Tse. Estas enseñanzas o el dharma, (ley búdica), se hace equivalente a la entrega al Tao. “La filosofía del taoísmo, atribuida al filósofo chino Lao-tse (alrededor del siglo IV ante de nuestra era.), Autor del Tao Te King (El sendero y su poder), es compatible con la esencia del budismo” (Engler, 1998, p. 470) Lao-tse se refería al absoluto como el tao, o “sendero” de la naturaleza, el cual es inexpresable en palabras, y enfatizó la deseabilidad de armonizar con la naturaleza. Aparecen muchas referencias al “sendero” (tao) en la literatura Zen china, por lo general para expresar la naturaleza de Buda.

“El monje kucheano Kumarjiva (344-413) que fue llevado a China como prisionero de guerra, creó un nuevo nivel de precisión en el budismo chino. Su lúcida traducción y su enseñanza dieron como resultado la formación de la escuela China Madhyamaka (San-lun, tres tratados). Otro gran traductor y maestro fue Paramatha (499-569). (Chödzin, 1994, p. 72).

Bodhidarma fue un extraordinario expositor, es el vigésimo-octavo patriarca desde Säkya muni el Buda en la línea de transmisión India y el primer patriarca chino del Ch’an (Zen). Fundador del budismo en la China, en Lo-yang en el año 520. de esta manera los inicios del Zen se produjo en la China, y su manera de transmisión fue de la no-palabra y no-escritos, sino a través de la propia experiencia individual.

Ya entrado en años hizo un largo y muy difícil viaje de la India a la China para llevar la auténtica transmisión de la enseñanza de Buda. Estableciéndose en el monasterio Shao-lin practicó imperturbablemente durante nueve años el zazen. Luego encontraría a su sucesor y seguirían otros cuatro patriarcas, mientras que con el sexto, Huineng (Eno), se interrumpe el patriarcado propiamente dicho y comienza el período de articulación en diversas escuelas, los “Cinco Linajes” originales, que posteriormente se convertirían en las “Siete Escuelas” del Zen chino (Ch’an), de las que hoy sólo son operativos el Rinzai y el Soto.” (Villalba, 1993, p.17)

BUDISMO CEILÁN (SRI LANKA)

Al celebrarse el tercer concilio budista, en el siglo III ante de nuestra era. Bajo el reinado de Ashoka, en la India, resolvió mandar misioneros a diferentes regiones. Su hijo Mahinda, fue designado para esta misión. Mahinda abrazó la vida religiosa a la edad de los 20 años destacándose por el conocimiento de la doctrina del Dharma. Cuando comenzó su misión contaba con la edad de 32 años. Se dirigió a la isla Sri Lanka (Ceilán), es un estado insular de Asia meridional, al Sureste de la India. En ese momento reina el rey Devanampiya Tissa.

“El rey Devanampiya Tissa fue convertido al budismo Theravada por Mahinda. El rey Cingales construyó el monasterio de Mahavihara y allí guardó una rama del árbol Bodhi que se hizo traer de India” (Chödzin, 1994, p. 76) Durante más de dos milenios a partir de entonces, la Mahavihara ha sido una fuerza poderosa en el Budismo de Ceilán y de otros países del sureste de Asia, principalmente Burma y Tailandia.

Ceilán adoptó especialmente el Theravada con el fin de alejar las perniciosas posibilidades de un cisma que se cernía ominosamente, los miembros de la orden, reunido en Mahavihara de Anuradhapura, con el respaldo de rey Abhaya, resolvieron documentar por escrito las doctrinas. “Según la tradición, 300 escribas y recitadores se consagraron en el templo de Alulena (Aluvihara), cerca de Matale, en la provincia central, donde por primera vez reprodujeron en textos las enseñanzas del Buda Gotama”. (Saddhamanda, 1978, p.61).

BUDISMO JAPONÉS

La presencia de budismo en Japón se debe por la formación del budismo en China (Ch'an) en japonés es el Zen, esta corriente tiene como escuela budista mahāyāna. Debido al encuentro entre el dharma y el pensamiento taoísta chino se confundió el origen del budismo que nació en la India a pesar que entres ambos pensamientos se halla bastante afinidad.

La enseñanza del budismo o el dharma de Buda fue llevado a Japón desde Corea en 522 de nuestra era. Tuvo un mayor impulso con la presencia del príncipe Shotoku (593-621). Este príncipe estableció el budismo como religión de estado, fundó monasterios. Y el mismo Shotoku escribió importantes comentarios de los sutras.

Podemos señalar que el taoísmo es una corriente de pensamiento chino que se puede dividir en dos líneas de diferente índole: el Tao-chia o taoísmo filosófico, y el Tao-chiao o "taoísmo religioso". El primero constituye una doctrina mística centrada en las ideas del Tao o "Vía" (El Camino o lo Absoluto) y del "Wu-Wei" o actividad indeliberada. El objetivo de sus adherentes es una unión mística con el Tao por medio de la meditación y la asimilación a la naturaleza del Tao en el obrar y en el pensar. Mientras que el segundo, que incluye todas las escuelas y orientaciones que tienen por objeto la obtención de la inmortalidad, incluye en sus métodos desde la meditación y las prácticas de alquimia hasta ejercicios respiratorios y gimnásticos, así como ciertas técnicas sexuales. (Diccionario, 1993, p.408)

El budismo en Japón, la escuela que más se extendió sobre el territorio de Japón fue la escuela Sanron (San-lu, madhayamika). "En el siglo IX, seis escuelas japonesas, llegadas originalmente de China- kosha, Hosso, Sanron, jojitu, Ritsu y Kegon- fueron reconocida oficialmente y la casa imperial adopto el dharma Kegon" (Chödzin, 1994, p.74).

Desde el siglo X al siglo XIV comenzaron a prosperar varias sectas del "País Puro" recordemos que el Zen (Ch'an) llega a Japón desde China hacia finales del siglo XII. La presencia de la escuela Soto, tuvo un impacto en Japón debido a su método "Cuyo carácter es contemplativo, fue fundada por Dogen Zenji (1200-1253) y cuenta con 15.000 templo, claro índice de su gran predicamento en el país" (Saddhamanda, 1978, p.273).

La escuela Rinzai, tiene como fundador Rinzai Gigen, "Maestro Chino del Zen, bajo

la dinastía Tang, merced a sus doctrinas, surgió la secta que lleva su nombre y que se propagó por influjo de Eisai. Fue fundada en 1168 por Eisai (Japonés) tras su viaje a China”. (Saddhamanda, 1978, p. 253).

Podemos señalar que existe una discusión sobre la manera de alcanzar la Iluminación, entre la escuela Soto y la Rinzai. En la escuela del norte nace el uso del koan para logra la iluminación y práctica gradual, paso a paso. Mientras que la escuela del sur escuela del Rinzai defendía la iluminación súbita, “Recordando que la práctica no es un ejercicio que introduce gradualmente a la iluminación; la escuela meridional añade que sólo en la práctica aquí y ahora se manifiesta la iluminación.” (Villalba, 1993, p.21) Lo que suele asociarse, esto último, con la escuela Rinzai.

Es a uno de los discípulos más destacados de Huineng, Shen-hui, (686-760) a quien se le atribuye el establecimiento de un historial de tradición del budismo Zen, con sus veinticinco patriarcas de la India, desde Mahakasyapa hasta Bodhidharma. De esta escuela, la del sur, proviene la mayor parte de los documentos históricos sobre el budismo Zen chino. Desarrollando, además, la noción de la iluminación súbita hasta el final.

Según esta tradición la transmisión arrancarí de la célebre predicación del Buda en el Monte del Buitre. “Allí, habiéndose reunido una multitud de discípulos en torno a él para oír su exposición del Dharma, el Buda se limitó a levantar en silencio la mano sosteniendo una flor. Sólo el discípulo Kasyapa comprendió, y sonrió” (Diccionario, 1993, p.445) ante el ademán del maestro irrumpió súbitamente en él la visión iluminada y captó la esencia de la doctrina. Así habría ocurrido la primera transmisión de la doctrina sin palabras del Zen. Después de esto Kasyapa pasó a llamarse Mahakasyapa (mahā significa “grande”)

En esa época no se empleaba la expresión “Escuela Zen” sino el nombre tradicional “escuela Bodhidharma”. No fue sino hasta el siglo VIII que se empleó por primera vez este término. (Hanh, 1998. p.80)

Con la enseñanza toma aquella forma “clásica” que estaba destinada a constituir un desafío para las otras escuelas, sean o no budistas. “En el período inmediatamente posterior, las diferentes corrientes Zen toman conciencia, además de su fundamental originalidad con respecto a las demás formas de budismo, también de su propia identidad: es el período en que surge una rica y viva literatura Zen” (Villalba, 1993, p.19) En la que la pedagogía Zen se refina y la cultura china en su conjunto vive la irresistible influencia de este movimiento.

El Zen gradualmente, se convertiría en “Un arte –un arte único que consistía en transmitir la Verdad-prajña– y que se negaba, como todo gran arte, a seguir ninguna forma establecida, ninguna fórmula o sistema de expresión” (Chang, 1965, p.15). Esta actitud excepcionalmente liberal dio nacimiento a esas expresiones “excéntricas” y radicales del Zen.

“En la segunda mitad del siglo IX nos encontramos ya en la época de la actividad del Zen (Senki no jidai). Es tal el fermento que es inevitable que surjan estilos distintos.” (Villalba, 1993, p.22) Se constituyen los Cinco Linajes originales que derivarán en las Siete Escuelas.

“Es importante recordar que estos linajes no representan escuelas o direcciones diferentes, sino que se trata de estilos diversos que se forman automáticamente alrededor de grandes maestros.” (Villalba, 1993 p.22) Los linajes que derivarán hacia lo que actualmente se conoce como la escuela Rinzai, están marcados por el estilo de la “gran potencia, gran acción” (Daiki daiu). “El que con frecuencia es inasible y sorprendente en su acercamiento al zen. Mientras, que en los linajes que derivarán en la escuela Soto prevalece una gran fuerza de penetración y delicadeza de comportamiento” (Villalba, 1993, p.23), toman en cuenta directamente unas instrucciones simples y tangibles, que son realmente prácticas, simples, explícitas. Estas son dos importantes que prevalecerán hasta nuestros días.

Estos dos tipos de linaje, antes mencionados, pasarán a ser “rivales” en el período Sung (960-1276). La escuela Rinzai señala que “denuncia la falta de vigora la escuela de la Soto” que de nuevo propone una iluminación silenciosa (Mokusho Zen), una postura receptiva a la enseñanza, contrapuesta a la búsqueda “al filo de la navaja” de la escuela Rinzai. En estos ámbitos, son las palabras y las acciones de los Budas y Patriarcas, que en el Zen nunca cesaron de transmitirse, las que dan lugar a formas de educación diversa. “En el Zen Rinzai se convierten en problemas (koan) a los que el discípulo ha de dar una respuesta en el curso de su propio desarrollo espiritual, un ejemplo de Koan: ¿Cuál es el sonido de una sola mano que aplaude?” (Villalba, 1993, p. 22) En el Zen Soto, sin embargo, se le da vida, se actualiza (Genjo) en la vida cotidiana, allí donde el estilo-de-vida de los Budas y Patriarcas se convierte en la manifestación del koan instante tras instante. La presencia de la escuela Soto y Rinzai, continua siendo la fuerza vital del dharma, y con la escuela Nichiren en el siglo XIII.

BUDISMO TIBETANO



Figura N° 9 Mapa geográfico del país del Tíbet

El budismo es una de las religiones más importantes del mundo. Fue fundada hace más de 2.500 años al norte de la India. Está fundamentada en los principios de la no-violencia, la gentileza amorosa para todos los seres sensibles, paz, tolerancia y compasión.

El dharma de Buda del Tíbet (y de otros países del Himalaya como Sikkim, Bhutan, Ladkh) precede y se desarrollo de la tradición Vajrayana del último budismo Indio y se unió con la regla monástica Savastivadin: la primera extensión del budismo fue iniciada por el rey Trisong Detesen (755- 797) que invitó al Tíbet al pandit Hindú Shantarakshita, famoso por su brillante síntesis del Mahayamaka y Yogaracha, y del gran Siddha hindú Padmasambhara. La tradición de la escuela Nyingma proviene de esta época.

Después de un periodo de persecución se produjo una segunda difusión en el siglo XI, que trajo como resultado la fundación de las escuelas Kagyü y Shjakyä. Una parte importante de los escritos budista hindúes fueron traducidos para formar el canon Tibetano, que incluye escrituras y comentarios tántricos, conservando muchos textos que de otro modo hubieran quedado perdidos. En el siglo XIV un movimiento de reforma dio como resultado la formación de la escuela Gelukpa, la cuarta entre las principales escuelas del budismo Tibetano. En la segunda mitad del siglo XX, como resultado de la represión China, el budismo en el Tíbet quedó reducido a un mero vestigio, pero se mantuvo en Skkim y Bhutan.

A principios del siglo VII, Songtsan Gambo se casó con la Princesa Wencheng de la dinastía Tang (618-907) de las planicies centrales de China y con la Princesa Bhributi de Nepal. Ambas trajeron al reino **Tubo** sendas estatuas de Buda, y los Monasterios Jokhang y Rampoche fueron construidos para albergar las dos estatuas.

Los artesanos que acompañaron a las princesas fueron constructores de estos monasterios, y los monjes acompañantes se establecieron para traducir las escrituras budistas. Como resultado, el budismo entró en la vida de *Tubo*, y el credo budista se infiltró gradualmente en su política, economía, cultura, educación, costumbres y hábitos. El budismo surgido en el Tíbet fue ampliamente adorado por los residentes de *Tubo*.

Los tres aspectos de las enseñanzas del Buda se perpetuaron en el Tíbet. Todo su contenido viene de la India de los siglos VIII y XII. Gracias al intercambio entre los maestros Hindúes y los Tibetanos se lograron conservar las enseñanzas que luego serían perdidas en la India por las continuas invasiones.

4. ESCUELAS BUDISTAS TIBETANAS

Escuelas budistas A mediados del siglo XI emergieron las sectas Nyingma, Gedang, Sagya, Gagyu, Gelug, Shigyia, Joryu, Jorxiang, Gozha y Shalhu. Las primeras cinco fueron tan poderosas que duraron largo tiempo, y las otras desaparecieron posteriormente.

Escuela **Nyingma "Ñigma"**(Escuela Roja) Fundada en el siglo XI, es la más antigua entre las sectas budistas de Tíbet. Puesto que sus monjes visten hábitos rojos, el grupo se llama Secta Roja. Prevalece en las áreas habitadas por Tibetanos en China, pero también en India, Bután, Nepal

Escuela Gedang Fundada en 1056, se cambió a la Secta Gelug en el siglo XV.

Escuela **Sagya "Sakya"**(Escuela de Rayas) Se fundó en 1073 con el nombre de Sagya (arcilla blanca en Tibetano) porque el Monasterio Sagya, el principal de la secta, usaba muros pintados de blanco. Se llama también Secta de Rayas porque los muros de los otros monasterios de la secta están pintados con rayas rojas, blancas y negras, las que representan, respectivamente, al Buda de la Sabiduría, la Diosa de la Misericordia y los Espíritus Guardianes.

Escuela **Gagyu "Kagyü"**(Escuela Blanca) Fundada en el siglo XI, esta secta presta alta importancia a la práctica tántrica, la cual se transmite de manera oral. Por ello, Gagyu significa transmisión verbal. Como los fundadores Marba y Milha Riba vestían hábitos blancos para la práctica de autocultivo, el grupo se llama también Secta Blanca. Kagyü es uno de los cuatro linajes principales del budismo mahāyāna. Asimismo existen dentro de él otras subdivisiones como la escuela Phaktru, Tsalpa, Barom. Shangpa y Karma kagyü. A su vez la línea Phaktru comprende las líneas Drikung, Drukpa, Taktung, Yasan, Trophu, Shuksep, Yelpa y Mertsang.

Escuela **Gelug "Gelupa"**(Escuela Amarilla) Fundada 1409, surgió de las otras sectas. Tiene seis monasterios principales: Zhaibung, Sera, Tashilhunpo, Tar, Labrang y Gaidan. Goza de fama por su sistema de reencarnación del Dalai y el Panchen.

En el Budismo Tibetano existen cuatro grandes linajes principales y muchos otros menores. El linaje es muy importante en el budismo Tibetano, ya que garantiza que las enseñanzas están vivas, es decir, que se han transmitido de maestro a discípulo desde

tiempos de Buda y que siempre se ha hecho de forma pura, realizando completamente su comprensión.

Frecuentemente los términos Vajrayana o Budismo Tántrico se aplican como sinónimos del budismo Tibetano, pero se debe precisar que los Tibetanos y Mongoles son budistas practicantes de la regla Mahayana, de los que muchos, aunque no todos, practican el Vajrayana.

5. LAS PERSPECTIVAS O CAMINOS DEL BUDISMO

“Cuando el Buda vio acercarse a Sāriputta y Moggallāna supo instintivamente lo cualificados que ambos estaban “Esto serán mis discípulos principales”. Después de la muerte de Buda. La escuela Therāvada, más austera y con mayor inclinación monástica, vio en Sāriputta su segundo fundador” (Armstrong, 2002, pp. 186-187). Moggallāna tenía una mentalidad analítica y era capaz de expresar el dhamma de tal manera que resultara fácil de memorizar. Los mahāyāna tomaron a Moggallāna como su mentor; este era conocido por sus Iddhi.

Si tomamos el dharma de Buda en su conjunto, lo componen el Hinayana, el Mahāyāna y el Vajrayana.

El desarrollo histórico del budismo puede dividirse en cuatro grandes fases:

- Medios del siglo VI a mediados del V antes de nuestra era. El Budismo primitivo, en que se proclama la doctrina del Buda y sus discípulos la difunden.
- Desde mediados del siglo IV antes de nuestra era. Fase de división en diversas escuelas según interpretaciones diversas de la doctrina (Hinayana)
- Desde el siglo I. de nuestra era. Aparición del Mahāyāna.
- Después del siglo VII. Surgimiento del Tantra búdico (Saddhamanada, 1978, p.285)

En el sur de Asia se difundió la “Escuela de los Ancianos”, Theravada. Corriente llamada desdeñosamente por sus antagonistas como “pequeño vehículo”, o sea, Hinayana. Persiste hoy en día en el Asia sur-oriental. (Naranjo, 1999, p.192)

Proclaman seguir muy fielmente las enseñanzas originales del Buda. Y para ello se basan esencialmente en el canon pali que contiene las primerísimas transcripciones de los discursos o sermones del Buda. “Este movimiento del Budismo hace referencia a una tradicionalísima disciplina monástica”. (Naranjo, 1999, p.196).

Cinco siglos después hace su aparición el budismo Mahāyāna. Este representó un renacimiento dentro de la tradición budista y una nueva explosión espiritual.

Los Mahayanistas consideraban al movimiento del Hinayana como demasiado literal y demasiado aislado en su interés en la iluminación personal.

Los Mahayanistas contrastan la aspiración común de los Hinayanistas hacia la

iluminación personal con una recomendable actitud en que el individuo está dispuesto a renunciar a su plenitud espiritual en aras de la salvación común, haciendo énfasis en el amor y la compasión. Además, con el “Mahāyāna se produce un tránsito desde la dependencia del yo para la salvación a una relativa dependencia de un poder externo y, en correspondencia, a una apelación a la oración”. (Naranjo, 1999, p.197)

En la perspectiva del Hinayana se considera que: un laico no puede alcanzar la iluminación; la meta de la liberación respecto del doloroso ciclo de renacimientos es un logro que sólo puede alcanzarse por las propias fuerzas y por medio del rechazo y separación de lo mundano, el practicante se convierte de este modo en un sabio o Arhat. Mientras que en la perspectiva del Mahāyāna se da menos importancia a la vida monástica; “Para alcanzar la iluminación, entendida como la conciencia efectiva de la propia identidad con el que es alcanzado el Absoluto, para volver así procurar el bien para todas las criaturas, de tal manera su ideal de persona es un bodhisattva” (Fadiman y Frager, 1979, p.384), es decir, aquel que ha jurado dedicar su vida a la salvación de todos los seres sensibles, no aceptando la liberación completa hasta que todos los demás seres estén libres del sufrimiento.

El budismo Mahāyāna se extendió por Malasia y Tailandia pero es sobre todo en países como Corea, China y Japón donde ha perdurado a través de los siglos.

El tercer gran movimiento del budismo es el Vajrayana. Una designación usual equivalente es la de Tantra o Tantrismo búdico. “Se constituyó hacia mediados del siglo I de nuestra era, en todo en la India del Norte occidental y oriental. Se desarrolló a partir de las doctrinas del Mahāyāna, se difundió desde India y Asia central al Tíbet, China, Japón” (Diccionario, 1993, p 401) Este movimiento, surgido de la necesidad de ampliar las concepciones budistas de modo que asimilaran antiguas prácticas “mágicas”, se caracteriza por un ritual que ha de entenderse como un método psicológico. “Fue al comienzo una tradición oral; entre los siglos VI y X se constituye como un sistema doctrinal coherente. Y es en el siglo VII que se constituyen las primeras órdenes monásticas”. (Diccionario, 1993, p. 402)



Figura N° 10 Interacciones del Budismo.

LA PERSPECTIVA DEL HINAYANA (PEQUEÑO VEHÍCULO)

La noción del anatman, como ya hemos visto, se refiere a la ausencia de un Sí Mismo permanente e inmutable, más allá del cuerpo y de la mente. Ello no nos debe llevar a caer en el error de entender por ello una especie de nihilismo o negativismo de la existencia, puesto que lo que se está desarrollando aquí son principios de indagación para ver la verdadera realidad de la existencia y de las cosas. No es un dogma y se emplea solamente para abrir el camino del budismo.

El anatman es entendido según el principio de no-identidad, de no-existencia de un Sí Mismo o de un yo. “No-identidad significa ausencia de identidad permanente, la no-identidad es la impermanencia misma. Todo cambia constantemente; por lo tanto, nada puede fijar su identidad. Todo está sujeto a la no-identidad.” (Hanh 1998 p. 82)

Si miramos las cosas a la luz de la no-identidad y de la impermanencia, “Es imposible que las cosas sean permanentes e idénticas a sí mismas de manera absoluta: nada cambia, nada se crea, nada se transforma, nada desaparece.” (Hanh 1998 p. 83) La no-identidad posibilita la afirmación de la existencia de las cosas y no su negación.

Esta noción es entendida acá en un orden moral, lo cual entraña la extinción de la ilusión del “yo” con todos sus deseos. Su sentido se ubicaría dentro del contexto de la respuesta del Buda a la pregunta por la causa de que los seres queden presos en el círculo de las existencias o samsara. “Esclareciendo con esta noción el origen del dolor y de este aprisionamiento” (Diccionario, 1993, p.387) decir, la creencia en un atman o falso yo, nos lleva a apegarnos a nuestra existencia y nuestras falsas concepciones, de modo que no nos desprendemos de la existencia humana con sus constantes devenir en cíclicos.

Aquí se observa la noción de sunyata, o vacuidad, como referido a las personas. La vacuidad o vacío es entendida como lo que contiene o posibilita, a modo de recipiente, las cosas.

La pratitya-samutpada o interrelación, sirve acá para esclarecer ante todo el origen del dolor o sufrimiento, que se estima como real. “Enseña que en virtud de las relaciones de dependencia y condicionamiento mutuo de las cosas todo se halla configurado o compuesto (samskrita), depende de causas y condiciones y carece por lo tanto de sustancialidad”. (Diccionario, 1993, p.372), así es un principio que fundamenta la negación de un sí mismo.

Todo se halla en un constante proceso de cambio, en su nacimiento, su desarrollo y finalmente a su extinción o muerte (Los doce eslabones o nidanas) esto encuentra subordinado por la ley de la impermanencia. Nada posee una identidad propia, no se construye por si misma, no tiene una existencia propia, entonces, el yo se explica por la agrupación de los cinco agregados o skandas.

El Dharma-dhatu, o naturaleza del cosmos, aquí es entendido en el sentido de una regla o norma a la cual se ajustan.

Los críticos a estas posturas señalan que el vacío parece haber sido concebido como un concepto contrario al concepto de “existencia”. Y que en estas se encierra una confusión entre identidad y existencia. “Para salvar esta dificultad estas escuelas enseñan que las cosas existen sólo en el momento presente”. (Hanh, 1998, p.81)

LA PERSPECTIVA EL MAHAYANA (GRAN VEHÍCULO)

“El Mahāyāna (Gran vehículo) apareció entre los siglos I. y II. de nuestra era. Con estallido de creatividad que produjo una nueva ola de sutras muy diferenciados en esencia y contenido de los sutras que existían hasta entonces” (Chödzin, 1994, p.179). Estos nuevos sutras y la nueva lectura de la doctrina de Buda, que había quedado sin desarrollar la idea de vacío (Shunyata).

Podemos mencionar que las doctrinas del Mahāyāna se divulgaron y se convirtieron en las prevalecientes en toda Asia del Norte, en Asia central, en China, en el Tíbet, en Mongolia, en Corea, en Japón y también en Vietnam. “Una de las escuelas más influyentes del Mahāyāna a lo largo de siglos ha sido y sigue siendo la primera creada en China como Ch’an (del sánscrito dhyana, “Meditación”) y actualmente más conocida en forma japonesa, Zen”. (Chödzin, 1994, p.180)

La nueva visión del camino Mahāyāna sobre la doctrina de Buda en especial sobre, la génesis condicionada (Pratitya –Samutpada) señala: “Todo lo que surge de fenómenos materiales, espirituales, todos los dharma son interdependientes y se condiciona mutuamente a otros. Al ser en su esencia interdependiente, no tiene esencia individual propia. Son entidades independientes, no tienen esencia como tales, están vacías” (Chödzin, 1994, p.179).

Este es uno de los puntos centrales, que existe con el camino o perspectiva Hinayana, esta visión del budista, considera aplicable principalmente la noción de vacío o shunyata, a la concepción del yo. En cambio para el Mahāyāna fue más lejos y lo aplico a todas las cosas. “Una flor, la felicidad de tu amigo, tu amigo, un perro, tu nariz, un grave resentimiento, un sello de correos, tu “yo”, una relación amorosa, un automóvil, todo son en su esencia, un nexo cambiante de causa y condiciones” (Chödzin, 1994, p.179) Como es cambiante, se encuentra en un estado de la impermanencia, por lo cual, carece de identidad propia, y son interdependiente de causa y condiciones, por lo tanto, están vacías.

Esto no significa que el mundo que experimentamos no existe o que no debemos preocuparnos de este mundo, o considerar que los fenómenos son irreales que en la “realidad” no existen. Es más bien considerar que los fenómenos son vacíos, porque están interconectadas.

Mahāyāna menciona la noción que tiene de la prajña, sabiduría discriminativa, “Consiste en una sabiduría intuitiva –o sea, no mediada por un trámite mental-conceptual–, inmediatamente experimentada” (Diccionario, 1993, p.277), cuyo momento decisivo es la aprehensión y el conocimiento realizativo del Vacío o verdadera Realidad del universo.

Esta noción de la prajña resulta especialmente considerada por la escuela Madyamika, también conocida como escuela de la Vía Media. Esta escuela remite a la Vía Media enseñada por el Buda, interpretada en referencia al ser o no ser de las cosas. En el sentido de estar más allá de los dualismos, en donde se refuta por reducción a los absurdos pares de afirmaciones opuestas con sus consecuencias perjudiciales. Esta escuela madyamika propone hallar la unidad existente entre los polos opuestos, no son identidades distintas sino son parte de un mismo continuo. De esta forma para acceder a la realidad última, se llega a entender que las unidades que nosotros lo consideramos algo distinto, en esta realidad última son una sola unidad; por lo tanto, se más allá de la mirada sobre si es una opción u otra opción, por que sólo perpetua un ir y venir de un extremo del polo, en un ciclo continuo, que finalmente produce sufrimiento.

En este sentido, el hombre frecuentemente se halla sometido a dualismos que dividen su ser, sobre toda su mente. Son las personas que se encuentran en estado de depresión, mantienen fuertemente la separación de su cuerpo y su mente en dos mundos diametralmente opuesto, esto los hace más infelices y sufren por eso. Pero se entiende que estos dualismos no son la realidad. Son nuestra concepción del mundo. Para el budismo la realidad no es lo que pensamos de ella (abstracción) o lo que percibimos de ella (percepción sensorial). Es más bien lo que hacemos (acción). Cuando cuerpo y mente están unidos, por medio de la meditación surge otra manera de acceder a la realidad, que es la intuición. Esta intuición, aquí y ahora, “A través de la técnica de anapanasati de desarrolla la conciencia de uno mismo en el aquí-ahora” (Goenka, 1994, p.125).

De esta manera la escuela Madyamika postule que las nociones como: “Impermanencia, de no-identidad, de relación interdependiente, de vacío, son medios que tienden más a revelar los errores del conocimiento que a dar una descripción del objeto del conocimiento. Estas nociones han de ser consideradas como métodos y no como conocimientos.” (Hanh, 1998, p. 86) Es decir, que cada vez que construimos un concepto, pretendemos abrir nuestro horizonte en el conocimiento, pero todo eso son métodos para

entender la verdad última, pero por esta se adquiere a través de la intuición, desde ahí se comprende la vacuidad de las cosas.

Por medio de esta concepción de la prajña la vacuidad es entendida en un orden ontológico. “La noción de vacío es un concepto, mientras que la realidad no discriminada y no conceptualizada es la base ontológica de toda cosa; su ser mismo De esta manera el verdadero vacío es identificado con su realización” (Hanh, 1998. p. 87) Todos los conceptos sobre el vacío son enemigos del vacío. Llegar a la realidad del vacío será llegar a la Gran Sabiduría

De igual manera se procede con todos los demás conceptos, se van extinguiendo, y se van reemplazando por otros. Para evitar este proceso en que la Verdad sea atrapada por el concepto y se convierta en verdad relativa, se debe realizar un proceso dialéctico “Tiende a combatir los conceptos de tal manera que otros conceptos diametralmente opuestos a los primeros no puedan imponerse. Y esta es la razón por la cual se llama, la vía del medio” (Hanh, 1998, p. 96) La palabra “medio” no significa aquí una síntesis entre dos conceptos opuestos, como “ser” y “no ser”, “generación” y “destrucción”, significa la trascendencia de todos los conceptos.

Cuando se presenta la negación en nuestras mentes, tiene por consiguiente, la misión de destruir los conceptos hasta que desembarazarse de toda discriminación y de toda conceptualización. “La dialéctica tiende a producir una crisis transformadora y no a exponer una verdad. Se ve ahí claramente la estrecha relación entre el lenguaje y la actitud del meditador” (Hanh, 1998. p. 97) por lo tanto el meditador, parte por la inclinación a combatir los conceptos para crear efectivamente las condiciones que desencadenen la visión de lo real.”

El budismo significó un cambio profundo, en la historia de la India ya que en ese momento se encontraba la presencia de los brahmanes con su condición impuesta por intermedio de castas. Esta nueva visión entregó a la humanidad un nuevo conocimiento que consistía en la comprensión y en el entendimiento de la sabiduría interna. Buda enseñó que el despertar se consigue por la práctica del “camino” o Vía (Las Cuatro Nobles Verdades) que se central en gran parte el dharma de Buda. Esta visión supone en primer lugar una “reacción contra las concepciones y prácticas brahmánicas que dominaban a la sazón en la

sociedad de la India. Por ello la doctrina del budismo, al reaccionar contra el pensamiento y la sociedad brahmánicas, es de naturaleza netamente revolucionaria.” (Hanh, 1998. p. 32)

Finalmente, cuando Buda logró la iluminación debajo del árbol Bo o árbol Bodhi. Pasando un tiempo consideró si debía enseñar el dharma a otros. Es demasiado profundo y difícil para ser enseñado, eso ocurrió hace 2.500 años atrás. Un acontecimiento que cambió la manera de pensar hasta ese momento. Esta enseñanza que entrega un conocimiento que a veces nos parece complicado y difícil de elaborar. El budismo con sus postulados nos hace ver desde otro prisma la realidad. Nos enseña que generalmente utilizamos la ilógica como lógica para comprender y entender nuestro universo individual y social, pero cada vez que comprendemos y entendemos la sabiduría de Buda, vemos que vivimos en una ilusión.

LA PERSPECTIVA DEL VAJRAYANA (LA ADAMANTINA O DE DIAMANTE - TÁNTRICO)

El tercer gran movimiento del budismo es el Vajrayana. Una designación usual equivalente es la de Tantra o tantrismo búdico. “Se constituyó hacia mediados del siglo I de nuestra era, sobre todo en la India del Norte occidental y oriental. Se desarrolló a partir de las doctrinas del Mahāyāna, se difundió desde India, Asia central, Tíbet, China y Japón” (Diccionario, 1993, p. 401) Este movimiento, surgido de la necesidad de ampliar las concepciones budistas de modo que asimilaran antiguas prácticas “mágicas”, se caracteriza por un ritual que ha de entenderse como un método psicológico. Fue al comienzo una tradición oral; entre los siglos VI y X se constituye como un sistema doctrinal coherente. “En el siglo VII que se constituyen las primeras órdenes monásticas”. (Diccionario, 1993, p.403)

Esta perspectiva pretende ser un camino rápido, como ninguno, en el camino a la iluminación. “Su diseño implicó un refinamiento en términos de medios expertos y en la expresión de enseñanzas de sabiduría”. (Naranjo, 1999, p.197) Se caracteriza por equilibrio entre meditación y devoción, uso de visualizaciones y mantras, énfasis en los mudras y en general en la liturgia, y lo que podemos llamar energía yoga, “una esfera de práctica y de experiencia conectada con los nadis sutiles y “centros de energía” o chakras (za lung).” (Naranjo, 1999, p. 198)

Hemos visto que, mientras el Hinayana alaba al Arhat como ideal, el Mahāyāna aspira al estado de bodhisattva. El Vajrayana, por su parte se inspira en la figura del Siddha, un maestro cuya espiritualización es tan profunda que tiene poder sobre el mundo fenoménico, como por ejemplo para volar y para detener el movimiento del sol. “La característica tradicional del Siddha es el menosprecio de la tradición y la moralidad convencional. Según en India, había ochenta y cuatro grandes Siddhas (Mahasiddhas) la época del primer gran florecimiento de las enseñanzas tántricas (siglo VII al XII)” (Trungpa, 1994, p.283).

El Vajrayāna incorpora y depende de todas las enseñanzas del Hinayana y el Mahāyāna y además de que el practicante sea un consumado conocedor de las técnicas de meditación del Hinayana y el Mahāyāna. Desde el punto de vista epistemológico del vacío

el Vajrayana no sólo acepta plenamente la doctrina del vacío del Mahāyāna, sino que le agrega una dimensión más profunda. “La crítica tántrica del punto de vista del Mahāyāna centrada en el vacío consiste, excesivamente orientado hacia la trascendencia de este mundo. Para el tantra, el poder, la profundidad y la enormidad de la verdad absoluta se manifiestan plenos” (Trungpa, 1994, p. 283) y completamente en el mundo fenoménico, el mundo de los sentidos. Habla también de la unidad del vacío y la luminosidad, que es una cualidad viva, precisa y poderosa de la manifestación fenoménica

El Vajrayana es el vehículo o camino que conecta con lo “Indestructible” (vajra) Lo que es indestructible es la naturaleza básica de las cosas como son. “Nada puede destruir la naturaleza básica de las cosas, porque nada es ajeno a la misma” (Trungpa, 1994, p. 284) Debido a que dicha naturaleza Vajra nunca puede ser otra cosa, se dice que es innata. Además, puesto que nunca puede convertirse en otra cosa, se denomina tantra, que significa “continuidad”

La técnica principal de meditación del Vajrayana es la visión sagrada o visión de las apariencias como puras. Esto significa ver todo los fenómenos desnudos, en su naturaleza Vajra. “El método principal utilizado en el Vajrayana para desarrollar dicha forma de visión, precisa la identificación con divinidades que representan la naturaleza Vajra, la repetición de sus pronunciamientos sagrados, llamados Mantras, y la emulación de su gestos, denominados Mudras. Dichas divinidades no se consideran como algo realmente existente, sino como expresiones de la naturaleza de lo que es”. (Trungpa, 1994, p. 285).

Las enseñanzas del tantras y sus técnicas se transmitían a través de la oralidad de generación en generación, de esta forma se conserva la sabiduría y el conocimiento del tantra. “Para comprender el fenómeno del tantra de debe estudiar desde un punto de vista técnico, espiritual y personal, en un sentido muy exacto y considerar lo que la condición única de la tradición tántrica puede ofrecer a los seres sensitivos” (Trungpa, 1994, p. 283).

Pero es necesario aclarar que en la identificación del tantra es una experiencia personal y no considerarlo como otra senda espiritual. De esta forma el Vajrayana emerge de una comprensión y asimilación completa del Budismo Hinayana y Mahāyāna. El desarrollo de las tres yantras – Hinayana, Mahāyāna- Vajrayana- es un proceso continuo. “En realidad, la palabra tantra, o gyü en Tibetano, significa “continuidad”. Hay un hilo continuo a lo largo del camino budista, que es nuestra experiencia personal y nuestra dedicación a las

enseñanzas budista. Solemos pensar en un hilo como algo que empieza en algún lugar” (Trungpa, 1994, p.286). Pero según las enseñanzas budistas, dicho hilo no tiene principio y por consiguiente, es continuidad. En realidad, el hilo en cuestión ni siquiera existe, pero al mismo tiempo es continuo

6. LAS CUATRO NOBLES VERDADES En Pāli: Cattari Ariya Saccani

“Todas las enseñanzas del Buddha se centran en las Cuatro Nobles Verdades como el aro de una rueda y sus rayos se adhieren al centro del disco. Son llamadas "Cuatro" porque son cuatro” (Dhammika, 1987, p. 9). Son llamadas "Nobles" porque enaltecen al que las comprende y son llamadas "Verdades" porque, con respecto a la realidad, son verdaderas.

LA PRIMERA NOBLE VERDAD.

La verdad de la existencia del sufrimiento (Duhkha)

Tenemos la Noble Verdad del sufrimiento: “nacer es sufrir, envejecer es sufrir, la enfermedad e sufrir y la muerte es sufrir, pena y lamentación; el dolor, la aflicción y desesperación son sufrimiento, la asociación con lo odiado es sufrimiento” (Chödzin, 1994, p.38) permanecer unido a lo que a uno no le gusta es sufrimiento, separarse de lo que uno le gusta es sufrimiento; no obtener lo que se quiere es sufrimiento; resumiendo, los cinco agregados para aferrarse (Que constituyen la personalidad empírica) son sufrimiento

La primera de estas Verdades es la existencia del sufrimiento, hecho que puede resultar evidente, pero que por lo mismo, al parecer, no solemos reparar mayormente en ello. Y vale la pena detenerse un poco en esto. “Primero identificar la “enfermedad”, es decir, el verdadero sufrimiento, para poder reconocerlo e ir tras su origen. Dados estos pasos, es que podemos pasar a comprender que es posible curar la enfermedad, es decir, se toma la medicina” (Tensin, 1980, p. 25) confiando que lo que se haga nos permitirá liberarnos del sufrimiento.

“De tal manera que lo más importante al inicio, es identificar el sufrimiento. Sobre este se puede decir que es una característica inevitable de la vida: nuestra percepción del dolor, la existencia de la enfermedad, la ancianidad y la muerte”. (Tensin, 1980, p 35) Todo lo que tiene vida atraviesa por todos estos estados, de manera que se podría decir que el nacimiento mismo es causa de dolor. Esto es, en el sentido de que el sufrimiento como experiencia individual y colectiva hunde sus raíces en lo profundo de nuestra humanidad.

Inicialmente, en términos generales, se considera que existen dos formas de sufrimiento. El primero hace referencia a la rigidez a la que tiende el ser humano y su existencia, y el segundo a la inestabilidad a la que estamos sometidos y que parece ser parte de la vida misma.

“En el primer caso el mundo y la realidad son lo que son, pero nuestros sufrimientos surgen debido a nuestro anhelo de que las cosas sean de otra manera distinta de la que son, incapaces de aceptar el mundo como es” (Engler, 1998, p. 472) las cosas como es que son, puesto que nos apegamos al deseo de lo positivo y lo agradable y a los sentimientos de aversión hacia lo negativo y lo doloroso. Existiendo una fijación a permanecer en nuestro particular punto de vista, debido a esta tendencia a aprehender, “asir”, la realidad por parte de nuestra persona.

“En el segundo caso, se refiere a la inestabilidad que implica el hecho de que con frecuencia no se obtiene lo que se quiere y se es expuesto a lo que no se quiere” (Engler, 1998, p. 472), de no ser capaz de conservar lo que se ama ni de eliminar lo que se odia. Y del mismo modo: puesto que si no se tiene lo que se desea se es impulsado por la necesidad de cambiar el presente, y si se tiene el resultado es el temor al cambio.

Llevados por el deseo padecemos la confusión de ir tras una u otra cosa y de ver la precariedad que se esconde en ello. Esta claro que pocos son los que pensarían que podrían encontrar la felicidad de algún modo separándose de las cosas de la vida. “Pero el problema es que resulta ser lo mismo con aquello que consideramos las causas de nuestro placer. Que en el momento de obtenerlo nos hace sentirnos muy felices, pero a medida que lo vamos utilizando surgen los problemas” (Tensin, 1980, p.36) No son intrínsecamente placenteros, y se va poniendo de manifiesto su naturaleza de sufrimiento. Dándose así un estado de confusión, de ir de un punto a otro sin conseguir ninguno de manera verdadera y real, debido a que estamos sumidos en la inestabilidad del deseo como manera de afrontar la existencia y sus vicisitudes.

Es que la vida es sufrimiento, es decir, que la existencia de toda ser viviente esta ligada al sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la unión con lo que uno no ama es sufrimiento, la separación de lo que ama es sufrimiento, no conseguir lo que uno desea es sufrimiento, por consiguiente, el sufrimiento es el estado que prevalece en la vida.

“Para vivir, usted debe sufrir. Es imposible vivir sin experimentar algún tipo de sufrimiento. Tenemos que padecer sufrimiento físico como enfermedad, daño, agotamiento, vejez y eventualmente la muerte y tenemos que padecer sufrimiento psicológico, soledad, frustraciones, miedo, vergüenza, desilusión, ira”. (Dhammika, 1987, p.9)

LA SEGUNDA NOBLE VERDAD

Es Verdad que el sufrimiento tiene unas causas que lo provocan, es causado por el deseo, la causa de Duhkha es el anhelo, la sed (Sánscrito) Trishnā (Pali.) Tanhā, a su vez causada por la ignorancia de Las Tres Características de la Existencia y el Surgimiento Dependiente.

“Esta es la Noble Verdad del origen del sufrimiento: es el deseo vehemente lo que produce la renovación del nacimiento, con su acompañamiento de apetito y lujuria, lleno de ansias de deseos sexuales, anhelando ser y ansioso de no ser”. (Chödzin, 1994, p. 38) Es el deseo ansioso (Tanhā) que surge el renacimiento, vinculando al placer y la pasión, encuentra un deleite renovado, “Es el deseo ansioso sensual (kāmatnahā), el deseo ansioso por la existencia (Bhavantanhā), y el deseo ansioso por la No-existencia (Vibhavatanha)”. (Schumann, 2002, p.84).

La segunda de las Verdades se refiere a las causas o fuentes del sufrimiento. De lo anterior podemos deducir que el sufrimiento tiene su origen en el apego y en el deseo, y que estos términos hacen referencia no a ellos mismos, sino que a una noción más profunda. Esta noción en budismo es la de trishna, que literalmente significa “sed o apetencia”, remitiéndonos a un estado de ilusión psicológica o estrechamiento en nuestra capacidad de relacionarnos con nosotros mismos y con nuestro entorno.

Sin embargo este deseo o apego a las cosas y acciones se presenta en la existencia de todo ser sintiente. En este contexto aparece una pregunta. ¿De qué depende de la presencia del sufrimiento? De un sin número de causas y condiciones que facilitan el sufrimiento, pero hay dos fuentes principales que son: las khármicas y las perturbaciones mentales.

El primero de ellas es el karma, (kamma en pali) o la acción, se refiere a las acciones físicas, verbales y mentales contaminadas. Desde el punto de vista de su

naturaleza o su entidad “Las acciones son de tres tipos: virtuosas, no virtuosas y neutras. Las acciones virtuosas son las que dan lugar a efectos buenos o placenteros. Las acciones no virtuosas son las que producen efectos malos o penosos.” (Tensin, 1980, p.38), es decir, que las virtuosas o sanas que tienden a los reinos superior del samsara o, en una actitud iluminada, hacia la liberación y las no virtuosas o dañinas que tiende a perturbar la confusión y el dolor, las neutras o indiferentes no producen ninguno de los mencionados efectos, pero más pronto que tarde van agotando nuestras energías inútilmente.

La segunda fuente principal son las perturbaciones mentales o emociones aflictivas, “Según las escrituras budistas hablan de ochenta y cuatro mil tipos de emociones negativas. Las cinco emociones principales que causan sufrimiento son el odio, el deseo, ignorancia, el orgullo y la envidia” (Ricard, 2003, p.116) Estas provocan otras muchas variedades adicionales de emociones, como los celos y la enemistad. “Para cesar los karmas que son fuente del sufrimiento, es necesario cesar estas emociones, actúan como causa de los primeros. Por lo tanto entre el karma y las emociones que causa aflicción, la principal fuente del sufrimiento son estas últimas” (Tensin, 1980, p.39)

Es que todo el sufrimiento es causado por el deseo. Que la voluntad humana se manifiesta, no en la tendencia hacia el gozar y alegría, sino en la búsqueda de la liberación de los sufrimientos, se debe al apasionado deseo de existir, de placeres de creación, de poder y otros deseos semejantes. “Cuando observamos el sufrimiento psicológico es fácil ver cómo éste es causado por el deseo. Queremos algo pero somos incapaces de tenerlo, nos sentimos frustrados. Esperamos que alguien cumpla con nuestras expectativas y no lo hace, nos sentimos decepcionados y defraudados” (Dhammika, 1987, pp.9-10) Cuando queremos que otros gusten de nosotros y no lo hacen, nos sentimos heridos. Aún cuando queremos algo que está a nuestro alcance, ello no lleva a menudo tampoco a la felicidad porque enseguida nos aburrirnos con ese objeto, perdemos interés en él y empezamos a querer otra cosa. Sencillamente, la Segunda Noble Verdad dice que conseguir lo que usted quiere no garantiza felicidad. Más que empeñarse constantemente en tener lo que usted quiere, trate de cambiar su deseo. El deseo nos priva del contentamiento y de la felicidad. Resulta que la capacidad de sufrimiento de cada ser vivo esta ligada íntimamente con los deseos inherentes a ese ser.

El budismo sostiene que la causa principal de todo sufrimiento es el deseo, cualidad inherente, en mayor o menor grado, a todo ser vivo.

Claro que para el hombre que busca liberarse de los sufrimientos es muy importante conocer la causa de los mismos.

LA TERCERA NOBLE VERDAD

Es Verdad que si cesan las causas de algo, también cesan los resultados, cese de Duhkha.

“Ésta, monjes, es la Noble verdad de la extinción del sufrimiento: es la completa extirpación y extinción de este deseo ansioso, su renuncia y entrega, su abandono y desapego”. (Schumann, 2002, p.84).

La tercera de estas Verdades es la cesación del sufrimiento. Esta verdad puede ser concebida o descrita desde el punto de vista de dos criterios generales. El primero de ellos, como se formaliza ésta verdad, por medio de la eliminación del apego o deseo autodestructor que es la propia inestabilidad de la mente que genera un continuo deseo que nunca será satisfactorio. Para ello la “Eliminación del ansia (Trishna) no significa la extinción de todos los deseos, significa no continuar apegados a los deseos o controlados por ellos o creer que la dicha depende de la satisfacción de ciertos deseos.” (Fadiman, y Frager, 1979, p.387). Para llevar a cabo esta cesación de sufrimiento es necesario estabilizar nuestra mente, nuestro mundo interno, y sobre todo nuestra conciencia, lo que finalmente generaría la cesación del sufrimiento psicológico, es decir paz mental.

El segundo criterio, es que se realizará ésta verdad por medio del contacto o de la posibilidad de éste, a través de la mente natural, verdadera y real. De esta forma “Que los defectos derivan principalmente de la mente, el antídoto ha de ser generado mentalmente también.” (Tensin, 1980, p.40) Para llevar a cabo este proceso mental, es generar nuestro propio antídoto mental, es decir, que en nuestra mente hay que reeducar, e ir redescubriendo y revelando conocimientos que ante no teníamos de nosotros mismo, ya que nuestra mente restringe y condiciona nuestra propia existencia en un estado ilusorio en que permanecemos.

“Es que el sufrimiento puede ser superado y la felicidad alcanzada. Esta es quizás la más importante de las Cuatro Nobles Verdades porque en ella el Buddha nos reasegura que la felicidad verdadera y el contentamiento son posibles” (Dhammika, 1987, p.11) Cuando dejamos el deseo inútil y aprendemos a vivir un día a la vez, disfrutando sin querer con agitación las experiencias que la vida nos ofrece, sobrellevando pacientemente los problemas que envuelve la vida sin miedo, odio o enojo entonces llegamos a ser libres y felices. Entonces, y sólo entonces, comenzamos a vivir cabalmente. Debido a que ya no estamos obsesionados con satisfacer lo que nuestro egoísmo requiere, hallamos que tenemos mucho más tiempo para ayudar a otros a satisfacer sus necesidades. Este estado es llamado Nirvana. Somos libres de todo el sufrimiento psicológico también. Éste es llamado el Nirvana Final.

La tercera noble verdad expresa que para la liberación de los sufrimientos, es necesario exterminar los deseos que los provocan, renegando de ellos, apartándose de ellos, quitándole todo su apoyo. Eliminando el estado de conciencia ilusorio en que nos encontramos y la manera de liberarse de esta situación es realizando el despertar, tal como lo enseñó el Buda. No se trata de buscar algo externo ni un estado o nivel superior de conciencia, como quien pretendiese que lo que está viviendo fuera algo sin valor. De lo que se trata es de un estar plenamente presente y en vivir con plena conciencia.

LA CUARTA NOBLE VERDAD

Puesto que si cesan las causas, también cesan los resultados, es Verdad que hay una forma (camino) de hacer cesar el sufrimiento: el Óctuple Noble Sendero.

Esta es la Noble Verdad del camino que conduce a la extirpación del sufrimiento “Es el Noble Sendero Óctuplo, es decir, la recta visión, la recta decisión, la recta palabra, la recta acción, la recta forma de vida, el recto esfuerzo, la recta atención y la recta concentración”. (Chödzin, 1994, p.39)

Es el Sendero que conduce a la superación del sufrimiento. Este sendero es llamado el Óctuple Noble Sendero. “Ser un budhista practicante consiste en cultivar estas ocho cosas íntegramente. Notará que los pasos que conforman el Óctuple Noble Sendero cubren

cada aspecto de la vida: el intelectual, el ético, el económico y el psicológico” (Dhammika, 1987, p.12). en consecuencia, contiene todo lo que una persona necesita para llevar una vida buena y para desarrollarse espiritualmente.

EL ÓCTUPLE NOBLE SENDERO:

La Cuarta Noble Verdad señala el camino para eliminar los sufrimientos que se denominan Óctuple Noble Sendero:

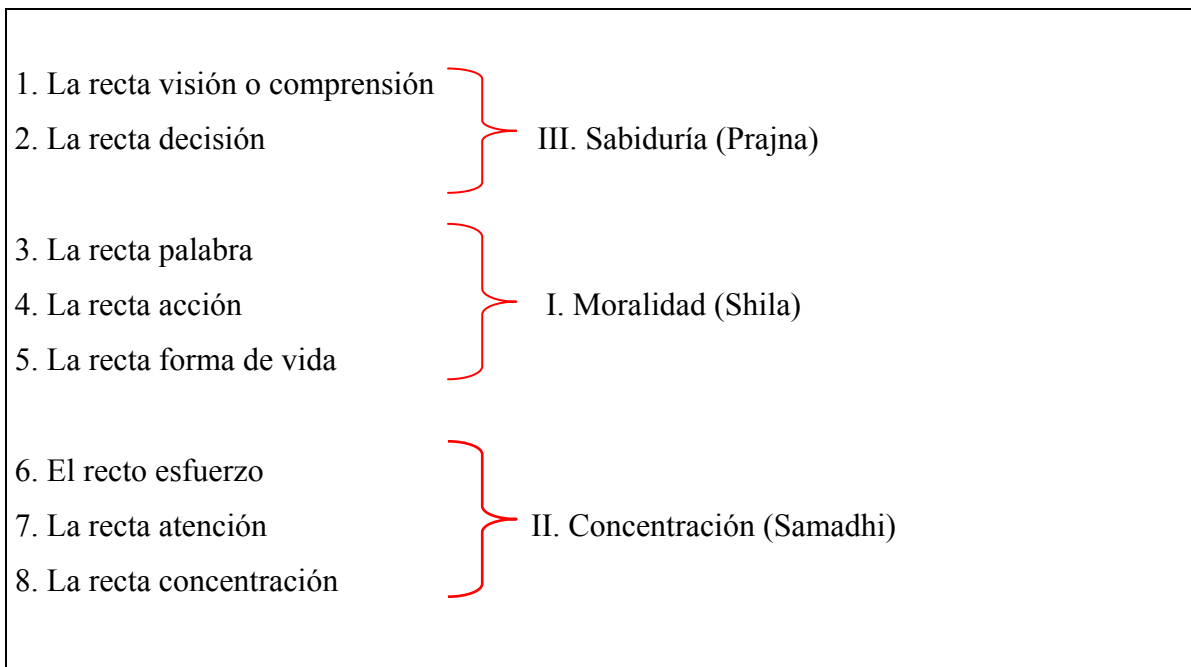


Tabla Nº 3 Óctuple Noble Sendero (Bodhi, 1994, p.88)

El Óctuple Noble Sendero consiste en el entendimiento correcto (entender la interconectividad y la impermanencia de las cosas -que veremos a continuación-. Además de tener la clara comprensión de las Cuatro Nobles Verdades, es decir, haberlas hecho propias); “El pensamiento correcto (cultivar pensamientos de desprendimiento desinteresado, compasión y no daño, y extender estos a todos los seres sensibles); Hablar correcto (abstenerse de mentir, calumnia, chismorrear e injuriar, hablando sólo lo que es positivo y constructivo, de otra manera mantener un “silencio noble”)” (Engler, 1998 p. 466) Acción correcta (actuar de formas que beneficien y no causen sufrimiento a los demás o a uno mismo); Vida correcta (evitar formas de ganarse la vida que se basen en la explotación del sufrimiento de animales o personas); esfuerzo correcto (detener los

pensamientos malsanos antes de que puedan ser transformados en acciones y nutrir los sanos); atención correcta (mantener una conciencia plena de nuestras acciones y experiencias en el momento presente y de sus consecuencias probables); correcta concentración (El disciplinamiento, concentración y dirección de la mente que resultan de la práctica de la meditación)

El Noble Camino Óctuple, se puede ser dividido en tres estadios de entrenamiento: Shila, Samadhi y Prajna. “Shila es la práctica moral, el abstenerse de toda acción corporal o verbal. Samadhi es la práctica de la concentración, habilidad de lograr proceso mental. Prajna es la sabiduría, desarrollo de la purificación dentro de nuestra propia naturaleza” (Goenka, 1994, p.124). Para lograr estos estados de entrenamiento mental, es necesario realizar una introspección, por lo cual esto requiere una mente tranquila, libre de agitación. En el momento en que se cometa una acción nociva, la mente se inunda de agitación. “Sólo si nos abstenemos de toda acción corporal o verbal nocivas, le damos a la mente la oportunidad de estar en una situación de paz para que la introspección pueda producirse” (Goenka, 1994, p.125).

I. SHILA O MORALIDAD

“Es necesario no sólo por el bien de la sociedad sino también por el bien de cada uno de sus miembros y no sólo por el bien mundanal de una persona sino para su progreso en la senda del dharma” (Goenka, 1994, p.125). Shila puede simplemente implicar el cultivar una actitud de simplicidad hacia nuestra vida en general, eliminando las complicaciones innecesarias. En donde lo primero que empezamos a ver es cómo continuamente nos cargamos con actividades y preocupaciones extenuantes

LA RECTA PALABRA. (Samma-Vaca)

“El hablar debe ser puro y beneficioso. La pureza se consigue apartando la impureza y para ello debemos comprender qué constituye el hablar impuro. Tal actitud incluye el decir mentiras, es decir, decir más o menos que la verdad” (Goenka, 1994, p.126). Al generar palabras impuras, se esta fortaleciendo el karma negativo o una acumulación de acciones negativas, que pueden desarrollar en esta vida o en otras vidas.

LA RECTA ACCIÓN (Samma-kammanta)

También las acciones tienen que ser puras. Como con el hablar, tenemos que comprender qué constituye una acción impura para que podamos abstenernos de ella. Esta correcta acción tiene cinco preceptos:

1. Abstenerse de matar a cualquier criatura viviente.
2. Abstenerse de robar.
3. Abstenerse de llevar una conducta sexual reprobable
4. Abstenerse de dar falso testimonio.
5. Abstenerse de embriagarse. (Goenka, 1994, p.127)

LA RECTA FORMA DE VIDA o RECTO SUSTENTO (Samma-Aniva)

En nuestro trabajo no debe ser necesario romper con los cinco preceptos porque eso, obviamente, causaría daño a otros. Ni directa ni indirectamente nuestros medios de vida deben incluir la injuria contra otros seres.

Con la práctica del Shila intenta controlar nuestro hablar y nuestras acciones o actos físicos. Sin embargo la causa del sufrimiento descansa en nuestras acciones mentales. Por lo tanto, no basta simplemente medir nuestras palabras y nuestras acciones, porque eso sería inútil, porque nuestra mente continua siendo agitado por nuestros deseos. Puesto que el problema se origina en la mente. Debemos enfrentarnos en el ámbito mental. Para hacerlo así tenemos que iniciar la práctica del “Bhavana- literalmente “Desarrollo mental” y en el lenguaje común, meditación. Bhavana incluye los dos entrenamientos, de concentración (Samadhi) y de sabiduría (Prajna). La práctica de la concentración es llamada también “El desarrollo de la intuición” (Vipashyana-bhavana)”. (Goenka, 1994, p.129).

II. CONCENTRACIÓN O SAMADHI

“Implica la práctica de sentarse con la atención descansando suavemente y plenamente en la respiración. Se toma una actitud de atención pura hacia los diversos fenómenos, incluyendo pensamientos, sentimientos y sensaciones, que surgen en la mente, cuerpo durante la práctica” (Trungpa, 1991, p.15) De este modo nos hacemos receptivos a nosotros mismos y llegamos a experimentar nuestro ser básico, más allá de nuestros patrones habituales.

EL RECTO ESFUERZO (Samma –Vayama)

“Es el primer paso en la práctica del bhavana. La mente es fácilmente vencida por la ignorancia. Fácilmente dominada por el deseo o la aversión. Para esto Buda prescribió varias técnicas para concentrar la mente. Anapanasati conciencia de la respiración” (Goenka, 1994, p.129) Para esta es necesario que la persona que padece el estado de la depresión, sea capaz de fortalecer su mente, y empezar a eliminar su ignorancia. Cuando aparece el deseo o la aversión en su vida, deberá estar consciente, que cualquier extremo que pueda elegir, volverá de nuevo al ciclo del samsara.

LA RECTA ATENCIÓN o RECTA CONCIENCIA (Samma-Sati)

Si no somos conscientes de nuestro presente, estamos condenados repetir los errores y equivocaciones del pasado y nunca podemos alcanzar nuestros sueños para el futuro, “Podemos desarrollar la habilidad de ser consciente del momento presente, podemos utilizar el paso como guía para ordenar nuestras acciones en el futuro de modo que sea posible la realización de nuestras metas” (Goenka, 1994, p.132). Si en cada momento vamos fortaleciendo la capacidad de la senda Aquí-ahora, ello nos dará la posibilidad de disminuir la condición del estado depresión en la cual podemos estar. Este proceso de la senda nos permite obtener una alternativa más natural en desarrollar en nuestra mental para evitar, caer en el ciclo del sufrimiento. Esta atención de enfocar nuestra mente en la respiración nos puede ayudar a conectar nuestro mundo interior. La respiración “Actúa como un puente entre mente consciente y mente inconsciente, porque la respiración funciona para ambos lados, consciente e inconsciente” (Goenka, 1994, p.133).

La persona que se encuentra en el estado de depresión como se señala en el enfoque médico La depresión también puede empeorar cualquier otra condición patológica o mórbida, siendo eso observable sobre todo en “Trastornos cardiovasculares y neurogenerativos, los pacientes con mayor incremento en forma significativa son Infarto Agudo de Miocardio o de Accidente Cerebro Vascular, trastorno isquémicos, padecimiento de enfermedades coronaria, además se presenta infarto cerebrales silenciosos” (Rojtenberg, y Moreno, 2005, p.433). Es decir, que la persona que padece éste estado depresión, presente una gran agitación mental debido a los efectos de los trastornos cardiovasculares y neurogenerativos. Para disminuir estados trastornos vegetativos, es necesario Desarrollar conciencia de la respiración nos puede ayuda en este empeño, porque el respirar actúa como un reflejo de nuestro propio estado mental. “Cuando la mente está en paz y en calma, la respiración es regular y suave. Pero cuando surge en la mente algo negativa, bien sea furia, odio, miedo o pasión. La respiración se hace más brusca, más pesada y más rápida” (Goenka, 1994, p.133). Como consecuencia de ello, las reacciones acumuladas se crispan comienzan a aparecer como varias dificultades, tanto físicas como mentales.

LA RECTA CONCENTRACIÓN (Samma-Samadhi)

El fijar la atención en la respiración desarrolla la conciencia del momento presente. Mantener esta conciencia de momento a momento, durante el mayor tiempo posible, equivale a concentrarse correctamente. “La recta concentración, tiene que estar enfocada en un objeto que está libre de todas ansias, de toda anhelo y también de toda aversión y de toda ilusión”. (Goenka, 1994, p.135). Practicando la conciencia de la respiración uno se da cuenta de lo difícil que resulta mantener la conciencia sin interrupción.

Volver la atención hacia nuestra espiración tan pronto como advertimos que se ha desviados, a medida que la concentración se fortalece empezamos a encontrarnos más relajados, más felices, y más lleno de energía. Poco a poco, la respiración cambia, haciéndose más suave, regular, ligera y poco profundidad “A veces puede parecer, incluso, que la respiración ha cesado por completo. Realmente cuando la mente se tranquiliza, también el cuerpo se calma y el metabolismo se hace más lento, por lo que se requiere menos oxígeno”. (Goenka, 1994, p.136) Es importante, reflexionar en el recto samadhi, no utilizarlo como una embriaguez espiritual, sino como la libertad de toda ilusión.

III. SABIDURÍA - PRAJÑA

A través de la práctica de la meditación. “Ese método fue encontrado por Buda y le condujo a la iluminación, es del desarrollo de la intuición interior en nuestra propia naturaleza, la intuición por medio de la cual uno puede reconocer y eliminar las causas de sufrimiento” (Goenka, 1994, p.140) pero desarrollando la sabiduría se podrá penetrar en la realidad interior y liberarnos a nosotros mismos de toda la ignorancia y ataduras.

En este proceso de meditación se debe señalar que es una práctica que está libre de conceptos y de ataduras. “Comienza a ver directamente y concretamente cómo de hecho funciona la mente, sus mecanismos y reflejos, momento a momento. Prajña tradicionalmente se ha llamado la conciencia discriminadora, que no significa discriminar en el sentido de tomar partido” (Trungpa, 1994, p.286) Más bien prajña es un conocimiento no sesgado del propio mundo y de la propia mente. Significa discriminar en el sentido de distinguir la confusión y la neurosis. Prajña es un insight inmediato y no conceptual.

LA RECTA VISIÓN – COMPRESIÓN O RECTO CRITERIO (Samma-Ditthi)

La recta comprensión es la fundamental del noble óctuplo sendero, y consiste en comprender la sabiduría real. Solo con pensar en la realidad no es suficiente. Tenemos que comprender la verdad en nosotros mismos, “Tenemos que ver las cosas como realmente son y no como aparente ser. La verdad aparente es una realidad, pero una realidad que tiene que ser penetrada para poder experimentar la realidad definitiva de nosotros mismos y eliminar el sufrimiento” (Goenka, 1994, p.142).

En esta recta comprensión o sabiduría (prajna) existen tres tipos de sabiduría: La sabiduría recibida, sabiduría intelectual y sabiduría experimental. “El significado literal de la frase original por “sabiduría recibida” es “sabiduría oída”, la sabiduría aprendida de los demás leyendo libros, oyendo discursos o sermones. Se trata de sabiduría de otras (u otras) persona, que hemos decidido adoptar como nuestra” (Goenka, 1994, p.142).

El segundo tipo de sabiduría es la comprensión intelectual en el cual se refiere es de leer u oír cierta doctrina uno la examina para ver si es realmente racional, benéfica y práctica. “Si el examen resulta satisfactorio a nivel intelectual, uno la acepta como cierta, pero todavía sigue sin ser una intuición propia, sólo una intelectualización de la sabiduría que ha oído” (Goenka, 1994, p.143).

El tercer tipo de sabiduría es la más importante de las tres ya “Que surge de la propia experiencia, de nuestra personal aceptación de la verdad. Esta es la sabiduría que uno vive, la sabiduría real, el conocimiento auténtico, que traerá un cambio en la vida modificando la propia naturaleza de la mente” (Goenka, 1994, p.142).

LA RECTA DECISIÓN - Pensamiento o Recto Propósito (Samma-Sankappa)

En este apartado podemos indicar que en algunos textos habla sobre la recta decisión y en otros textos se nombra como el recto pensamiento. Ambos están relacionados entre sí, uno de los eslabones de la cadena para meditar, es el pensamiento, cuando este pensamiento sea adecuado el resultado de esos pensamientos será positivo, la cadena de este pensamiento es la decisión de un adecuado pensamiento. Lo que reflejara en una acción positiva. Los pensamientos podrían persistir pero si la conciencia se mantiene de momento a momento, eso es suficiente para comenzar el trabajo

“Los pensamientos pueden seguir pero la naturaleza de la pauta de pensar cambia. La aversión y el deseo han sido calmados por la conciencia de la respiración” (Goenka, 1994, p.141). En estos momentos la mente cuando se mantiene practicando este tipo de conciencia de respiración esta en condiciones para conocer con profundidad el dharma y el camino del surgimiento del sufrimiento.

Finalmente estos tres estadios de entrenamiento shila, smadhi, y prajna son aspectos del Noble Sendero Óctuple. Son para que la persona pueda evitar acciones que son perjudiciales y realizar las que son beneficiosas. Eso en cuanto a los métodos u beneficios que tiene este sendero. Tiene otro beneficio, es el esclarecimiento de la mente de quien la practica, y es capaz de romper los lazos que lo atan a la rueda de samsara, y así evitar del volver a nacer, vivir envejecer y morir y experimentar la liberación y acceder al nirvana o budeidad.

7. ESTADO DEL SAMSÄRA.

La impermanencia de todo los seres y cosa, que es la causa de tanto dolor y aflicción en el mundo. Ella será en última instancia una bendición si el sufrimiento acabase con la muerte Pero para el Buda “La muerte como liberación de los males no es la solución al problema del sufrimiento, ¡No es tan sencillo! Todos los seres están atados al ciclo del renacimiento y re-surgen después de la muerte de acuerdo a sus acciones” (Schumann, 2002, p.149).

El renacimiento, la necesidad de soportar innumerables veces el estar expuesto a las tragedias del nacimiento, la enfermedad, el dolor, la pérdida, la separación la decepción y la muerte una y otra vez. “El renacimiento ofrece la oportunidad de trabajar por conseguir una forma mejor de existencia, pero incluso la forma más elevada, la de un dios, no está libre del sufrimiento de la impermanencia por lo tanto no es una liberación real” (Schumann, 2002, p.149).

Buda distinguía cinco niveles de existencia (Gati, “destinos”) en los que uno puede renacer:

- El mundo celestial, cuyos habitantes, los dioses (Devä), disfrutaban de una larga y feliz vida, aunque no eterna, y estando como todos los seres, sujetos a las transformaciones del samsarä.
- El mundo humano, que ofrece las mejores oportunidades para la emancipación, ya que en él uno puede fácilmente aprender de las enseñanzas de un Buda y convertirse en un Bhikkhu.
- El reino animal.
- El mundo de los “espíritus” (Preta)
- El infierno, en el que los seres deben sufrir los tormentos hasta que hayan purgado todo su mal kamma (Karma) por los hechos que no pudieron ser expiados en otros mundos (M N 12; i.73; AN 9.68 citado Schumann, 2002, p.150)

Esto quiere decir, que en ninguno de estos mundos la existencia es eterna, porque todos los seres y cosas son impermanentes, Cuando las acciones por lo que alguien nació en el mundo celestial como un dios o como un ser en el infierno y han agotado sus efectos.

Pueden pasar a otro mundo de samsarā, pero esto va a depender de la ley del karma, es decir, de las buenas o malas acciones que podamos hacer en esta vida o las vidas pasadas.

“Todo el mundo ha pasado por innumerables existencia a través de todo tipo de formas de vida, ha continuado de vida en vida durante eones, sin ser consciente de que el gozo es efímero y el sufrimiento constante” (Schumann, 2002, p.150) y por lo tanto, siempre deseoso de una nueva existencia. Sólo aquellos que han desarrollado facultades mentales más elevadas son capaces de recordar sus vidas pasadas con detalle.

Una charla con los monjes en Sāvattī, el Buda rechaza la pregunta sobre el fundamento del samsara como incontestable:

“Monjes, este error (De los seres en el ciclo de renacimiento) viene de tiempo inmemoriales: No puede encontrarse el principio por el que los seres, atrapados en la ignorancia y encadenados por el deseo ansioso, han vagado y han ido de acá para allá” (S N 15.1.7. citado por Schumann, 2002, p.150)

Esta condición del samsāra afecta a todos los seres sintiente, incluyendo el ser humano, esta relaciona con la ley de la causalidad universal (karma), la razón de esta ley natural, que señala que las buenas acciones conducen a un estado mejor y las malas acciones a un estado peor. “Las acciones buenas son sanas (Puñña, Kusala) las malas son insanas (Apuñña, Akusala) Uno sólo puede culparse a sí mismo por lo que es actualmente. Cualquier cosa que haga ahora en la forma de buenos o malos actos” (Schumann, 2002, p.150) los cosechará en el futuro en la forma del correspondiente renacimiento más alto o más bajo

Podemos renacer en condiciones buenas o malas, y esto no es una recompensa o un castigo, sino va a depender de nuestras acciones buenas o malas de las vidas pasadas, es una consecuencia natural. Para esto no hay un juez externo, o una figura superior que nos determina que es bueno o malo de nuestras acciones, para asegurarse de que se haga justicia, ni para distribuir recompensas y castigos. Es la ley natural de la causalidad universal la que funciona. No podemos escapar de nuestras acciones que hemos realizado en vidas anteriores. Esta ley tiene su lado bueno, karma o kamma significa acción, esto quiere decir que el ser sintiente tiene la posibilidad en esta vida actual, para cambiar y generar para el futuro un karma positivo en la vida próxima.

Si toda acción se desarrolla por las causas y condiciones en el próximo nacimiento, que siempre es doloroso, entonces no habría posibilidad de escapar a la existencia y a su

sufrimiento, ya que nadie puede abstenerse de toda acción y al cual se mantiene en el ciclo del samsāra. Pero si analizamos un poco más profundo sobre las acciones que ejecuta una persona, no son la calidad de las acciones las que determinan la existencia en el futuro, sino en la motivación, es decir, por los actos volitivos, los actos cognitivos, y los actos actitudinales. “Los efectos kammicos se crean por las buenas o mala voliciones (Cetanā), actos de voluntad (Chanda) las intenciones detrás del acto (Sankhāra), si alguien posee una mala intención, sólo se abstiene de llevarla a cabo debido a las circunstancias exteriores” (Schumann, 2002, p.151) entonces, la intención sola, la voluntad de actuar, basta para acarrear los correspondientes resultados kammicos. Así para cada individuo el factor decisivo de su futuro es su actitud mental

8. LA LEY DEL KARMA (Sánscrito) KAMMA (Pali)

Un complemento de la explicación de la ley de la causalidad Universal.

Para tener una mente madura, es necesario tener la cualidad correcta para tener un buen karma, pero además va de depender del carácter de la persona. Entonces va a depender tanto de la mente como el carácter de la persona. De otra manera se puede decir, que se trata de una acumulación de karmas, buenos o malos y de los rasgos de carácter dominantes buenos o malos, los que afectan el resultado kármico. “La existencia de alguna persona de carácter bueno e irreprochable que vive en circunstancias seguras y basta una sencilla equivocación, quizás incluso de menor importancia, para arruinar su vida entera, su reputación, su carrera y su felicidad” (Thera, 1994, p.158) y en ocasiones pueden llegar a producir un serio deterioro de su carácter. Esta acción negativa puede deberse a la reacción en cadena de una serie de circunstancias agravantes, que le llevaron a tomar una acción no adecuada, lo que se traduce en la producción de una karma negativa que se generó en el pasado y que en el presente se manifiesta, y con un impacto negativo en el presente y el futuro. “El castigo kármico se produce en tres etapas distintas del tiempo. El castigo experimentado en la vida presente, otra es el castigo sufrido en la vida siguiente a la muerte, y la tercera es el castigo experimentado en vidas sucesivas” (Katagiri, 1994, p.273)

Pero podemos pensar en una situación opuesta “Una persona a la que merecidamente se califica como del mal carácter puede, en raras ocasiones, actuar a impulsos de la generosidad y amabilidad. Puede resultar que esta acción tenga repercusiones en su vida” (Thera, 1994, p.158). Puede traer consigo una mejora decisiva de sus circunstancias externas, suavizar su carácter y quizá incluso iniciar un cambio de corazón y de su mente.

Que complejas y entramadas son las situaciones en la vida humana, parece que todo es simple, pero esto sucede debido a las mentes de las personas y las acciones que se producen a partir de ellas. Esto considerando al individuo como tal, pero este sujeto está inserto en una red de vinculaciones sociales que le hace mucho más compleja el karma “Cada individuo por separado, la mente es una corriente de procesos siempre cambiantes que son arrastrados por las corrientes menores y contracorrientes de karmas, acumulados en incontables existencias pasadas, pero esta complejidad ya de por sí grande” (Thera, 1994, p.159) se ve incrementada todavía mucho más por el hecho de que cada corriente de vida

individual forma un tejido con muchas otras corrientes de vida humanas mediante la interacción de sus respectivos karma.

Cuando se crea una situación dada, se producen dos caminos. Tiene su lado negativo, cuando se realiza un acto, una palabra equivocada se abre la senda de retroceso. En cambio con una acción y una palabra correcta se acumulan karmas positivos. Es decir, son nuestras propia acciones y responsabilidades para cambiar nuestra vida, nosotros somos los artífices de mejorar o empeorar el karma la cual nos regimos y de los seres que nos rodea. “Esto revela la doctrina del karma de Buda como una enseñanza de responsabilidad moral espiritual para uno mismo y para los demás. Es realmente una “doctrina humana” porque se corresponde con el hombre y refleja el amplio campo de elección” (Thera, 1994, p.159).

Esto tiene varias manera de entender la ley del karma, primero como se define karma es una acción, y por lo tanto, esta en un permanente cambio en ambas direcciones, tanto positiva como negativa, en segundo lugar el Karma es individual, como social, es decir, que la persona influye a la sociedad a través de las acciones y la sociedad influye a través de las acciones al individuo. En tercer término el Karma va a depender de la mente de la persona, y finalmente del carácter del ser sintiente

De acuerdo con la ley de la causalidad, el justo castigo kármico se produce en esta vida, o en las siguientes. “Pero si miramos a nuestra vida con honradez, cada día podemos realizar alguna buena acción. Pase lo que pase, lo que debemos hacer es continuar sembrando buenas semillas. ¿Para quién? ¿Para cuando? Para uno mismo, para todos los seres humanos” (katagiri, 1994, p.274) pera intención de sembrar las buenas semillas es para ahora, o para mañana, para la vida después de la próxima vida, para generaciones futuras, lo único que hay que hacer es sembrar buenas semillas, para todo los seres sientes.

Tendrás que reflexionar sobre la ley de la causalidad del modo siguiente: “Hay una relación evidente entre causas y efectos: las acciones que no se han realizado, nunca producirán efectos; y las acciones ya ejecutadas no perderán nunca su potencialidad por el simple paso del tiempo” (Tensin, 2001, p.119) Por tanto, sí queréis gozar de frutos deseables, debéis esforzaros por acumular las causas adecuadas, y sí queréis evitar consecuencias indeseables, no debéis acumular sus causas.

9. UNA HISTORIA DE LA VACUIDAD – VACÍO – SHŪNYATA.

Existe una conocida historia de la tradición budista- El relato de Kisogotami y el grano de mostaza- que ilustra perfectamente del modo en que el budismo utiliza la experiencia de la vacuidad para cultivar la madurez espiritual y como ocurre con la mayor parte de las historias budistas.

Esta historia es para entender la vacuidad de las cosas, que nada que existe, y no existe por existencia propia, no es inherente por si misma, que todas las cosas están constituida por una serie de causas y condiciones para que se desarrolle, pero esas mismas causas y condiciones se sustenta en el estado de la impermancias de las cosas, nada es absoluto, todo cambia continuamente.

El grano de Mostaza

Kisagotami había perdido a su bebé a causa de una enfermedad: desesperada, cogió al niño entre sus brazos y fue de casa en casas suplicando un remedio que le devolviera la vida. Sus vecinos pensando que había enloquecido, se asustaron y le cerraron la puerta, pero un hombre quiso ayudarla y le dijo que el Buda tenía la medicina que estaba buscando. Entonces Kisagotami se dirigió al Buda – del mismo modo que nosotros acudimos al psicoterapeuta – en búsqueda de remedio.

- Conozco un remedio-le dijo el Buda- Pero necesitaré un puñado de granos de mostaza de una casa en la que nunca haya muerto ningún niño, marido, padre o sirviente.

Cuando volvió al pueblo dispuesta a cumplir con ese requisito, Kisagotami no tardo en darse cuenta e que se trataba de una tarea imposible y que jamás en contraría una casa que no hubiera sido visitada por la muerte. Entonces fue cuando abandonó el cuerpo de su hijo en el bosque y regresó al lugar donde se hallaba el Buda.

- ¿Has conseguido el puñado de mostaza?- le preguntó este.

- No. – respondió ella- L agente del pueblo me ha dicho que “Pocos son los vivos y muchos los muertos”.

- Tú creías ser la única que había perdido un hijo- le dijo,

- Entonces, el Buda- Pero la ley de la muerte es que todas las criaturas vivas están sometida

a la impermanencia.

Poco tiempo después de que Kisagotami se convirtiera en una renunciante y seguidora del Buda, se hallaba sentada en la ladera de una montaña cuando, mirando hacia el pueblo, vio el resplandor de las casas iluminadas por la luz de las velas y se dijo a sí misma: “Mi estado es semejante al de esas lámparas” y según afirma la leyenda, en ese mismo momento el Buda se le apareció confirmando su visión con las siguientes palabras: “Todos los seres vivos se asemejan a la llama de una vela. En un momento alumbran y al instante siguiente, ya se han extinguido. Los únicos que han hallado la paz son los que han alcanzado el nirvana”.

10. UNA HISTORIA DE MEDITACION

Un maestro a media noche regresaba del río, esa era su rutina, porque en el río, de noche había absoluta calma y quietud. Solía sentarse allí, simplemente, sin hacer nada- sólo observando su propio ser- observando a su observador. Esta noche al regresar, pasó por la casa de un hombre rico donde se encontraba el vigilante en el umbral de puerta.

El vigilante le pregunto: “Perdone la interrupción, pero ya no puedo contener mi curiosidad. La intriga me persigue, noche y día: ¿A qué se dedica? ¿Para qué va al río? Muchas veces lo he seguido y no hay nada: Simplemente se sienta allí durante horas y media noche egresa”

El maestro respondió: Pero no es sólo que tú sientes curiosidad por mí, yo también siento curiosidad por ti. ¿A qué te dedicas?

El guardián contestó: “¿A que me dedico?, Soy un simple vigilante”.

El maestro dijo entonces. “¡Me has dado la palabra clave esa también es mi ocupación!”

El guardián dijo: “pero no lo entiendo. Si eres un vigilante deberías esta vigilando alguna casa, algún palacio. ¿Qué estás vigilando, sentado en la arena?”

El maestro dijo: “hay una diferencia: tu vigilas que nadie de afuera entre al palacio. Yo simplemente me vigilo a mí mismo”

El guardián dijo: “pero éste es un trabajo muy raro. ¿Quién te va a pagar?

El maestro respondió: “¡Es tal la dicha, tal goce, tal inmensa bendición! Es una recompensa en sí misma. Un solo instante y todas las riquezas no son nada en comparación”.

11. GLOSARIO

ABHAYA (Sánscrito): Intrépido, quien trascendió el temor. Epíteto aplicado a quien alcanzó el estado Búdico.

ABHIDHARMA (Sánscrito) **ABHIDHAMMA** (Pali): Es una colección de textos de carácter filosóficos. Una de las divisiones del Tripitaka Literalmente Abhidharma significa "enseñanza superior". Según la tradición, el Buda enseñó el Abhidharma a su madre difunta en los cielos durante la noche mientras los seres humanos durmieron. No obstante desde el punto de visto histórico, no hay duda que el Abhidharma no fue pronunciada por el Buda sino que fue compuesto por otros después de su muerte. Es un análisis de los términos filosóficos y psicológicos del budismo.

AHIMSÄ (Pali): No-violencia; la ética por muchos de los ascetas del norte de la india para contrarrestar la agresión de las nuevas ciudades

AJAHN (Tailandés): Maestro.

AKUSALA (Pali): Estado “No provechoso” o “inhábiles” que entorpecen nuestra búsqueda de la iluminación.

ANAGAMI (Pali): "El que no retorna", la tercera etapa en la realización del Nibbana.

ANAPANA SATI (Pali): Concentración o atención fijada en la respiración tiende a la unidireccionalidad mental y por último, a la intuición y el arhantado. Conciencia de la respiración

ANATMAN (Sánscrito) **ANATTA** (Pali): No-yo-, No-esencialidad; un de las tres características de todo cuanto existe. La doctrina del anatman es una de las enseñanzas centrales del budismo. Sostiene que el yo no es ninguna sustancia permanente, eterna, íntegra e independiente. El yo, para los budistas, no es más que una personalidad empírica transitoria y cambiante- y por ello sujeta al sufrimiento- formada por cinco componentes o agregados (Skandhas). En la concepción hindú el atman representa “el verdadero e inmortal Sí mismo del ser humano, más allá del cuerpo y de la mente. Lo que en Occidente se designa como alma”. El anatman viene a ser la negación de este principio esencial de la religión brahmánica.

ANATTA (Pali): “No-Alma”; la doctrina que niega la existencia de una personalidad constante, estable y discreta.

ANICCA (Pali) **ANITYA** (Sánscrito): Impermanente o impermanencia

ARAHANT (Pali), **ARHAT** (Sánscrito): Un perfecto o Venerable que ha alcanzado el Nibbana. : "El Santo", un ser iluminado libre de toda ilusión hasta la realización del Nibbana en la cuarta y última etapa en la que está liberado del renacimiento.

ASANA (Pali): La postura correcta para la meditación yóguica, con la espalda recta y las piernas cruzadas.

ASHOKA: Rey Devānampiya Piyadssi (Ashoka) Conocido como Chandragupta, monarca de la India, perteneciente a la dinastía Morya. Después de los veinte años de su coronación. Mandó grabar y erigir en columnas, estelas y rocas para indicar que el bendito donde nació en Lumbini. Reinó en la India como un pacífico gobernante del 265 al 232 a. d. n. e.

ASHVATTHA (Pali) **BODHI DRUMA** (Sánscrito): **Árbol Bo**: Significa sabiduría o iluminación: bajo ese árbol, el Buda Sakyamuni meditó durante siete años al cabo de los cuales se convirtió en el iluminado

ASIMIENTO: Acción de asir // Adhesión, apego o afecto

ASIR: Coger con la mano y en general, coger, prender

ATMAN: Identidad- esencial de un fenómeno o se refiere a la personalidad de una identidad.

AVIDYA (Sánscrito) **AVIJJA** (Pali): Ignorancia o engaño. Avidya es la primera parte del nexo de lo condicional (pratitya-samutpada) que al caos de mundo del samsara y a los tres venenos (Pasión, agresión e ignorancia) Avidya está considerada la raíz de todo lo que es dañino en el mundo y se la define como ignorancia de la parte de la existencia dominada por el sufrimiento. Es el estado mental que no corresponde con la realidad, que toma por reales los fenómenos ilusorios y produce sufrimiento. La ignorancia es la fuente de los anhelos (tishna) y es por ello el factor esencial que encadena a los seres al ciclo de la reencarnación. Según la teoría del mahāyāna, avidya, en relación con el vacío (shunyata) de las apariencias, es la responsable de que una persona que no haya sido luminada tome el mundo fenoménico por la única realidad e ignore así la verdad.

BENARÉS (Sánscrito): En un bosquecillo cercano a esta ciudad, dentro del parque de las gacelas de Isipatana, el Buda Sakyamuni proclamó por primera vez su Dharma, su doctrina, a los cinco ascetas que le acompañaron mientras se entregó a la mortificación.

BHIKKHU (Pali): Connotación prístina señalaba a los primeros discípulos genuinos de Buda Gotama. Significa monje mendicante. Con el transcurso de tiempo, el término se aplica al monje budista.

BHUTAN (Ladkn): Estado de Asia, junto al Himalaya, Capital Thimbu. Lengua Tibetano. Su Independencia en 1971.

BODHIDHARMA: Según la tradición, vigésimo-octavo patriarca del Budismo Zen, línea ortodoxa de transmisión. Fundador del budismo en la China, en Lo –Yang, en el año 520.

BODHISATTA (Pali): **BODHISATVA** (Sánscrito): En la Escuela Theravada. Hombre o mujer destinada a alcanzar la iluminación.

BRAHMÁN (Sánscrito): Persona que pertenece a la casta sacerdotal o guerrera, primera y más elevada de las cuatro en que está dividida en la sociedad brahmanismo.

BUDA (Pali): Persona iluminada o que ha despertado.

CANON PALI: Hallase comprendida aquí la sustancia doctrinal budista. Son 30libros, divididos en tres grandes grupos: El vinata Pitaka- Sutta Pitaka -Abhidharmma Pitaka.

CHAKRAS (Sánscrito): Literalmente “circulo” o “rueda”.Designación de los centros sutiles del plano energético del ser humano. En el contexto del tantra, centro de energía de los cuerpos humanos. Los chakras principales se encuentra en la coronilla, la garganta, el corazón, el ombligo, y los órganos genitales. Designación de los centros sutiles del plano energético del ser humano, que juntan, transforman y distribuyen la energía que confluye.

CHANDRAGUPTA: vease en Asoka

CHITTAMATRA (Sánscrito): Una de las cuatros escuelas filosóficas budistas más importantes de la antigua India. Fundada en el siglo IV por Asanga, su principal dogma es que todos los fenómenos son sucesos mentales o extensiones de la mente. Suele traducir como “escuela de la mente”.

CH’AN (Chino). Abreviación de CH’ANNA, equivalente de Diana, En japonés Zen

CUATRO NOBLES VERDADES: La enseñanza del Buda en la cuál señaló las verdades del sufrimiento, su causa, su terminación y el camino que lleva a su terminación.

DAIKI DAIU (Japonés): Gran potencia, gran acción

DEVANAMPIYA TISSA (250-210 a.d.n.e) Bajo su reinado, introdujo el budismo en Ceilán.

DHAMA (Pali) **DHARMA** (Sánscrito) La verdad definitiva, cabal, tal cual la transmitiera el Buda Gotama.

DHARMA-DHATSU (Sánscrito) (Dhatsu Elementos): Se refiere al cuerpo de la realidad última o naturaleza de la realidad de las cosas. Es decir, la visión de lo que se entiende por realidad junto con la concepción de mundo y de las leyes que lo rigen.

DHARANA (Pali): Término yóguico: “concentración”. Proceso de visualización interna durante el cual el yogui cobra conciencia de su propia conciencia.

DHYANA. El estado de trance al que llega mediante la meditación profunda

DUKKHA (Pali): “Fracasado, corrompido, insatisfacción”; a menudo se traduce sencillamente como “sufrimiento”.

DOGEN ZENJI: (1200-1253) Erudito budista y poeta. Perteneció a la secta Tendai, donde fue discípulo de Esai Zenji. Tras la visita a la China, se convirtió en difusor de la doctrina Zen, rama Soto.

EISAI ZENJI: (1140-1215) Bonzo budista de la escuela Tendai. Tras sus visitas a China, difusor del Budismo Zen en Japón.

ENDÓGENA (O): Que se forma en el interior

EXOGENA: Que se forma en el exterior de un cuerpo u organismo.

EXORCIZAR: Expulsar de una persona el demonio o un espíritu maligno del cuerpo de otra persona o lugar

GANGES (Hindú): Río de la India, que nace en el Himalaya y desemboca en el golfo de Bengala formando un amplio delta cubierto de arrozales 3.090 Km. Pasa por Kanpur, Benares y Patnā

GALLA (Pali): Sitio donde el Buda Gotama llevó largos años de consagración al ascetismo. En su honor denominándose en adelante Buddha–Gayá.

GE-LUK-PAS (Tibetano): “Seguidores de la Orden Virtuosa”. Gorros o casquetes amarillos. Adherentes de la escuela budista Tibetana Mādhyamika, o del camino medio, reorganizada por Tsong-kha-Pa

GOTAMI (Pali): Nombre de cualquier mujer perteneciente a la tribu de Gotama.

GYÜ (Tibetano): Continuidad

EDONISMO Doctrina que hace del placer un principio o el objetivo de la vida

HIMALAYA (Tibetano): cadena montañosa de Asia, la más alta del mundo 8.848m en el Everest. Se extiende a lo largo de 2.800km, desde el Indo hasta el Brahmaputra, con una anchura medio de 30km entre el Tíbet y la llanura Indogangética.

HÍNAYÁNA (Pali): Escuela ortodoxa del budismo significa “Pequeño vehículo”. Su carácter es místico, contemplativo.

HOSSO (Japonés): Uno de las doce escuelas del budismo Japonés. Fue fundada en el 653 por Dōshō. Su texto principal es el Jō-yui-Shiki-Ron (Vijnaptimatratā Siddhi-Sastra). Es una fusión de escuela Mahayana y Yoga de la India. Según Vasubandhu-Asambha.

IDDHI (Pali): Es una persona que posee poderes yóguicos, como ascender místicamente a los cielos, tenía la habilidad para leer la mente de la gente.

IGNORANCIA - AVIDYA (Sánscrito) **AVIJJA** (Pali): La ignorancia es la falta de discernimiento entre lo que debemos alcanzar o evitar para alcanzar la felicidad y escapar del sufrimiento. Una de las cuatro efusiones, vestigios, pérdidas o disipaciones de la energía Asava.

ILUSIONES – KLESA (Sánscrito) **NYON MONG** (Tibetano): Aflicciones psicológicas que perturban la mente e impiden la expresión de su naturaleza esencialmente pura. Las tres aflicciones principales o “pecados capitales” son la codicia, el odio y la ignorancia, fundamental que desvirtúa la naturaleza de la realidad.

IMPERMANENTE. Aniccā (Pali) **Anitya** (Sánscrito): Uno de los aspectos básicos de la Doctrina Budista: La fugacidad de las cosas materiales.

IRA: Una de las diecisiete manchas de la mente o perturbaciones mentales.

JO-JITSU (Japonés): Una de las doce escuelas del budismo Japonés. Fue fundada 635 por E-Kwan de Corea. Su texto principal es el Jo-Jitsuron (El libro del poder de la verdad).

KAPILAVATSU (Sánscrito): Ciudad capital del reino de los Sakyas, ubicada en Benares, norte de la India. Según la tradición, allí nació el príncipe Siddhartha.

KASYAPA (Sánscrito) o **KASSAPA** (Pali): Uno de los cinco discípulos principales del Buda Gotama. Kasyapa Ingreso por la puerta grande de la historia del budismo bajo la denominación de Mahā kasyapa o Kasyapa de Uruvilva. Recitó el Abhidharma, según narra la tradición.

KE-GON (Japonés): Una de las doce escuelas del budismo Japonés. Fue fundada por el Chino Dō-sen, en el año 736.

KOAN (Japonés): Acertijo, problema abstruso planteado por el maestro Zen al discípulo con el fin de generar en él la eclosión intuitiva base de la iluminación.

Como el koan se sustrae a toda solución racional, hace patentes al discípulo los límites del pensamiento discursivo y finalmente le obliga a trascenderlo en un salto intuitivo, por el cual vuelve a encontrarse en el mundo, pero más allá de todas las contradicciones lógicas y modos dualistas de pensar. La solución del discípulo ha de ser de su propia, espontánea y sin referencia a un saber de oídas.

KARMA o KARMA (Sánscrito) **KAMMA** (Pali): Acción, es la suma de nuestras acciones, meritos y culpas en un balance integral de carácter moral, del cual depende la naturaleza y la calidad de cada renacimiento individual, según hayan sido nuestros pensamientos, palabras y obras en vidas precedentes. O Se refiere a la acción u obra del ser humano, y a los principios de causa y efecto que acompañan a tal acción. De manera que se encadenan una tras otra con la consecuencia de generar un potencial que dispone u orienta la vida del hombre. Y que lo acompañando durante toda su vida presente o futura.

KSHATRIYA (Sánscrito): Clase de los guerreros. A ésta pertenecía, el rey Suddhodana, de kapilavasthu, padre del Príncipe Siddhartha

LAO TSÉ o LAOZI (Chino): Siglos VI-V A. de N. E. Filósofo Chino. Conocido a través de la leyenda, es el presunto autor de Tao Té-King. Texto que dio origen al taoísmo. Fue divinizado en el siglo II de N. E.

LUMBINI (Sánscrito): También Rumminde. Nombre del sitio de nacimiento del Buda Gotama. Ubicado a 160 Km. Al norte de Benarés. El Descubrimiento e identificación del parque Lumbini, en 1896, atribuyese al arqueólogo, general Alexander Cunningham.

MADHYAMIKA (Sánscrito): Escuela budista Tibetana del “Camino medio” o de la “Doctrina Media”. La fundaron Nagaryuna y Aryadeva en la India en el siglo II de nuestra era. Representa una de las dos principales divisiones del budismo Mahāyāna

MAHA (Pali): Grande

MAHAKASHYAPA: Según la tradición, segundo patriarca del budismo Zen, línea ortodoxa de transmisión.

MAHASANGHIKA (Pali): Escuela budista formada alrededor de un siglo después de la muerte de Buda Gotama: Su carácter esencialmente místico sirvió, con el correr de tiempo (Tres siglos después) para el surgimiento de la denominada Escuela mahayana.

MAHASIDDHAS (Sánscrito): **MAHA** (Grande) **SIDDHA** (Perfecto completo): El gran perfecto completo.

MANIDA (Sánscrito): Hijo del rey Asoka, que abrazó la vida religiosa a los veinte años de edad y a los treinta y dos inicio su misión a Ceilán, tras celebrarse el tercer Concilio Budista. Le acompañaron Itthiya, Uttiya, Sambala y Bhadds. Manida falleció a los ochenta años.

MANTRA (Sánscrito): “Sílabas o secuencia de sílabas que se consideran cargadas de energía y expresan determinadas fuerzas cósmicas y aspectos de los Buda; pueden ser el nombre de un Buda”. Invocación Edificante que se conjuga con la meditación propiamente dicha.

MÁRA (Pali): Según la tradición budista, demonio o diablo, el tentador o el seductor. Mára tentó al Buda Gotama, ofreciéndole los reinos de la tierra, el poder, el esplendor y la soberanía sobre el mundo, pero fue rechazado desdeñosamente por el Iluminado.

MÁYÁ: Esposa del rey Suddhodhana, madre del Príncipe Siddhartha. Falleció siete días después de dar a luz.

MÁYÁDEVI (Sánscrito): Epíteto honorífico aplicado a la madre del Buda Gotama.

MUDRA (Pali): En la doctrina de los Buda, cada imagen se presenta con un ademán característico, una mudra, que corresponde por una parte a un gesto natural (como el enseñar, el resguardar, etc.) y por otro a determinados aspectos de la Doctrina búdica, o de los que el Buda respectivo encarna.

NADI: término de origen Indio y que designa a: “cada uno de los canales de energía por los cuales circula el prana o hálito vital y se distribuye por todo el cuerpo.”

NEPAL: Estado de Asia en el Himalaya 140.000 Km².

NICHIREN Nicherin Shonin (1222-1282) Fundador de la secta budista Hokke o Nicherin, de raíces exclusivamente vernáculas japonesas

NIBBANA (Pali): **NIRVANA** (Sánscrito): La liberación de la recurrencia del nacimiento y muerte y de todo sufrimiento físico, moral o espiritual.

NIDANA (Sánscrito): Cadena de la causalidad Vínculo, causa, síntoma. Se denomina así a los doce miembros o eslabones de la cadena de la “producción condicionada” de los seres, a saber: 1. La avidya o ignorancia; 2. El samskara o dinamismo configurador, la finalidad de los actos; 3. El vijnana o conciencia; 4. El nama-rupa o lo físico y lo psíquico; 5. Los

sadatayana o los seis dominios de los objetos sensoriales; 6. El sparsa o contacto sensorial; 7. La vedana o sensación; 7. La trisna o sed, apetencia; 9. El upadana o adopción de un seno materno; 10. El bhava o entrada en la existencia; 11. Jati o nacimiento; 12. La jara o envejecimiento o muerte

PALI: El dialecto del norte de la India utilizado en la colección más importante de escrituras budista. Es una lengua hermana de la sánscrita, pero menos antigua, en la que predicó Buda.

PANDIT (Pali): Conspicuo, egregio o ilustre. Epíteto honorífico aplicado al Buda Gotama. Aggamahāpandita, en pali.

PARAMARTHA: (499-569) Budista Indio que se destacó como difusor del Dharma en al China, a la que arribó en el año 546. Radicándose en Chien-K'ang, Capital de Liang, en el año 548. Sus traducciones alcanzaron más de ochenta textos escritos.

PATNA: Ciudad de la India, capital de Bihar, a orillas del Ganges

PIPAL o ASSATTHA (Ficus religiosa) es el árbol bo o bhodi

PRATITYA-SAMUTPADA: Se refiere a la interrelación de todos los fenómenos. Todo lo que surge todos los fenómenos materiales y espirituales, todos los dharma son interdependientes y se condiciona mutuamente unos a otros.

PRASANGIKA-MÁDHYAMIKA (Sánscrito): Son unos de los dos sistemas más importantes de la escuela madhyamika. La más influyente e las cuatro escuelas principales del budismo hindú. Literalmente significa “Camino Medio”.

RÁHULA (Pali): Hijo único del príncipe Siddhartha (luego Buda), nacido de su unión con la princesa Yasodhara.

RIMPOCHE (Tibetano): “El Gurú Precioso”

RINZAI GIGEN: Maestro Chino del Zen, bajo la dinastía T'ang. Merced a sus doctrinas, surgió la secta que lleva su nombre y que se propagó por influjo de Eisai /

RINZAI ZEN (Japonés): Secta budista del Japón, fundada en 1168 por Eisasi, tras su viaje a China, cuenta con 6000 templos.

RITSU (Japonés): Una de las doce escuelas del budismo Japonés. Fue fundada en el año 754. Su origen es Chino. Su texto escrito es el Kyō-Kaigi

SAKADAGAMI: "El que retorna una vez más", la segunda etapa en la realización del Nibbana.

SAKYA (Pali) o SHĀKYA (Sánscrito): Tierra o región de los Sakya, lugar de nacimiento del Buda Gotama. Clan, pueblo o tribu de origen presumiblemente escita. Ocupaba inicialmente un sector ubicado al Noreste de la India, a los pies del Himalaya. Su ciudad capital, Kappilavasthu, se halla a unos 160 kilómetros de Benares, sobre el río Rohini. Fue la raza a la que perteneció Siddhartha Gautama

SAKYAMUNI (Pali): Nombre del Buda Gotama. El sabio de los Sakyas Equivalencias en budas del pasado/ “El sabio de la republica de Sakka”, Denominación corriente del Buda Goyama / Según la tradición, primer patriarca del budismo Zen, línea ortodoxa de transmisión

SAMADHI (Pali): Concentración yoguica; meditación; uno de los componentes del Noble Sendero Óctuplo.

SAMANERA (Sánscrito): Novicio de la Orden Budista. Su periodo de prueba debe pasarlo bajo la supervisión de un maestro espiritual (Upajjhayo) o de un guía (Acarya) que escogerá entre los hermanos de la Orden.

SAMSARA (Pali): Significa “Continuar”. El ciclo de la muerte y el renacimiento que impulsa a la gente de una vida a la siguiente; la transitoriedad y el desasosiego de la existencia mundana. Mundo en que vivimos, con sus errores, nacimientos, dolores y muerte, su cambio persistente, su decadencia y los inacabables renacimientos. “El “ciclo, círculo o ronda de las existencias”; secuencia de renacimientos que cumple un ser dentro de los diversos modos o grados de existencia, mientras no haya alcanzado la Liberación y entrado en el Nirvana. El aprisionamiento en el samsara está condicionado por las tres “raíces de lo malsano”: aversión, apetencia o sed y delusión o ignorancia.”. El concepto de samsara se encuentra aquí vinculado con la idea de la reencarnación, volver a nacer en este mundo según los méritos kármicos alcanzados y lo que se disponga que se requiera desarrollar en la persona en su camino al Absoluto. Esta idea se encuentra muy extendida en el oriente y era particular tema de discusión en la India de Buda.

SANGHA (Sánscrito): La comunidad budista o la orden, la hermandad. El conjunto de miembros de un monasterio o congregación de sacerdotes budistas.

SAN-LU (Chino): Secta budista de la China. Su origen es la escuela madhyamika, cuyo fundador es Nagaryuna

SANRON (Japonés): Unas de las doce escuelas del budismo japonés. Fue fundada c.652 por E-kwan de Corea. Sus textos principales son: el Sahta Sastra, el madhymika Sastra y el Dvādasha Sastra

SÁNSCRITO: La lengua clásica de la India. Se contrasta con las lenguas vulgares conocidas como prácrito. El Buda dio sus enseñanzas en prácrito y cuando le preguntaron si sería mejor traducirlas al sánscrito (dado que se consideraba la lengua sagrada) dijo que no. Quisiera que sus palabras fueran disponibles para toda la población y no sólo para la élite que conocía el sánscrito. Con el paso de los siglos los textos budistas se redactaron en lo que se llama "sánscrito budista híbrido": una fusión entre el sánscrito clásico y algunas lenguas prácritos. La mezcla es tan compleja que sólo los estudiosos más avanzados pueden entender los textos redactados en este idioma con tantas variantes que aparecieron durante los siglos.

SAVASTIVADIN: Una de las escuelas del budismo, de Turkestán

SATORI (Japonés): En el budismo Zen, eclosión intuitiva que implica la iluminación en sus diversas gradaciones, hasta llegar a la Iluminación.

SER SINTIENTE: Es aquel que se refiere al ser que percibe la realidad a través de la mente de los sentidos, que es una de las seis mentes, que tiene el ser humano.

SHARAMANAS (Pali) **SARMANAS** (Sánscrito): Epíteto honorífico aplicado al Buda Gotama, significa asceta, o quien mortifica su carne. Genéricamente, este calificativo se aplica a los ascetas budistas.

SIDDHATTA GOTAMA (Pali) **SIDDHARTHA GAUTAMA** (Sánscrito): Nombre de nacimiento de Buda

SIDDHA (Sánscrito): "Perfecto completo" En la tradición tántrica, un maestro iluminado. Siddha alude a alguien que, además de haber alcanzado un nivel de perfección absoluto, está en armonía con las posibilidades mágicas del mundo fenoménico.

SHOTOKU TAISHI: (592-621) Príncipe del Japón, ferviente sostenedor y difusor de la doctrina budista, a través de escritos, edictos y mantenimiento de templos. La personalidad de Shotoku Taishi fue de la talla del rey Asoka, en Ceilán.

SOTAPANNA (Pali): "El que ha entrado en la corriente", la primera etapa en la realización del Nibbana.

SOTO (Japonés): Escuela budista Zen de Japón, fundada por Dogen Zenji (1200-1253). Es de carácter contemplativo. Cuenta con 15.000 templos

SUDDHODANA o SHUDHODANA: Rey de la tribu de los sakyas, en la India; esposo de la reina Māyā; padre del príncipe Siddhartha.

SUNG: (960-1279) Bajo esta dinastía, el budismo Zen alcanzó el máximo de su evolución y predicamento en China.

SUGATA (Pali): Epíteto honorífico aplicado al Buda Gotama. Literalmente, “El Felicísimo” o “El Dichosísimo”.

SUNYATA (Pali) **SHUNYATA** (Sánscrito): “Vacío”. Término que designa la naturaleza última de la realidad, que es la ausencia total de una existencia intrínseca en todo tipo de fenómenos. Su significado varía en las diferentes escuelas y doctrinas filosóficas

SUTRA- PITAKA (Sánscrito): Una de las tres divisiones del Canon Pali.

SUTTA (Pali): **SUTRA** (Sánscrito): Discurso religioso, discurso o sermón de Buda. Se llama así a las Escrituras búdicas, textos que contienen las palabras del Buda (histórico). El Mahāyāna cuenta además con numerosos Sutra propios.

TAHĀGATA (Sánscrito): Tata: significa “Así”. Gata significa “Ido”. Epíteto con que suele señalarse al Buda, a lo largo de toda la literatura budista significa “ Quien recorrió el camino de los Budas precedentes” entendiéndose esto en un sentido translaticio, pues la voz sánscrita, traducida literalmente quiere decir “Así vino” , Así ha venido” o “Él así ido (o llegado, perfecto). Uno de los diez epítetos del Buddha: Designa a aquel que, por el camino de la verdad, ha alcanzado la Iluminación suprema.”

TANTRA (Sánscrito): La etimología de la palabra tantra no está completamente clara pero frecuentemente se dice que viene de una raíz que significa “tejer” – dando un significado parecido a sutra. Los tantras son los textos de la tercera fase del budismo - el Vajrayana. Hay dos explicaciones de su origen - mitológica y histórica – las dos tienen su interés. Según las leyendas tántricas, el Buda histórico enseñó los tantras a sus discípulos más avanzados en secreto durante una tercera fase de sus enseñanzas. Se caracterizan los textos tántricos por el uso de los mantras (cantos sagrados), los rituales, la visualización de deidades y de mándalas (círculos sagrados)

TAO o DAO: Voz China (la vía) Principio supremo e impersonal de orden y de unidad del universo.

THERAVADA (Pali): Palabra de los ancianos. Escuela budista cuyos lineamientos responden a las enseñanzas de los primeros discípulos del Buda Gotama. También conocida como: Escuela del Sud, escuela del Budismo primitivo o Canon budista Pali. Su mayor influencia actual se centra en Birmania, Camboya, Ceilán, Siam, Tailandia, Laos y Chittagong

TÍBET: Región autónoma de O. de China, al N. del Himalaya 1.221.000km², cap. Lhasa. El Tíbet está formado por altas mesetas desérticas dominadas por elevadas cordilleras de O a E.

TIPITAKA (Pali): Literalmente “tres Cestas”; las tres divisiones principales del Canon Pali.

TRISHNA (Sánscrito). Sinónimo de **TANHĀ** (Pali): Concepto central en el budismo que refiere “a toda apetencia nacida por el contacto de un órgano sensorial, la mente incluida, con un objeto de su orden; apetencia que es la causa del apego y por ende del sufrimiento”, arrastrando al hombre a una vida aparente e irreal. Estrictamente, “Sed” En budismo, sed de existencia, sed de vida, ansia o anhelo de vivir, “voluntad de vivir”.

UPADANA (Pali): “Apego”, vinculo; está relacionado etimológicamente con *upadi*, combustible.

UMA-PA (Tibetano): Nombre de la escuela budista tibetana Madhyamika

VACIO *Sūnyata* o *shūnyata* (Sánscrito) **Suññatā** (Pāli) **Ku** (Japonés): Carente de realidad, ni es ni no es, insustancial, vacuidad, vaciedad, deshabitado, sin entidad.

VAIBHASHIKA (Sánscrito): Una de las cuatro escuela filosóficas budistas más importante de la antigua India.

VAJRA: (Sánscrito): Indisoluble indestructible.

VAJRAYANA (Sánscrito): Vehículo adamantino. Una escuela budista que se origino en el nordeste de la India hacia mediados del primer milenio. Basándose en las enseñanzas del Mahāyāna, se propagó por el Tíbet, China y Japón desde Asia central y la India junto con el Mayāhāna. Este movimiento surgió de la necesidad de propagar las prácticas budistas “mágicas” y arraigadas. Se caracteriza por su método psicológico basado en prácticas rituales sumamente elaboradas.

VIHARA (Pali): Alojamiento o albergue, no en el sentido que le atribuimos los occidentes, pues puede tratarse de una gruta o de un templo tallado en la roca, dispuestos

medianamente para el fin enunciado. En sentido restringido, monasterio budista propiamente dicho, a diferencia del lugar de residencia de los ermitaños budista, que viven en los bosques.

VINAYA-PITAKA (Pali): Conjunto de normas que rigen la comunidad budista, orden o sangha. Abarca normas, disposiciones referida a la conducta individual y colectiva y claras reglas enderezadas a regimantar de manera espiritual y edificante a la fraternidad de los elegidos, a los **Bhikkhus** y a los **Samaneras**. Uno de los tres escritos sagrados capitales del Budismo. Los otros dos son el **Sutra –Pitaka** y el **Abhidharma-pitaka**.

WAT (Tailandés): Monasterio, Templo.

YASODHARÁ (Pali): Esposa del príncipe Siddhartha. De su unión con éste. Nació Rāhula. También se la conoció bajo el nombre de Gepa. Abrazó el Dharma predico pro el Iluminado y se convirtió en fervorosa misionera. Según la tradición, Yosodharā fue una de las primeras religiosas del budismo. Falleció a los 78 años de edad.

YOGA (Pali): La disciplina de “subyugar” los poderes de la mente para cultivar estados de la conciencia y percepción alternativos.

YOGACARA (Sánscrito): Escuela fundada por Asanga y Vasubandhu. Se la denomina de la mente Única del Mahayana, Vijñānavada, o de la ciencia de la mente

YOGARACHA (Sánscrito): Sinomino de Chittamatra.

YOGIN (Pali): Practicante del yoga.

ZAZEN (Japonés): Posición sedente, con las piernas cruzadas y el torso erguido. Este ejercicio se realiza en los monasterios Zen. Su objeto es, en última instancia, la obtención del Satori.

ZEN (Japonés): Unas de las doces escuelas del budismo japonés. Esta doctrina constituye un desafío constante a la razón y la lógica. Su búsqueda de la Iluminación canaliza a través de múltiples medios hábiles (Mondó, Koan etc.). Su temática en partes abstrusa exige, además de captación cuasi-intuitiva, “ponerse debajo de la piel” del ser oriental para atrapar sustancial, esencial o consanguíneamente una reserva de conocimiento en los que el dualismo tradicional desaparece por completo. No en vano el budismo Zen sigue siendo todavía, para la mayoría, un sistema de difícil asimilación.

12. BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón, R. (2005). Concepto y campo de la psiquiatría. En R. Alarcón, y G. Mazotti, y H. Nicolini (comp.). *Psiquiatría* (pp.3-8). México: Manual Moderno.
- Ander-Egg, E. y Follari R. (1993). *Trabajo social e interdisciplinariedad*. Buenos Aires: Hvmánitas.
- Armstrong, K. (2002). *BUDA*. Barcelona: Mondadori.
- Bodhi, B. (1994). La doctrina de Buda. En S. Bercholz, y S. Chödzin (Comp.). *La senda de Buda, Introducción al Budismo*. (pp.85-89) Barcelona: Planeta.
- Castanedo C. (2002) *Terapia Gestalt Enfoque centrada en el aquí y el ahora*: Barcelona Herder
- Chah, A. (2004). *No-Ajahn Chah. Reflexiones.*, Buenos Aires: Dhamma Garden.
- Chang, C. (1965). *La práctica del Zen*. Buenos Aires: La Pléyade.
- Chödzin, S. (1994). La vida de Buda. En S. Bercholz, y S. Chödzin.(comp.). *La senda de Buda, Introducción al Budismo*. (pp.21-66) Barcelona: Planeta.
- Chödzin, S. (1994). Una breve historia del budismo. En S. Bercholz, y S. Chödzin (comp.). *La senda de Buda, Introducción al Budismo* (pp.67- 77) Barcelona: Planeta.
- Coyle, J. y Hayman. S. (2000). Fundamentos neurocientíficos de la psiquiatría. En R. Hales, y S. Yudofsky, y J. Talbott (comp.). *DSM-IV Tratado de psiquiatría Tomo I*. (pp. 1-33) Barcelona: Masson.

- De León, O. (2005). Las funciones psíquicas y sus trastornos. En R. Alarcón, y G. Mazotti, y H. Nicolini. (comp.) *Psiquiatría*. (pp. 217- 244) México: Manual Moderno.
- Diccionario, (1965). *Diccionario Enciclopédico ilustrado de la lengua Española*. Barcelona: Ramón Sopena, S.A.
- Diccionario, (1993). *Diccionario de la Sabiduría Oriental*. Barcelona: Paidós.
- Diccionario, (2004). *El pequeño Larousse ilustrado*. Buenos Aires: Larousse.
- Dhammika, S. (1987). *Buena pregunta, buena respuesta*. México: Dhamma.
- Dorsch, F. (1994). *Diccionario de Psicología*. Barcelona: Herder.
- Dubovsky, S. y Buzan, R. (2000). Trastorno del estado ánimo. En R. Hales, y S. Yudofsky, y J. Talbott, (comp.) *DSM-IV Tratado de psiquiatría Tomo I*. (pp. 473-561) Barcelona: Masson.
- Dumoulin, H. (1994). *Para aprender el Budismo*. Bilbao: Mensajero.
- Engler, B. (1998). *Teorías de la personalidad*. México: Harla.
- Epstein, M. (2000). *Contra el YO una perspectiva budista*. Barcelona: kairós.
- Fadiman, J. y Frager, R. (1979). *Teorías de la personalidad* México: Harla.
- Fuentes, M. (1986). *La pereza y la acedía*. Barcelona: Verbo Encarnado.
- González, C. (2003). Tesis: *Aproximaciones al Budismo Zen desde la psicología: Propuesta de una concepción de Hombre y Relaciones con la psicología*

Humanista-Transpersonal. Santiago: Universidad Diego Portales del departamento de psicología.

- Goenka, S. (1994). Conducta moral concentración y sabiduría. En S. Bercholz, y S. Chödzin, (comp.) *La senda de Buda, Introducción al Budismo* (pp.123-153) Barcelona: Planeta.
- Goleman, D. (1982). Una visión más amplia. La sustitución de los viejos paradigmas. En Walsh y Vauhhan (Comp.). *Más allá del Ego* (31-65) Barcelona: Kairos.
- Guggenbühl-Craig, A. (1974). *El poder y destructividad en psicoterapia*. Venezuela: Monte Avila.
- Hanh, T. (1998). *Las claves del Zen*. España: Neo Person.
- Hernández, R y Fernández, C. y Baptista P. (1998) *metodología de la investigación*.: Santiago: Mc Graw-Hill.
- Ikeda, D. (1983). *Budismo, el primer milenio*. Buenos Aires: Emecé.
- Ikeda, D. (1993). *El budismo Chino*. Buenos Aires: Emecé.
- Jackson, S. (1986). *Historia de la Melancolía y la Depresión*. Madrid: Turner.
- Katagiri, D. (1994). El vacío. En S. Bercholz, y S. Chödzin. *La senda de Buda, Introducción al Budismo*. (pp.271- 276) Barcelona: Planeta.
- Khema, A. (1999). *Meditación en el no-ser*. España: Sociedad Budista.
- Zinker, J. (2003) *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. México: Piados.

- Kuhn T. (1970). *La estructura de las revoluciones científicas*. Chile: Fondo de cultura Económica.
- Latner , L. (1972). *Fundamentos de la gestalt*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Morin, E. (2002). Dialogo Edgar Morin, Ernst von Glasersfeld, José Jiménez. En D. Freíd. (comp.) *Nuevos paradigmas, Cultura y Subjetividad*. (pp.443- 446).Buenos Aires: Paidós.
- Ministerio de Salud en Chile (MINSAL) Objetivos Sanitarios para Chile 2000-2010 objetivo II. 3.3. Enfermedades mentales. Objetivos Sanitarios y Metas para enfermedades mentales (pp.- 124- 164)
- Muñoz, J. (1971). Tesis: *Similitudes y Diferencias entre la Psicoterapia Centrada en el Cliente y el Budismo Zen*. Santiago Universidad de Chile facultad de filosofía y Educación. Departamento de Psicología.
- Naranjo C. (1990) *La vieja y novísima gestalt actitud y practica*. Santiago: Cuatros Vientos.
- Naranjo, C. (1999). *Entre meditación y psicoterapia*. España: Vitoria.
- Osho. (1991). Meditación la primera y última libertad En S. Deva. (comp.) *Una guía práctica a la meditación*. Buenos Aires: Mutar.
- Pagés, L. (1992). *Constantino el Africano, De melancolía*. Buenos Aires: Losada.
- Reps, P. (1998) *101 Historias Zen*. Barcelona: Martínez Roca.

- Ricard, M. (2003). Una psicología budista. En. D. Goleman. *Emociones Destructivas. Un diálogo científico con el Tensin.* (pp.109- 126) Buenos Aires: Losada.
- Roger, E. (1997), *Edgar Morin Introducción al pensamiento complejo.* Universidad Valladolid: Secretario de publicaciones e intercambio científico.
- Rojtenberg, S. y Moreno F. (2005). Trastorno afectivo. En R. Alarcón, y G. Mazotti, y H. Nicolini. (comp.) *Psiquiatría.* (pp. 432- 459) México: Manual Moderno.
- Salama, H. y Villarreal, R. (1992) *El enfoque gestalt, una psicoterapia humanista.* Mexico: Manual Moderno
- Saddhamanda, B. (1978). *Diccionario budista.* Buenos Aires: Distar.
- Sangharákshita (1983) “El Refugio Budista” Este texto es la transcripción de una conferencia dada en la India. [http:// www. Librosbudistas.com](http://www.Librosbudistas.com).
- Schumann, H. (2002). *Siddhatta Gotama, Buda.* Barcelona: Ariel.
- Shizuto, M. y Wataru O. (1977). *Shiatsu Zen. Cómo equilibrar el yin y el yang para mejorar la salud.* Barcelona: Paidós.
- Sturgeon, W. (1985). *Depresión.* Buenos Aires: Grijalbo.
- Tellenbach, H. (1974). *Melancolía visión histórica del problema: endogenidad, topología, patogenia y clínica.* Madrid : Morata.
- Tensin Gyatso SS. XIV Dalia Lama (1980). *Un acercamiento a la mente lúcida.* España: Dharma.

- Tensin Gyatso SS. XIV Dalia Lama. (1997). *El poder de la paciencia*. Barcelona: Martines Roca.
- Tensin Gyatso SS. XIV Dalia Lama (1998). *Sabiduría trascendental*. España: Dharma.
- Tensin Gyatso SS. XIV Dalia Lama. (2001). *El camino del gozo - Una guía práctica de las etapas de la meditación*. Barcelona: Mandala.
- Thera, N. (1994). El karma y su fruto. En S. Bercholz, y S. Chödzin. *La senda de Buda, Introducción al Budismo* (pp.155 - 162) Barcelona: Planeta.
- Trungpa C. (1991). *The heart of the Buda*. Traducción por Verónica Guzmán. U.S.A: Shambala.
- Trungpa C. (1994). El desarrollo del yo. En S. Bercholz, y S. Chödzin. (comp.) *La senda de Buda, Introducción al Budismo*. (pp.97-107) Barcelona: Planeta.
- Trungpa C. (1994). El practicante tántrico. En S. Bercholz, y S. Chödzin. (comp.) *La senda de Buda, Introducción al Budismo* (pp.282-290) Barcelona: Planeta.
- Trungpa, C. (sf). Encuentro de la psicología budista y la psicología occidental. Traducción por Verónica Guzmán: En *Journal of Contemplative Psychology*, Vol. IV.
- Vallejos J. (1991). “Introducción a la psicopatología y la psiquiatría”. Barcelona: Salvat.
- Villalba, D. (1993). *Curso de meditación Zen*. Barcelona: De Vecchi.
- Vessantara (1993) Akshobya “ El Buda Azul” : [www. Librosbudistas.com](http://www.Librosbudistas.com).

- Waren, C. (1999). *Historia de Buda*. Charla transcrita y traducida por Verónica Guzmán.
- Weinstein L. (2003). *El jardín del asombro y del color azul*. Santiago: Cuatro Viento.
- Yarphal G. (2005). *Perturbaciones mentales*. Conferencia y clases presentado en Julio, Santiago. Datos en bruto sin publicar.

Archivos Internet

- **www.google.com**.
- www.wikipedia.org
- www.Librosbudistas.com.

PARA REFLEXIONAR

IMPERMANENCIA

*La impermanencia
Todo discurso
que ignora la incertidumbre
no es el discurso
de un sabio
(Chah, 2004, p.10)*

SUFRIMIENTO

*Hay dos clases de sufrimiento:
el sufrimiento que lleva a más sufrimiento y
el sufrimiento que conduce al fin del sufrimiento.
(El primero es el dolor de aferrarse con vehemencia a
los placeres efímeros y la aversión por lo desagradable,
esa lucha constante de la mayoría de la gente, día tras día.
El segundo es el sufrimiento que proviene de permitirse apreciar, en su totalidad, el
cambio permanente de la experiencia—placer, dolor, alegría y enojo sin temor ni represión.
El sufrimiento de nuestra propia experiencia nos conduce a la ausencia de temor en
nuestro interior y a la tranquilidad.
(Chah, 2004, p. 18)*

MEDITACIÓN

*Recuerde que usted no medita para "obtener" nada,
sino para "quitarse" cosas de encima.
Lo hacemos, no con deseo, sino con desprendimiento.
Si "quiere" alguna cosa, no la encontrará. (Chah 2004 p. 14)*