



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

BUDISMO ZEN Y PSICOLOGÍA

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
PRESENTA**

MARCELA MONSERRAT VÉLEZ OROZCO

DIRECTORA: LIC. MARÍA DE LA CONCEPCIÓN CONDE ÁLVAREZ

REVISORA: DRA. ANA BEATRÍZ MORENO COUTIÑO

SINODALES: DRA. GABINA VILLAGRÁN VÁZQUEZ

DRA. CARIME HAGG HAGG

LIC. RAFAEL GUTIÉRREZ BENJAMÍN





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A mi madre quien a pesar de partir pronto me motivó con amor y disciplina a entregar siempre lo mejor de mí.

A mi padre por su tremendo amor y apoyo incondicional, su amabilidad ha iluminado mi camino en todo momento.

A Pablo por todo su amor y palabras de aliento, su determinación me ha inspirado día con día.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Resumen | 1 |
| Introducción | 2 |
| Capítulo 1: Psicología | |
| 1.1 Teoría y práctica en psicología | 3 |
| 1.1.1 Investigación científica | 3 |
| 1.1.2 Práctica clínica | 7 |
| Capítulo 2: Budismo zen | |
| 2.1 Origen y evolución | 16 |
| 2.2 Bases filosóficas y prácticas | 21 |
| 2.2.1 La semilla | 23 |
| 2.2.2 El tronco | 26 |
| 2.2.3 El fruto | 34 |
| Capítulo 3: Budismo zen y psicología | |
| 3.1 Contexto social actual y la relevancia del budismo para la psicología | 38 |
| 3.2 Antecedentes de la relación entre la psicología y el budismo zen | 40 |
| 3.3 Surgimiento de la atención plena | 47 |
| Conclusiones | 56 |
| Referencias | 59 |

RESUMEN

El presente documento tiene el objetivo de ofrecer una revisión documental acerca de la relación existente entre la psicología y el budismo zen. Primero se explora la historia de la psicología a través de dos aspectos fundamentales dentro de su desarrollo: la investigación científica y la práctica clínica. Asimismo se expone el origen y evolución del budismo zen, su propuesta filosófica y las bases de su práctica. Posteriormente se abordan los antecedentes de la relación que ha existido entre psicología y budismo zen; además se analiza la manera en que a partir del trabajo colaborativo entre ciencia occidental y budismo surge el modelo interdisciplinario conocido como mindfulness o atención plena. Por último se realizan algunas consideraciones críticas al modelo de la atención plena y su aplicación en la sociedad actual.

Palabras clave: Psicología, budismo zen, atención plena.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad existe una gran cantidad de profesionales interesados en el modelo psicológico llamado mindfulness o atención plena (término que hace referencia al principio budista que indica prestar atención al momento presente sin anteponer juicios a la experiencia); cuyo surgimiento se debe al trabajo interdisciplinario entre las ciencias cognoscitivas y el budismo; esto ha derivado en la producción de numerosos estudios científicos, libros, talleres e intervenciones terapéuticas que se han aplicado en diversos escenarios.

El budismo ha atraído el interés de los psicólogos en tanto que atiende aspectos relacionados con los pensamientos y las emociones, proponiendo la observación consciente como medio para alcanzar no sólo el bienestar personal sino también un entendimiento profundo de los fenómenos ocurridos en la vida cotidiana de cada individuo, contribuyendo así a encontrar una manera más armónica de relacionarse consigo mismo y con el entorno.

Por esta razón el trabajo interdisciplinario entre ciencia occidental y budismo llevado a cabo de manera reflexiva tiene una gran relevancia a nivel social, sin embargo en su proceso de popularización la atención plena ha estado sujeta a un entendimiento superficial y tecnificado de su práctica ya que su aplicación puede reportar beneficios económicos en determinados contextos, así, esta asimilación utilitaria representa un obstáculo que aleja al modelo de una adecuada integración entre budismo y psicología.

El objetivo del presente documento es el de realizar una exposición acerca de la relación que han tenido la psicología y el budismo (particularmente con la corriente del zen) buscando ofrecer una reflexión acerca de la importancia de realizar una labor basada en el compromiso social y ético.

Lo anterior se llevará a cabo a través de una revisión documental organizada en 3 apartados. En el primer capítulo se expondrá la evolución de la psicología desde su consolidación como una disciplina científica hasta la apertura y flexibilización de sus modelos; dicha revisión se realizará considerando dos aspectos de su historia: la investigación científica y la práctica clínica. En el segundo capítulo se detallan los orígenes del budismo zen así como las bases de su propuesta filosófica y práctica. En el tercer capítulo se muestra el desarrollo de la relación entre psicología y budismo zen, para ofrecer posteriormente un análisis crítico al modelo surgido a partir de la interacción entre ambas disciplinas: mindfulness o atención plena, basado en la reflexión acerca de su aplicación y relevancia dentro del contexto social en la actualidad.

CAPITULO 1: PSICOLOGÍA

1.1 Teoría y práctica en psicología

La psicología a lo largo de su desarrollo ha ofrecido múltiples enfoques como resultado de la búsqueda de su propia identidad. Han sido muchos los teóricos e investigadores que participaron en la constitución de la psicología, por esta razón se vuelve complicado hablar de su historia en una manera lineal, ya que además algunas corrientes de pensamiento se desarrollaron de forma simultánea siendo fundamentalmente diferentes entre sí. Para los fines comparativos del presente documento se realizará una revisión de la psicología en dos vertientes: la psicología científica y la clínica. Por un lado se encuentra la evolución de la investigación, los métodos y hallazgos que han permitido aportar las primeras nociones teóricas del funcionamiento de la psique humana; y por otro lado se ofrece una exploración a la práctica psicológica en el campo terapéutico.

1.1.1 Investigación científica

La raíz de las interrogantes en psicología fueron planteadas desde los tiempos de civilizaciones antiguas tales como Egipto, Grecia, Roma o la India; sin embargo no fue reconocida de manera formal como una “ciencia de la mente” hasta finales del siglo XIX con la creación del primer laboratorio de psicología experimental a cargo de Wilhelm Wundt. Esta situación paradójica se encuentra representada en la idea de Ebbinghaus donde sugiere que la psicología tiene un largo pasado pero apenas una breve historia (Hothersall, 2005).

Se comenzará entonces abordando algunos de los planteamientos filosóficos de Sócrates, Platón y Aristóteles. Estos pensadores se encargaron de establecer las bases de la epistemología (rama de la filosofía que estudia los fundamentos y métodos del conocimiento), y a su vez se interesaron en temas tales como el aprendizaje, la memoria y la conciencia. Una idea esencial en la filosofía de Sócrates es que la verdad no puede ser definida por una autoridad absoluta, sino que se encuentra oculta en la mente de cada persona; para él la labor de un maestro radica en revelar esa verdad latente en sus discípulos mediante una serie de interrogantes. Su contemporáneo, Antifón, trató a aquellos que sufrían de pesadumbre y melancolía a través del diálogo socrático. Esta idea no dista mucho de la práctica psicoterapéutica actual (Hothersall, 2005).

Platón defendía la falta de fiabilidad de la información sensorial, y proponía que el conocimiento no se deriva de las sensaciones engañosas sino que lo hace a partir de procesos del razonamiento. Reconocía también las diferencias individuales en términos de habilidades, capacidades, talentos y aptitudes. A partir de esta idea proponía la asignación de tareas de acuerdo a las fortalezas psicológicas

de cada quien, y en este sentido, Platón se anticipó al campo de la psicometría (Hothersall, 2005).

Aristóteles propuso principios básicos sobre la memoria humana, acentuando la importancia de esta al verse reflejada en la experiencia que cada individuo tiene del mundo. Sugirió que la mente al nacer tiene el potencial de pensar, pero el mundo debe incidir en ella para que ésta se llene y sea capaz de expresar dicho potencial, esta idea fue central dentro de la postura empirista. Aristóteles también realizó propuestas acerca de la catarsis psicológica, explicó que en el teatro muchas veces se despiertan emociones que ejercen un efecto purgante en el auditorio. Posteriormente Freud hizo del concepto de catarsis una idea fundamental dentro de su teoría psicoanalítica (Hothersall, 2005). En su obra *Anima* también abordó temas de interés para la psicología; en ella propuso que todo ser está compuesto por una materia prima (hyle) que es la posibilidad de ser, y la forma sustancial (morfe) cuya función es la de permitir a dicha posibilidad existir realmente, este sistema se conoce como hilemorfismo. En un ser vivo la materia corresponde al cuerpo, mientras que la materia prima es el alma (psykhe), ambos principios se relacionan entre sí como potencia y acto para dar lugar a una entidad viviente. La jerarquía de dichas entidades se encuentra organizada de la siguiente manera: vegetal (quien subsiste a través de intercambios con el medio como un alma vegetativa), animal (quien además es sensitivo) y el hombre (quien se encuentra animado a un nivel triple: vegetativo, sensitivo e intelectual); este último accede al conocimiento abstracto, así, en lo concerniente al ser humano, el alma representa ese hábito a partir del cual es posible vivir, percibir y pensar (Pélicier, 1980).

La siguiente etapa con grandes aportes al desarrollo de la psicología fue el Renacimiento. La revolución científica surgida en este periodo hizo énfasis en cierta metodología donde se buscaba observar con cuidado y cuantificar los fenómenos; hacer pronósticos matemáticos y verificarlos de forma empírica. Estos procedimientos se convirtieron en las normas de la ciencia occidental y por lo tanto, los primeros psicólogos que trataron de establecer una ciencia de la mente las adoptaron. La psicología no sólo heredó del Renacimiento sus fundamentos científicos sino también aspectos filosóficos; Descartes estableció las bases de la psicología como disciplina independiente de otras ciencias al plantear que la mente se encuentra separada del cuerpo y se rige bajo sus propias reglas (Hothersall, 2005).

Posteriormente el desarrollo de procedimientos para estudiar el sistema nervioso central se convirtió en la base para entender las sensaciones, percepciones, emociones, lenguaje y cognición. Los investigadores de aquella época consideraban que al realizar una cantidad suficiente de experimentos rigurosos podrían resolver los misterios del funcionamiento del cerebro. Sin embargo, uno de esos investigadores, Karl Lashley llegó a la conclusión de que los esfuerzos por entender las funciones cerebrales como el aprendizaje, la memoria y la inteligencia se basaban en concepciones demasiado simplistas de los procesos psicológicos en el ser humano (Hothersall, 2005).

La primera psicología científica propiamente dicha es la alemana; Pélicier (1980) explica que en este primer momento la principal preocupación de los psicólogos era desmarcarse de la filosofía, de lo cualitativo, para poder asentarse sobre lo cuantitativo y rivalizar en el terreno de la psique con la

fisiología del cuerpo. Esto pretendían lograrlo a partir del trabajo en el laboratorio, de la observación minuciosa, la voluntad por verificar y la desconfianza casi excesiva respecto a doctrinas que no tenían suficiente fundamento. Sin embargo, en este intento las investigaciones de la psicología experimental se limitan a la atomización de la vida mental.

Wilhelm Wundt creó el primer laboratorio de psicología experimental y gracias a esto es considerado el fundador de la psicología científica. Tomó como punto de partida los métodos de la fisiología para dotar de rigor científico al estudio de los procesos psicológicos, así, el esfuerzo por comprender al ser humano se basó en la experimentación y la medición. Los estudios previos del sistema nervioso central habían hecho contribuciones importantes al entendimiento de la anatomía y fisiología cerebral; Wundt continuó esta labor concentrando sus esfuerzos en el estudio de los fenómenos psicológicos, de los cuales, la sensación era considerada la más simple, seguida por la percepción. Pélicier (1980) indica que para Wundt las percepciones, nacidas de las sensaciones, son juicios de experiencia, y estos a su vez dan lugar a nociones complejas y conceptos abstractos que se expresan a través del lenguaje; de esta manera los niveles complejos de pensamiento pueden ser explicados a partir de experiencias primitivas.

Más adelante Edward Titchener, quien había estudiado con Wundt, fundó el estructuralismo definiendo a la psicología como el estudio de la conciencia, considerada como la suma de experiencias que un individuo tiene en un momento dado. Sin embargo, su postura desató críticas por considerarse que “la descomposición de la vida mental en sectores específicos no permite explicar el funcionamiento psíquico en su dinamismo” (Pélicier, 1980, p. 153).

Por su parte, la psicología de la gestalt, nacida en las primeras décadas del siglo XX, constituyó una opción al estructuralismo. Los psicólogos de esta corriente consideraban que los principios de la organización perceptual no sólo explican las percepciones visuales, auditivas o táctiles, sino también los procesos mentales superiores (Hothersall, 2005).

El estructuralismo y la psicología gestalt influyeron en Estados Unidos, sin embargo, la primera corriente estadounidense de psicología fue el funcionalismo. Nació como oposición al estructuralismo de Titchener, considerando que los procesos psicológicos no pueden ser explicados en términos de un simple “inventario de elementos al interior de la conciencia” (Pélicier, 1980, p. 154), sino que se debe estudiar la continuidad que manifiestan dichos elementos. Según Hothersall (2005) los psicólogos de esta corriente, influidos por la teoría de la evolución de Charles Darwin buscaron una psicología más dinámica que abordara el funcionamiento de la mente y el valor adaptativo de la conciencia.

William James es considerado un precursor del funcionalismo, criticaba al estructuralismo al considerar que sus intenciones de crear leyes o principios generales acerca de la conciencia estaban condenadas al fracaso. James había tomado cursos de fisiología pero no de psicología ya que nadie los ofrecía; aprendió psicología de manera autodidacta con el propio estudio de su conciencia y de la observación

de los comportamientos de la gente que lo rodeaba. Entre los fenómenos que consideraba de interés para la psicología se encontraban los sentimientos, deseos, cogniciones, hábitos, recuerdos, razonamientos y decisiones, por ello hizo grandes aportaciones con su formulación de una teoría acerca de las emociones. James se oponía al método de estudio de la conciencia de Wundt y Titchener considerándolo restrictivo, estéril y artificial; privaba a la psicología de la mayor parte de los fenómenos de la conciencia que a James le resultaban importantes, como por ejemplo el estudio de las emociones, que realizó mediante análisis introspectivos de su propia experiencia consciente. James descubrió que ceder ante las emociones las hace más intensas y como parte de su metodología sugería aprender a controlar los cambios fisiológicos que las acompañan, proponía relajarse conscientemente ante situaciones estresantes para ser capaces de dominar la ira o el miedo (Hothersall, 2005).

Por otro lado John Dewey, otro de los creadores del funcionalismo, realizó importantes observaciones respecto a la educación; quería establecer un tipo de escuela diferente en la cual a los niños no se les enseñara a través de métodos memorísticos sino que más bien se les estimulara a pensar, explorar y en consecuencia aprender. Consideraba que cualquier sistema educativo debía cubrir cuatro necesidades básicas para el niño: conversación, curiosidad, construcción y expresión artística (Hothersall, 2005). Muñoz (2008) menciona que John Dewey también rechazaba el pensamiento racionalista que identifica la realidad con el objeto pensado, con las relaciones o esencias, y proponía aceptar la realidad tal como los hombres la pueden vivenciar desde su experiencia inmediata; por lo tanto, decía que dicha experiencia es una relación más íntegra con la naturaleza y con la realidad que la dada por el aspecto cognitivo.

El funcionalismo como corriente formal de la psicología fue desplazada a principios del siglo XX por un movimiento más radical y dinámico: el conductismo. Dicha corriente tiene sus raíces en los experimentos de Edward Thorndike, quien a través de “cajas problema” y gatos como sujetos experimentales formuló su Ley del efecto. Thorndike colocaba en una caja a un gato hambriento y le exigía una condición específica para poder escapar y obtener alimento; así, cuando el animal daba la respuesta solicitada, Thorndike abría la puerta. Al colocar por primera vez a los gatos en la caja estos daban una serie de respuestas aleatorias para intentar escapar, a lo que denominó comportamiento de “ensayo y error”. Cuando acertaban los animales escapaban y posteriormente con el entrenamiento constante la cantidad de comportamientos de ensayo y error disminuían de manera que al final los gatos escapaban rápidamente de las cajas. Por otro lado los experimentos del fisiólogo Ivan Pavlov sentaron también las bases del conductismo. Su aporte más relevante para la psicología fue la formulación de su teoría del condicionamiento clásico: un estímulo incondicionado (EI) produce una respuesta incondicionada o natural (RI), por ejemplo un perro que ante la presencia de comida (EI) produce salivación (RI). Si se presenta un estímulo neutro (EN), es decir, aquel que no produce la respuesta incondicional (en este ejemplo una campana), pocos segundos antes del EI, después de cierta cantidad de ensayos, el EN se convertirá por asociación en un estímulo condicionado (EC), ya que evocará a la RI, la cual pasará a ser una respuesta condicionada (RC). Una vez constituida la RC puede reforzarse el vínculo asociativo mediante la repetición de experiencias o bien inhibirlo mediante la repetición frecuente del

EC sin asociación al estímulo eficaz o EI (Pélacier, 1980).

Estos experimentos sentaron las bases para la fundación de la corriente conductista a cargo de John B. Watson, quien pretendía establecer como objetivo de la psicología el estudio de la conducta mediante la observación, pronóstico y control de estímulos y respuestas. Según Pélacier (1980) para Watson lo importante era estudiar de manera objetiva el comportamiento, que no representaba para él otra cosa más que una fisiología complicada; así, la interioridad, los estados mentales y la conciencia eran anulados por considerarse conceptos con poco valor científico. La visión que esta corriente tenía del ser humano era la de una máquina pasiva que actúa en cierta dirección dependiendo de las fuerzas del entorno.

Más adelante B.F. Skinner a partir de sus propios experimentos con ratas formuló una serie de planteamientos acerca del aprendizaje asociativo con sus programas de reforzamiento. Como parte de su teoría del condicionamiento operante se encuentran conceptos como los de reforzador (primario o secundario), refuerzo y castigo positivo o negativo, reforzamiento continuo e intermitente, y programas de reforzamiento por intervalos o de razón (fija o variable). Partiendo de estas investigaciones se han derivado intervenciones terapéuticas que tienen la finalidad de tratar problemas de conducta en diversos escenarios.

Hasta aquí concluye la revisión de la psicología científica para dar lugar a la exploración del desarrollo paralelo de la psicología clínica, cuyas raíces también son antiguas.

1.1.2 Práctica clínica

A lo largo de la historia, filósofos, sacerdotes, médicos, chamanes y una diversidad de personas han enfrentado casos relativos a las enfermedades mentales; las referencias a fobias y estados de ansiedad se hallan en los registros históricos más antiguos; Hipócrates diagnosticó la manía, melancolía y paranoia, además de poner en entredicho la creencia popular de que la epilepsia era una enfermedad divina o sagrada atribuyendo tal opinión al temor proveniente del nulo entendimiento de esos estados (Hothersall, 2005). Muchos casos de enfermedades mentales se atribuyeron durante la Edad Media a la brujería por considerarse que tenían raíces demoniacas. Posteriormente, algunos sacerdotes construyeron hospicios destinados a tratar a las víctimas de enfermedades mentales que aún no eran reconocidas como tal.

Hothersall (2005) indica que más adelante figuras como Benjamin Rush, considerado el padre de la psiquiatría estadounidense, comenzaron a establecer tratamientos basados en la antigua creencia de que las enfermedades físicas y mentales eran provocadas por trastornos en la sangre, y hasta el siglo XX todavía se realizaban sangrías. La relevancia del trabajo de Rush se encuentra en su idea de que los enfermos mentales merecían tratamiento, sin embargo esto dio lugar también a métodos brutales

que pretendían regresar la salud mental a los enfermos.

Dentro de las reformas en las instituciones para enfermos mentales, Phillipe Pinel es una figura central. Debido al caso de un amigo cercano (quien experimentó episodios maniaco-depresivos y falleció a causa de sus acciones durante un ataque de pánico) y al descubrimiento de la obra de Joseph Daquin (quien se ocupaba en cambiar la visión deshumanizada con la que se juzgaba a los enfermos mentales) Pinel dedicó sus esfuerzos a modificar las condiciones en las instituciones donde se atendían a las personas con trastornos psicológicos. Daquin recomendaba para estos pacientes un “régimen de ejercicio, libertad, ocupación en alguna clase de trabajo, distracciones y sobre todo mucha dulzura” (Pélicier, 1980, p. 180). Pinel inspirado en esta visión del enfermo mental subrayó en su propio trabajo que esas personas necesitaban “un tratamiento humanitario, simpatía y orientación, no las palizas, el encierro y la humillación que solían recibir” (Hothersall, 2005, p. 263). Como parte de su labor principal, eliminó de manera gradual y precavida las restricciones físicas de muchos internos y a pesar de su actuar sistemático y resultados sorprendentes en lo que respecta a la salud mental de los enfermos, obtuvo las críticas de algunos contemporáneos.

El logro obtenido le permitió actuar en otras instituciones, de esta manera fue capaz de mejorar las condiciones de los enfermos al abolir los métodos inhumanos de tratamiento, y sugiriendo nuevos procedimientos. Hothersall (2005) menciona que como parte de dicha práctica, Pinel proponía anular la crueldad y la humillación, utilizando sólo la fuerza física para evitar que el paciente se lastime a sí mismo o a alguien más, pero nunca como castigo; sugería también elaborar historiales detallados de los internos y buscar su reintegración social. Por último afirmaba que la medida más eficaz era hacer un esfuerzo por entender al paciente como un ser humano individual; así, Pinel se convertía en “el símbolo de una alianza ejemplar: la del progreso científico y la filantropía” (Pélicier, 1980, p. 182).

Al trabajo de Pinel le siguió el de algunos otros, como William Tuke, un comerciante que al ver el mal trato inflingido a los enfermos en las instituciones psiquiátricas funda un centro de atención cuyo sistema se basaba en “ofrecer una inmensa bondad tratando a los enfermos con dulzura” (Pélicier, 1980, p. 181). Más adelante el médico británico John Conolly, influido por las acciones de Tuke, estableció su sistema de no-restraint, es decir, un tratamiento basado en la no violencia a los pacientes psiquiátricos.

Conolly se enfrentó a la oposición de sus contemporáneos, ya que su método, según Pélicier (1980) suponía una transformación costosa de todo el sistema: espacio, vestido, alimentación y especialmente del espíritu con que el médico y los demás trabajadores de instituciones mentales trataban a los pacientes.

Más tarde, a Lightner Witmer se le atribuye el establecimiento de la psicología clínica, con la fundación de su consultorio en Estados Unidos. Aunque Witmer se formó como un psicólogo experimental, consideraba que la psicología en su vertiente práctica debía ayudar a la gente y percibió que este trabajo

debía estar separado de la psiquiatría, postura que se ganó opositores en la época (Hothersall, 2005). Witmer atendió principalmente casos de niños con defectos del lenguaje y retraso en su desarrollo.

Posteriormente predominaron los tratamientos físicos y farmacológicos que se derivaron de algunos estudios con animales. Hothersall (2005) indica que la lobotomía era una práctica aceptada y ejercida con frecuencia en aquellos considerados como desviados de la norma; esquizofrénicos, homosexuales e inadaptados sociales eran víctimas de estos procedimientos bajo el pretexto de hacerlos “mejores ciudadanos estadounidenses”. En esta época también dominaban los tratamientos con fármacos cuyos efectos secundarios no eran bien investigados; incluso las compañías farmacéuticas menospreciaban las investigaciones con sustancias que eran de acceso común porque no podían patentarse.

Por otro lado se encuentra el interés en procedimientos como la hipnosis, que se remonta a los siglos XVIII y XIX. Esta técnica se encontraba rodeada de un gran misticismo y no contaba con mucho fundamento científico, pero causó gran conmoción a partir de las intervenciones del médico alemán Franz Anton Mesmer quien utilizaba imanes para inducir el trance en sus pacientes con enfermedades físicas y psicológicas. En Inglaterra y Francia se abrieron clínicas donde se ofrecían tratamientos combinados de hipnosis y fármacos; una de ellas estaba a cargo del neurólogo Jean-Martin Charcot, quien más tarde atrajo la atención del médico vienés Sigmund Freud.

Freud dejó de lado rápidamente las intervenciones basadas en la hipnosis para sustituirlas por el método catártico que su amigo Josef Breuer había descubierto en el curso del tratamiento de una paciente llamada Anna O. Esta técnica consistía en liberar a las personas de sus trastornos al hacerles expresar verbalmente el trauma que produjo originalmente sus síntomas, se buscaba liberar el sentimiento reprimido que había derivado en la enfermedad, es decir, el terapeuta se ocupaba del pasado para ayudar al paciente a corregir su presente.

Freud señalaba la necesidad de un auto-análisis; proponía que la enfermedad psíquica era producto de reprimir recuerdos penosos, dolorosos o vergonzosos. Basado en los casos clínicos que atendió, construyó una teoría acerca del aparato psíquico, incluyendo sus elementos y funcionamiento; reconoció como partes de este al consciente, preconsciente e inconsciente y más tarde complementó sus ideas con los conceptos psicodinámicos del “ello”, “yo” y “super-yo”; describió también diversos mecanismos de defensa y teorizó las etapas del desarrollo de la personalidad y los complejos que se derivan de cada una. A partir de estas formulaciones Freud manifestaba que la manera de acceder a los contenidos del inconsciente era principalmente a través del análisis de los sueños y la libre asociación. Formuló también consideraciones a la relación entre el terapeuta y el paciente, explicándola en términos de transferencia y contratransferencia (afectos inconscientes del paciente manifestados en relaciones previas que se proyectan en el psicoterapeuta y viceversa). A partir de los descubrimientos de Freud se fundó el psicoanálisis.

Sus ideas controvertidas no tardaron en llamar la atención y esto le permitió formar grupos de discípulos.

Sin embargo, el peso que tenía la libido o pulsión sexual dentro de la teoría psicoanalítica de Freud, provocó el rechazo de sus más fervientes seguidores, quienes se basaron en los planteamientos psicoanalíticos originales, pero tomaron caminos diferentes. Como ejemplo están los casos de Alfred Adler y Carl Gustav Jung.

Adler añadió el elemento social a las explicaciones del desarrollo psicológico de las personas, sugería que desde los primeros años de vida, los niños, influidos por el medio cultural, familiar y educativo elaboran estilos de vida que determinan su manera de comportarse. El término “estilo de vida” para Adler implicaba la intervención de una fuerza creadora por parte del sujeto y por lo tanto abría la posibilidad a la acción terapéutica. Una vez elaborada la estructura mental de los individuos, la comprensión de su funcionamiento escapa en mayor o menor grado a la conciencia; el estilo de vida se deriva entonces de la personalidad, que representa la manera en que cada uno se ha adaptado psicológicamente al ambiente. La toma de conciencia que deriva de la psicoterapia es capaz de cambiar los estilos de vida perjudiciales; es decir, la herencia y el medio ambiente constituyen sólo un marco referencial que servirá al individuo para la elaboración de su estilo de vida de una manera más consciente y basado en su propia fuerza creadora (Pélicier, 1980).

Adler concebía a la terapia como una oportunidad para que el sujeto tomara conciencia de sus estructuras psíquicas; asignaba una gran importancia al elemento psicopedagógico en el escenario terapéutico, tenía como objetivo mostrar lo fundamental de encontrar el sentido de vida y que este descubrimiento resultara un medio para acercar entre sí a los seres y hacerlos capaces de mejorar sus relaciones (Pélicier, 1980).

Por otro lado, Carl Gustav Jung, quien en un principio fue discípulo de Freud, añadió consideraciones a la esfera existencial y espiritual del ser humano al integrar observaciones antropológicas. Dice Pélicier (1980) que para Jung era importante tomar en cuenta al hombre total e “indagar no por amor a la investigación, sino con la intención inmediata de proporcionar ayuda” (p. 231). La estructura psíquica que propuso consideraba no sólo al consciente y el inconsciente individual, sino también al inconsciente colectivo, que definía como una serie de contenidos que trascienden a la persona y representan el depósito de ciertos modos típicos de conducta pertenecientes al pasado ancestral del ser humano. Según Jung la psicoterapia se definía en términos de la ayuda proporcionada al otro con el objetivo de ponerlo en contacto con su inconsciente y todas las potencialidades creadoras que se derivan de él; para explicar el modelo terapéutico de este psicoanalista se han de revisar algunos de los conceptos más relevantes que propuso.

Los arquetipos (representaciones simbólicas comunes a muchas culturas) tienen un papel fundamental en la teoría de Jung; uno de ellos indica la primera etapa del autoconocimiento: *la sombra*, quien representa el lado oscuro del ser humano, se proyecta fácilmente en los demás y produce rechazo cuando es visto en otros individuos, en otras palabras, son las características personales que cada individuo niega de sí mismo. Para Jung, sin el reconocimiento inicial de *la sombra*, es decir, sin la

“osadía de mirarse en el espejo psíquico” (Pélicier, 1980, p. 234) no es posible avanzar en el camino del conocimiento profundo de uno mismo. Los síntomas de un desequilibrio mental se manifiestan entonces como una señal de alarma que indica la necesidad de ampliar la conciencia, así, los complejos representan los problemas que habitan en las zonas sombrías de cada ser, es decir, son lo que el individuo no ha sabido resolver. Así, cuando el contenido del inconsciente se vuelve consciente se puede llegar a la plenitud y al mismo tiempo a una comprensión más amplia de los demás.

En el proceso intervienen figuras como el de *la persona* (proveniente del vocablo latino que significa “máscara”), ésta representa el “disfraz” que el individuo necesita vestir frente a la sociedad dadas las exigencias del ambiente. Para Jung *la persona* representa también una forma de protección, pero si el individuo llega a identificarse totalmente con ella pierde contacto con su propia interioridad; si alguien se reconoce ligado a los cargos u honores que confiere la sociedad, su verdadera sustancia queda oculta y dicho sujeto quedará aniquilado una vez que esas circunstancias externas se extingan. La segunda etapa del autoconocimiento implica entonces trascender a *la persona* y buscar en las profundidades del ser al *animus* o *anima*; estos arquetipos simbolizan el encuentro con la propia parte psicológica contrasexual, es decir, el anima representa los aspectos femeninos en el hombre y el animus los masculinos en la mujer. Para Jung la finalidad última de la vida se encontraba en el logro del equilibrio entre las fuerzas psicológicas femenina y masculina; dicho equilibrio era representado con el arquetipo del *self* o el *sí-mismo*; este era a diferencia de *la persona* una manifestación profunda del ser, la personalidad íntima, y la ejemplificaba con las figuras de Cristo o Buda (Pélicier, 1980).

Más adelante en la evolución de la teoría psicoanalítica aparecieron figuras como las de Karen Horney, Harry Sullivan y Erich Fromm quienes aportaron más consideraciones sociales a las teorías del desarrollo de la personalidad y la psicopatología. Horney cuestionó las afirmaciones que Freud hizo respecto a las mujeres respecto a los determinantes biológicos de las diferencias sexuales, esta psicoanalista le dio una nueva importancia a la influencia cultural y social que determina dichas diferencias, afirmando que “las mujeres no envidian la anatomía del hombre, sino sus oportunidades y el poder del que disponen” (Hothersall, 2005, p. 303)

Sullivan propuso una teoría del desarrollo psicológico, en ella asume que la personalidad surge de sumar las fuerzas psíquicas propias de cada individuo y el aprendizaje social que adquiere desde el momento en que nace. El bienestar es descrito en términos de la aprobación que recibe el sujeto, primero de sus padres y posteriormente de la sociedad en general, así, la desaprobación conduce a sentimientos de inseguridad y angustia. Este autor concebía al “yo” como el resultado del esfuerzo por encontrar la aprobación y evitar la desaprobación (Thompson, 2004).

Erich Fromm se opuso a las formulaciones de Freud con respecto a la relación entre el hombre y la sociedad; el efecto de la cultura sobre la personalidad era un eje central de su teoría, por ello desechaba la idea de una naturaleza humana inamovible. Fromm realizó severas críticas a la sociedad, afirmando que cuando ésta es destructiva el individuo se convierte fácilmente en destructor de sí mismo y de los

otros; así, para este autor la finalidad de la terapia no radica en que los individuos se adapten a su cultura, sino en lograr que cada persona desarrolle un sentido de integridad y respeto hacia sí misma, haciendo de éste el primer paso para amar y respetar a los demás (Thompson, 2004).

En 1964 Fromm sugirió que quienes acudían al psiquiatra eran personas enfermas en el sentido médico de la palabra, es decir, se trataba de individuos que no podían funcionar socialmente siguiendo los estándares de una persona normal; de esta manera el concepto de curación correspondía a lo contrario de la enfermedad: deseaban librarse de síntomas determinados y su noción de bienestar se reducía a no estar enfermos. Sin embargo, a lo largo del siglo XX aumentaba cada vez más la proporción de un nuevo tipo de paciente: aquel que sin estar enfermo acudía con el psicoanalista desconociendo la naturaleza de su sufrimiento, quejándose de ser infeliz e incapaz de disfrutar aspectos de su vida como el trabajo o el matrimonio, y con la convicción de que al solucionarse sus problemas particulares se resolvería también su insatisfacción. A partir de esta situación Fromm sugirió que el malestar de sus pacientes era sólo la forma consciente en que la cultura permitía expresar algo más profundo de naturaleza existencial, una crisis derivada de las sociedades materialistas, en donde la producción y obtención de más cosas se convierte en el fin principal de la vida.

La psiquiatría y la psicología clínica hasta ese momento se habían dedicado a indagar en las causas de los trastornos mentales severos; sin embargo, Fromm empezó a considerar el por qué muchas personas pese a su angustia y sentimientos de insatisfacción, no los desarrollaban. Su respuesta se centró en la existencia de mecanismos compensatorios tales como la conformidad con los grupos sociales y la rutina cotidiana, la dependencia hacia los ídolos religiosos, la búsqueda de poder, prestigio y dinero. Sugería que dichos mecanismos son capaces de mantener la salud mental de los individuos hasta cierto punto, sin embargo, también consideraba que la solución fundamental era una “respuesta plena y productiva al mundo que en su forma más elevada se puede considerar como iluminación” (Fromm y Suzuki, 1964, p. 133).

Posteriormente, en 1957 Hans Eysenck aseguró (como una reacción a la terapia psicoanalítica) que las intervenciones basadas en dicho modelo no podían ser más eficaces que una remisión espontánea. Pretendiendo establecer distancia con la psicoterapia, Eysenck asigna el nombre de “terapias de conducta” a las intervenciones con apoyo empírico, cuya investigación es llevada a cabo con rigor metodológico. Más tarde, en la década de los 90 surge un movimiento llamado “medicina basada en la evidencia”; este nuevo enfoque desacredita a la medicina basada en la práctica (a quien considera como asistemática y meramente intuitiva), centrándose en comprobar el “tamaño del efecto” en las intervenciones, es decir, busca establecer cualquier medida que exprese la magnitud de los hallazgos en la investigación. Sin embargo, este enfoque tiene una serie de limitaciones; por ejemplo el uso dogmático de pruebas clínicas y la deshumanización del paciente. La psiquiatría imitó en este sentido a la medicina, explicando los trastornos con base en un modelo neurobiológico (que alude a desequilibrios químicos en el cerebro) y mediante el establecimiento de guías sobre psicopatología. Esta visión influyó a la psicología clínica, en donde también se buscaba seguir una práctica basada en

la evidencia y establecer parámetros cuantificables para los trastornos mentales (Pérez, 2013).

Con el propósito de erigirse como una disciplina científica confiable, la psicología entró en una época en donde debía demostrar la eficacia de los tratamientos psicológicos frente a los tratamientos psiquiátricos. Este movimiento ha dado lugar a sistemas diagnósticos como el DSM-IV o el CIE-10, pero existen limitaciones y críticas alrededor del uso de estos manuales; una de ellas es la artificialidad de los diagnósticos, puesta en evidencia con el frecuente diagnóstico “NOS” (Not Otherwise Specified), aunado a la comorbilidad o concurrencia de varios diagnósticos. Los principales críticos del modelo médico fueron humanistas, subrayaban la importancia de no adherirse ciegamente a sistemas rígidos de evaluación buscando la mera reducción de síntomas sino además era importante contribuir con el desarrollo de la persona (Pérez, 2013); así, este movimiento buscó desvincularse de la visión médica considerando el aspecto existencial del hombre.

La psicología humanista se establece como una corriente convergente y no divergente como otras, es decir, no inicia con un solo fundador a partir del cual se derivan distintos esquemas (como en el caso del psicoanálisis), sino que surge como una escuela conformada por los puntos en común de varios psicólogos norteamericanos que provenían de diferentes formaciones; entre ellos se encuentran Abraham Maslow, hablando de autorrealización; Fritz Perls con la psicoterapia gestalt y Carl R. Rogers con el enfoque centrado en la persona (Lafarga, 1982, citado en Gómez, 2006).

El humanismo se desarrolla a partir de las ideas aportadas por el existencialismo y la fenomenología; gracias a esto la concepción del ser humano va más allá de verlo como un esclavo de sus impulsos o del medio ambiente; se le ve como “aquel que tiene la capacidad de autodeterminarse, de ser constructivo y autónomo, de elegir valores que incluso trascienden su propia supervivencia” (Muñoz, 2008, p.12). Debido a las raíces existenciales y fenomenológicas del humanismo se habla acerca de conciencia en las elecciones y decisiones, se trabaja a partir de la responsabilidad del individuo sobre su propia existencia y se busca trabajar con los trastornos psicológicos con el objetivo de que representen una oportunidad de desarrollo en la persona. Los humanistas también integraron en el terreno terapéutico técnicas y conceptos como la relajación, la meditación y la sabiduría provenientes de filosofías orientales (Gómez, 2006).

La psicología humanista es conocida también con el nombre de “tercera fuerza”, tomando en cuenta que surgió como una alternativa a las teorías psicoanalítica y conductista; pero esta no es la única clasificación que existe. En un artículo del 2004 de la revista Behavior Therapy aparece el nombre de “tercera ola” para referirse a las nuevas terapias de conducta, sin embargo el nombramiento de una tercera generación presupone la existencia de dos anteriores (Hayes, 2004, citado en Pérez, 2006). Para dar perspectiva a la evolución de la práctica terapéutica en psicología, se mencionarán a continuación dichas categorías.

Pérez (2006) explica que la primera generación tuvo lugar en la década de 1950 con la terapia de

conducta. Por un lado supuso una rebelión frente a la psicología clínica, dominada en aquella época por el psicoanálisis, y por el otro, implicó la instauración de una terapia psicológica sustentada en principios científicos, dados sobre todo por la psicología del aprendizaje. La terapia de conducta tenía una especial vocación ambientalista o contextual, atendida a los casos individuales. La segunda generación se sitúa en torno a 1970, con la terapia cognitivo-conductual. A la psicología ya no le interesaba sólo el aprendizaje (en su sentido conductual) sino también el procesamiento de la información. La terapia cognitivo-conductual asume que los pensamientos, creencias y atribuciones son la causa de los problemas emocionales y conductuales.

La tercera generación o tercera ola se sitúa a partir de la década de 1990, aunque no sería reconocida hasta el 2004 gracias al artículo anteriormente mencionado. Según Barraca (2011) las terapias de la tercera ola tienen en común una visión que despsiquiatiza o desmedicaliza las categorías diagnósticas tradicionales; considera a la flexibilidad como una característica personal de adaptación ante los problemas, y sugiere que se ha de fortalecer esta cualidad en vez de realizar un esfuerzo por intervenir directamente sobre los eventos que producen malestar. Entre estas intervenciones se encuentra la *terapia cognitiva con base en la atención plena o mindfulness* (MBCT) de Segal, Williams & Teasdale, (2002), así, las terapias de tercera generación más relevantes para el presente trabajo son las que se basan en el enfoque de *atención plena* ya que surgen a partir de la adaptación del budismo a la práctica psicológica. Simón (2010) subraya que las publicaciones científicas sobre este tema aparecieron el siglo pasado en la década de los setenta, pero a partir de los años 90 se registra un crecimiento exponencial en el número de investigaciones realizadas.

La palabra *mindfulness* (o *atención plena* en español) es la traducción del término en pali *sati* que significa *conciencia y atención* (Siegel, Germer y Olendzki, 2009; citado en Simón, 2010); y sus definiciones en el campo de la psicología son abundantes, sin embargo, una de las más conocidas es la de Jon Kabat-Zinn, quien afirma que *mindfulness* significa prestar atención intencionadamente en el momento presente y sin juzgar. Simón (2010) define el término como “la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento” (p. 163).

Las aplicaciones de la *atención plena* no se limitan al campo de la psicoterapia, aunque sea tal vez el escenario en el que ha tenido mayor repercusión. El *mindfulness* ha despertado un gran interés en los científicos, principalmente en el campo de las neurociencias; además, se han implementado programas en el ámbito escolar, ya que su práctica se perfila como una poderosa herramienta educativa (Simón, 2010).

En la actualidad se llevan a cabo diversos estudios que intentan determinar cuáles son los elementos terapéuticos que hacen a una intervención eficaz. Para responder a esta interrogante Pérez (2013) propone el análisis de los factores comunes con base en una reflexión de tipo filosófico y antropológico. Este autor sugiere que terapias provenientes de distintos modelos teóricos en realidad tienen una

eficacia comparable ya que los factores que han demostrado influir en el proceso de sanación tienen que ver más con ciertas características del estado mental del terapeuta y de la relación con el paciente que con el propio enfoque teórico de la intervención. Algunas de estas propiedades están relacionadas con la escucha atenta y una actitud empática, comprensiva y abierta. Investigaciones como ésta pueden ayudar a desvincular la práctica clínica del modelo médico y recuperar una concepción de la psicopatología más centrada en el aspecto existencial del ser humano que en la condición natural de la biología; especialmente cuando se vive dentro de una época en la que frecuentemente se medicalizan los problemas de la vida cotidiana.

Considerando el constante enfrentamiento que ha existido entre las diferentes corrientes teóricas a lo largo de su historia, conviene a la psicología adoptar, como sugiere Pérez (2013) enfoques metateóricos, es decir, que van más allá de las teorías, pero sin estar al margen de ellas. Asimismo es importante considerar el trabajo interdisciplinario para enriquecer el entendimiento y la visión que se tiene del ser humano (como el realizado en la actualidad entre la ciencia occidental y la filosofía budista), aunado a una constante reflexión que considere el impacto social y ético de los métodos y avances científicos.

CAPÍTULO 2: BUDISMO ZEN

2.1 Origen y evolución

Al revisar la evolución y fundamentos del budismo se vuelve más clara su interacción actual con la psicología, ya que si bien los métodos de ambos son esencialmente distintos, comparten el mismo tipo de interrogantes. Este capítulo ofrece una revisión a los orígenes del budismo zen y a sus aspectos filosóficos y prácticos con el objetivo de retomarlos en el siguiente capítulo para realizar observaciones acerca de su relación con la psicología.

Contrario a la psicología, el budismo nace con una sólida identidad, ya que se trata del mensaje legado a la humanidad por una sola figura histórica: Siddhartha Gautama, también conocido como Buda Gautama o Sakyamuni. Sus descubrimientos, relacionados con el camino que conduce al final del sufrimiento han tenido una serie de transformaciones generadas por su paso a través de diferentes épocas y culturas; es decir, si bien la esencia de las enseñanzas se ha conservado prácticamente intacta, su flexibilidad le ha permitido adaptarse a otros sistemas ideológicos, filosóficos, religiosos o incluso, como ha ocurrido en la época moderna, científicos. Es por esta razón que existen diferentes escuelas y tradiciones budistas. A continuación se esbozará la vía por la cual el budismo zen llegó a consolidarse.

Bazaz (1998) explica que al salir de su palacio, Siddhartha se encuentra con la reveladora verdad sobre la existencia de la enfermedad, la vejez y la muerte; a partir de ese momento supo que todo en la vida era transitorio, incluyendo la alegría y el placer; descubrió entonces que el conocimiento de su impermanencia era causa de inquietud en los seres humanos. Gracias a esto se preguntó cómo podría ser alguien capaz de sentir deleite en su corazón sabiendo lo inevitable de la muerte y el dolor, así el principal reto se convirtió en encontrar la respuesta al problema del sufrimiento.

Los aspectos nucleares en la enseñanza de Buda son las *cuatro nobles verdades*, *el camino óctuple* y *el camino del medio*. La primera noble verdad se refiere a la existencia del sufrimiento; la segunda noble verdad alude a las causas del sufrimiento: apegos, deseos y la persecución del placer; la tercera noble verdad sugiere que el sufrimiento puede cesar; y la cuarta noble verdad apunta al camino que pone fin al sufrimiento: seguir el camino del medio y el óctuple sendero. El camino óctuple está compuesto por la correcta comprensión, el correcto modo de pensar, la correcta palabra, la correcta conducta, el correcto modo de vida, el correcto esfuerzo, la correcta atención y la correcta concentración; este método sirve para erradicar las raíces de lo insano y potenciar las raíces de lo provechoso: claridad, desapego y compasión. El camino del medio hace referencia a, por un lado lo trivial de entregarse ciegamente a los placeres y por el otro a lo inútil que son las mortificaciones rigurosas; el Buda sugirió permanecer en un punto medio entre ambos extremos y lo ilustró con la metáfora de una cítara, cuyas

cuerdas sólo suenan armónicamente si tienen el grado de tensión correcto, ya que de estar muy flojas no producen ningún sonido y al estar muy tensas podrían romperse (Vázquez, 2010).

Posteriormente el budismo se dividió en dos grandes corrientes: theravada y mahayana. En general los practicantes del theravada seguían más fielmente las enseñanzas del Buda Sakyamuni, mientras que los del mahayana hicieron una adaptación más libre de la doctrina (Bazaz, 1998). Las dos vertientes principales que han despertado interés en la ciencia occidental (budismo tibetano y budismo zen) provienen del mahayana, debido a su flexibilidad y apertura para poner a prueba las enseñanzas del pasado.

Según cuenta la tradición, el vigésimo octavo patriarca, el monje hindú Bodhidharma fue a China en el 520 para restaurar el espíritu original del budismo y esto puso en marcha la escuela ch'an. Después de un encuentro con el emperador, Bodhidharma se retiró a un monasterio, donde permaneció nueve años; en todo aquel tiempo meditó constantemente de cara a una pared blanca. Este monje dio lugar a la escuela ch'an, en donde la meditación era el punto central de la práctica, siguiendo el consejo del Buda: "Mira hacia dentro, tú eres el Buda". Para esta escuela la meditación representaba ser más que un método; se creía que era el descubrimiento de la verdad en acción, por ello sus seguidores se encontraban libres de abandonar el estudio de las escrituras por un acercamiento más intuitivo hacia la iluminación.

Cuando el budismo mahayana llegó a China en manos de Bodhidharma, ya habían dos filosofías establecidas por dos hombres contemporáneos de Buda: Confucio y Lao Tse. Confucio fundador del confucionismo, describió cómo debían ser las correctas relaciones entre las personas para que la sociedad y su gobierno vivieran armónicamente, además insistió en posicionar la mente en el momento presente como vía para alcanzar la sabiduría. Por otra parte, Lao Tsé (creador del taoísmo), creía que la mejor manera de lograr la armonía era comprendiendo la sucesión natural de las cosas, esto se consideraba una forma de iluminación (Bazaz, 1998). Ambas disciplinas enseñaban que los humanos eran básicamente buenos; se creía que las personas sólo necesitaban una guía y apoyo para utilizar su sabiduría esencial. Watts (2003) menciona que tanto el taoísmo y confucionismo como el budismo comparten una perspectiva de la vida como un proceso que fluye, gracias a esta idea su integración fue natural.

La transmisión de las enseñanzas budistas se ha dado gracias a la sucesión de maestro a discípulo, así, según Deshimaru (2002) desde Bodhidharma hasta el maestro Konin la línea se mantuvo sin complicaciones, pero a partir de sus discípulos Jinshu y Eno se produjo una ramificación que produjo la instauración de diferentes escuelas. Las corrientes Soto y Rinzai son dos de las escuelas zen más importantes en el Japón moderno.

Para ambas corrientes resulta importante seguir el camino hacia el despertar de la conciencia doblgando a la mente dualista y racional, es decir, se busca ir más allá de las palabras y los conceptos

en la vía que conduce al encuentro con la propia naturaleza original. Para cumplir con este propósito el zen soto y el rinzai utilizan métodos distintos. El zen rinzai es el que más ha influido en la estética japonesa, en su cultura y las artes, así como en las disciplinas marciales; es ceremonioso y busca romper con los esquemas rígidos de pensamiento mediante el uso de acertijos llamados “koan”. Por otro lado la escuela soto otorga un valor fundamental a la meditación, tanto a la práctica formal de ella, el zazen (cuyo significado literal es meditar sentado) como a su aplicación en todos los momentos de la vida.

Si bien ambas escuelas del zen conservan similitudes fundamentales, su práctica está conformada por sistemas distintos, el presente trabajo hará referencia a partir de ahora a la corriente soto zen, con la finalidad de otorgar una comparación más específica de sus métodos con los de la psicología. A continuación se hará una revisión general de su evolución.

Algunos consideran que la escuela soto nació concretamente en China con Tosán, el undécimo patriarca después de Bodhidharma; este maestro fue el autor de uno de los sutras (escritura budista) considerado como la esencia del soto zen. Toda su obra tendía a establecer la noción de unidad, de totalidad, de no-dualidad. Posteriormente el zen experimentó un periodo de relativa extinción, hasta que se fortaleció nuevamente con el maestro Fuyo Dokai; quien abrió un dojo (escuela) cerca de un lago situado en el monte Fuyo; de esta manera acudieron a él cerca de setecientas personas para seguir sus enseñanzas. Se hizo célebre por hacerles seguir una dieta draconiana para reducir la numerosa cantidad de discípulos que llegó a tener. Ordenó añadir cada día un poco más de agua a la sopa sin aumentar la ración de arroz. De este modo pensó que sólo los discípulos fuertes y decididos soportarían tal dieta, haciendo que los otros se marcharan lo antes posible y así ocurrió. A pesar de todo, permanecieron cerca de él doscientos discípulos. De este dojo nació el verdadero espíritu fuerte y severo mantenido hoy en día en la tradición zen (Deshimaru, 2002).

El maestro Wanshí condensó más adelante la esencia de la práctica en su obra: “Zazen shin” o “La actitud de la mente durante zazen”, la cual se convirtió en el texto fundamental de la filosofía del soto zen. Así, la intensa concentración del maestro Fuyo Dokai y el aspecto filosófico del maestro Wanshí se fusionaron y produjeron el zen que establecería más tarde el maestro Tendo Nyojo. Este maestro se levantaba cada día a las dos o tres de la madrugada y hacía zazen hasta las nueve o diez. La educación del maestro Nyojo era muy fuerte y de esta manera volvió a dar un nuevo impulso a la vida del zen en China, su comprensión no se limitaba sólo al ámbito espiritual, sino que abarcaba todos los niveles de la existencia (Deshimaru, 2002).

Posteriormente surge una figura especialmente importante en el desarrollo del soto zen, se trata de el monje Eihei Dogen quien se encargó de llevar el budismo zen de China a Japón. Su viaje inició con el firme propósito de encontrar la auténtica esencia de las enseñanzas legadas por el Buda, sin equívocos ni arreglos. Sin embargo tuvo que vagar durante largo tiempo por monasterios japoneses en los que la práctica del zazen se había perdido. Este monje nació en el año 1200 cerca de Kyoto en

una época en que Japón atravesaba un periodo históricamente conflictivo: en la sociedad feudal las grandes familias se disputaban el poder. Dogen se crió en el seno de una familia aristócrata importante, pero sus padres murieron cuando él aún era un niño; aún así recibió una educación adecuada para una familia de tal categoría y desde los cuatro años ya podía leer poemas en chino. Tuvo una infancia desdichada y solitaria, contemplando el carácter ilusorio de la lucha por el poder en un mundo de pesar e impermanencia. Justo antes de morir, su madre le aconsejó hacerse monje para contribuir a la salvación de todos los seres. Dogen, al afrontar este tipo de sucesos a una edad tan temprana, comprendió la necesidad de buscar la verdad más allá del mundo de las apariencias (Deshimaru, 2002).

La primera escuela donde realizó sus estudios budistas entró en un periodo de decadencia y esto hacía que cada vez le asaltaran más dudas, así que un día decidió viajar a China para estudiar de primera mano las fuentes del budismo. Deshimaru (2002) relata que durante su viaje, Dogen conoció a un anciano, el tenzo (cocinero) de un templo situado en una montaña cerca de Shanghai; su rostro reflejaba una gran profundidad y Dogen sintió curiosidad, así que lo invitó a pasar tiempo conversando, pero el tenzo aseguró que debía regresar de inmediato al templo para cocinar. Dogen insistía en que alguien más podía reemplazarlo en la cocina, pero el viejo monje se negaba a dejar que otros realizaran su labor. Ante esto Dogen preguntó: “¿Por qué un anciano como usted tendría que hacer esa tarea tan agotadora en lugar de leer y estudiar los sutras?”. El monje se echó a reír y dijo: Joven extranjero, ¡pareces no tener ni idea de lo que significa la práctica y la enseñanza del budismo! Y después de invitarlo a visitar el templo de su maestro se despidió.

Este encuentro motivó a Dogen, quien se dirigió al templo de Nyojo. Deshimaru (2002) narra que una vez allí, el tenzo explicó a Dogen lo que quiso decir con sus palabras en su primer encuentro: “Lo que es importante no es el gesto en sí mismo sino el espíritu de la práctica. Si uno se contenta sólo con hacer zazen en el dojo olvidándose de la práctica en la vida cotidiana, se trata de un modo de actuar incompleto. Las cosas no pueden separarse”. Para Dogen este monje encarnaba el auténtico budismo, ya que le hizo comprender la importancia del trabajo, la práctica corporal y de todos los actos de la vida cotidiana. Durante su estancia en este templo Dogen experimentó el despertar al entender lo fundamental que era abandonar al ego. Inmediatamente habló con su maestro y este le confirmó que le había llegado el momento de transmitir a su vez las enseñanzas del budismo ayudando a los demás a despertar a la verdad universal.

Deshimaru (2002) indica que Dogen regresó a Japón llevando sólo la práctica del zazen, el shikantaza (que significa “simplemente permanecer sentado”), tal como le había enseñado su maestro. Con esto llevó a su vez el mensaje de que no hay que otorgar demasiada importancia a la lectura de los sutras o a la práctica de las ceremonias. El zazen debe estar siempre presente, aun en los actos más sencillos como encender una vara de incienso, hacer ceremonias o recitar sutras; todas las acciones de la vida cotidiana han de realizarse en un estado de zazen. Lo esencial -decía- no se encuentra en los libros ni en las palabras de los otros; el despertar, la unidad entre uno mismo y los demás, entre uno mismo

y el universo, consiste en experimentarlo en carne propia, en vivir concentrado en el aquí y el ahora. La verdad no se encuentra fuera de la vida cotidiana ni de los fenómenos naturales, sino que está ahí, presente en cada instante.

Al volver a Japón, Dogen escribió el *Fukanzazengi*, que constituye el elemento fundamental de sus enseñanzas: solamente sentarse en la postura exacta sin buscar nada, dejando pasar los pensamientos como si fueran nubes en el cielo. Deshimaru (2002) subraya que según las enseñanzas de Dogen el zazen no es una técnica para obtener un estado particular o algún mérito, sino que en sí mismo es la realización del despertar. También escribió la obra monumental: *Shobogenzo*, una compilación de noventa y cinco capítulos que contiene la esencia de su visión filosófica. Su sucesor, Ejo, siguió transcribiendo las conversaciones de su maestro tras la muerte de éste, y en el ocaso de su propia vida escribió entre otros textos, el *Komyozo Zanmai* que condensa la esencia del *Shobogenzo*.

La siguiente figura relevante para la escuela soto zen es la del maestro Deshimaru, considerado por algunos como el Bodhidharma de los tiempos modernos. Él fue el encargado de llevar en los años 60 el zen de Japón a Europa; y de Europa ha sido posible trasladar la práctica a diversos países de América. Según relata Bovay (2008) Deshimaru vivió la oposición entre el ideal religioso de su madre y el mundo materialista de su padre. Pretendía resolver este conflicto y esperaba encontrar la paz interior en la religión, sin embargo, el budismo practicado por su madre no le satisfacía y tampoco el estudio de la Biblia que realizó bajo la dirección de un pastor protestante. Al final se apartó del cristianismo pues en su opinión a este le faltaba el aspecto práctico y desbordaba abstracción poética. Decepcionado por la educación moderna, que descuidaba totalmente la dimensión espiritual, y buscando el verdadero sentido de la vida entró en contacto con un grupo zen de la escuela rinzai, sin embargo su experiencia tampoco fue satisfactoria en esta escuela. Más tarde conoció al que sería su maestro: Kodo Sawaki Roshi, quien le enseñó a temprana edad que el zen no está separado de la vida; le sugirió experimentar todo: el éxito y el fracaso, la riqueza y la pobreza. “Tal vez, un día, -le decía- con tu experiencia podrás ayudar a los demás”.

Bovay (2008) señala que en cierto momento de su vida, Deshimaru mostró curiosidad por el mundo occidental, estudió inglés, filosofía y religión judeo-cristiana, pero no le convencía el modelo exclusivamente materialista de la sociedad. Posteriormente Estados Unidos y Japón entraron en guerra y las circunstancias lo obligaron a separarse de su maestro. Esta guerra y las insensatas situaciones a las que se vio confrontado le dieron la ocasión de poner en práctica las enseñanzas de su maestro en un mundo de atrocidades y violencia. A lo largo de los años se operó en él la síntesis de las contradicciones entre lo material y espiritual.

En 1967 llegó a Francia viviendo de manera sencilla y dando conferencias. En ese momento, en Europa sólo los intelectuales conocían el zen gracias a D.T. Suzuki, pero para Deshimaru, su mensaje se alejaba de la práctica real del zen. Deshimaru mostraba que el zen les servía de juego intelectual sin más profundidad; sin embargo, sostenido sobre su propia práctica continuó su camino difundiendo

la enseñanza del zen, y con ayuda de sus discípulos, creó más de cien dojos en Europa. Su actividad no se limitaba a la enseñanza en el dojo, tenía un profundo deseo de ayudar al ser humano de la civilización actual y de lograr que gracias al zazen consiguiera una comprensión más profunda de él mismo. Su enseñanza era concreta y se enraizaba en las situaciones de la vida cotidiana, por ello a menudo decía: “No separeis lo espiritual de lo material. Tenéis que abrazar las contradicciones” (Bovay, 2008, p. 136). A partir de la enseñanza del maestro Deshimaru, occidente ha conocido la práctica original del soto zen.

2.2 Bases filosóficas y prácticas

A continuación se presentarán los fundamentos prácticos y filosóficos del zen, no sin antes exponer algunas generalidades concernientes a su entendimiento. Cabe aclarar que debido a la naturaleza práctica, a las bases paradójicas y al propósito del zen de trascender la mera comprensión intelectual, ofrecer definiciones precisas en torno a él se vuelve una labor complicada. Sin embargo, para los fines académicos del presente documento se buscará proporcionar explicaciones sobre algunos de los elementos más importantes de esta disciplina.

La primera interrogante que puede surgir en la mente del investigador tiene que ver con la definición y categorización del zen. En términos generales precisar si el budismo es una religión o una filosofía depende de la corriente específica a la que se haga referencia; algunas de sus ramificaciones están más orientadas a la práctica ritual y a la veneración, mientras que otras implican principalmente recorrer un camino rumbo al autoconocimiento, más apegado a la enseñanza original proporcionada por el Buda Sakyamuni.

Bazaz (1998) ofrece a este respecto una reflexión que concierne a la evolución histórica del budismo, subrayando que desde sus inicios se trató de una “ideología con dos niveles”. Para los intelectuales su intrincado fundamento representaba una filosofía exigente y creativa; sin embargo, a nivel popular el budismo ofrecía algo más concreto: devoción a los budas. Esta mitificación de las figuras llevó a los líderes religiosos a desarrollar métodos de veneración diaria, estableciendo al budismo como una religión popular. Sin embargo, como parte de su enseñanza original, Buda manifestó la importancia de mirar al interior y buscar allí la sabiduría; así, el maestro sólo podía señalar el camino pero cada individuo era responsable de seguirlo por sí mismo. Besserman y Steger (2003) sugieren que a pesar de todas sus advertencias, tras su muerte en la India, sus discípulos lo convirtieron en un dios al cual rezarle, otorgando a su imagen un poder superior y negando la propia capacidad de llegar a ser iluminados ellos mismos.

Considerando lo anterior y dado que la práctica del zen está matizada con aspectos rituales y espirituales, llevándose a cabo originalmente en un contexto monástico, podría ajustarse a la visión común que se tiene de las religiones. Sin embargo, si lo que se entiende por religión es un sistema

teísta y dogmático, en donde se fomentan sentimientos de veneración y temor hacia una divinidad, entonces el zen no lo es. En el zen no se cree en un ser superior y tampoco se asume que exista una verdad revelada e inamovible, cada persona ha de llegar al entendimiento de la realidad entrando en contacto directo con ella a través de la práctica de la observación y el desapego a los juicios de valor.

El zen, como otras corrientes budistas, contiene aspectos de interés para la psicología y las neurociencias debido a los recursos que ofrece para estudiar los estados mentales y emocionales del ser humano; pero también propone una cosmovisión que si bien inicia considerando la interioridad de cada persona, busca trascender los límites de esta y propone no olvidar la conexión que existe entre todos los seres ofreciendo una visión del universo que lo contempla como una sola unidad con todos y cada uno de sus elementos vinculados a través de un gran sistema en constante movimiento. Este aspecto ontológico le da el carácter de filosofía, sin embargo comparado con gran parte de la filosofía occidental, el zen no se contenta únicamente con las discusiones intelectuales o académicas, sino que busca llegar al entendimiento de la realidad estudiándola mediante la observación atenta en cada experiencia cotidiana.

La búsqueda del entendimiento meramente intelectual de los fenómenos es incompleta según el zen, así que para comprender sus fundamentos Nalda (1994) sugiere que se debe comenzar a practicar zazen con regularidad y constancia; sin embargo, no se debe caer en el error de creer que para iniciarse en el conocimiento de esta disciplina basta con meditar treinta o cuarenta minutos todos los días, porque la atención consciente que caracteriza su práctica debe estar presente en todos los momentos de la vida.

Expuesto lo anterior puede considerarse que el zen no es una religión o una filosofía en el sentido estricto de la palabra; el compromiso que requiere y el tipo de observación propuesta para entender la realidad y los estados interiores del ser hace que sea más puntual referirse al él como una práctica espiritual o una disciplina cuyo método rememora la actitud de escrutinio científico, en donde cada uno de sus postulados ha de ser puesto a prueba en la experiencia cotidiana.

El zen es entonces una vía que conduce al despertar de la conciencia; busca a través de un procedimiento específico transitar desde el estado de ignorancia y sufrimiento (que en si mismos son la motivación para emprender el camino), hasta una comprensión de la realidad más profunda. A continuación se expondrán los principios generales de la práctica en tres apartados: El primero es *la semilla*, en donde se explora la visión budista acerca del apego a lo impermanente como fuente de sufrimiento y la importancia que tiene dentro de la búsqueda de su extinción. *El tronco* representa al proceso de crecimiento interior, es decir, los fundamentos de la práctica. Por último, *el fruto* representa la consecuencia natural de la práctica disciplinada del zen en donde se revela una visión más clara de la vida en relación a los fenómenos que se presentan dentro y fuera del individuo.

2.2.1 La semilla

Impermanencia y apego

Dentro de la enseñanza del Buda Sakyamuni, en la segunda noble verdad se expone que la principal causa del sufrimiento humano es su apego a lo impermanente. La realidad tiene una naturaleza transitoria, sin embargo, cuando las personas creen que ésta es fija e inmodificable, dedican sus vidas a perseguir los objetos del mundo con el ánimo de poseerlos y retenerlos, así, dice Nalda (1994) se está dando vida a los apegos y sembrando la semilla del temor a perderlos. Este autor expone la trampa mental cíclica que consta de: 1) el deseo de obtener algo; 2) el temor de no conseguirlo; 3) una vez obtenido, el deseo de retenerlo y 4) el temor a perderlo.

La práctica del zen está enfocada en la superación del sufrimiento mediante el entendimiento y la aceptación de que nada en el mundo es permanente; Watts (2003) sugiere que esto se traduce en claridad mental, ya que al renunciar a los apegos se renuncia también a los miedos y las obsesiones que los acompañan y no permiten a las personas disfrutar lo que tienen realmente en el momento presente. Encarar la naturaleza transitoria de la realidad con aceptación permite vivir a los individuos con una actitud abierta a la experiencia, su vínculo con el mundo existe pero desde la conciencia de que lo efímero no debe ser una fuente de sufrimiento sino de gozo, un gozo que viene de asumir cada momento como algo único e irrepetible (Besserman y Steger, 2003). Suzuki Roshi precisa que la renuncia no significa abandonar las cosas de este mundo, sino aceptar que se van; la renuncia es entonces un estado de no apego, de aceptación a lo transitorio (Joko, 1989).

Nalda (1994) subraya que la propuesta del zen no es nihilista, aun cuando enseña a vivir el desprendimiento como método para alcanzar la paz interior ante la impermanencia de las cosas y de los fenómenos. Según la enseñanza tradicional, para alcanzar esta iluminación es indispensable adoptar la actitud *mushin* (la no-mente) y vivir el desprendimiento, el no-apego, ello sin esfuerzos vehementes, porque el mismo deseo de generar dicho estado constituye una forma de extraviarse y por lo tanto un obstáculo. Si la práctica se realiza con la guía de un maestro, se acabará descubriendo que el zen no es indiferente a la vida, ni enseña al practicante a “no actuar”; muy al contrario, le recuerda que lo idóneo es hacer lo que se debe hacer en cada circunstancia, eliminando en lo posible el deseo de obtención en un sentido utilitario, se ha de encontrar el punto medio, sin perseguir las cosas, ni rehuirlas, propuesta contradictoria para la sociedad occidental moderna.

El apego proviene de un deseo de seguridad y este puede ocultarse paradójicamente en situaciones que aparentemente son nobles, ya que sin la observación necesaria se generan nuevos apegos, también del tipo intelectual, espiritual o ético. Nalda (1994) sugiere que si no se tiene cuidado, es posible apegarse incluso a la sesión de zazen, a un régimen de alimentación o a ciertos sacrificios de tipo personal que suelen procurar la sensación y el placer de creer que se está progresando. Para

evitar esta situación, la práctica ha de estar sujeta a un análisis constante de sí misma.

A continuación se explicará un tipo específico de apego: el que nace a partir de las percepciones distorsionadas y a la construcción de la identidad personal. Posteriormente se explicará, según la visión del zen, de qué manera el sufrimiento generado a partir de los apegos se puede convertir en una oportunidad de crecimiento interior.

Prejuicios: construcción del yo y percepción de la realidad

El contexto familiar y cultural aunado al contenido de las experiencias vividas por cada individuo, son elementos que generan un cierto tipo de aprendizaje del cual se derivan las creencias acerca de los fenómenos del mundo y de uno mismo. Estos paradigmas dan lugar al nacimiento de una forma particular de relacionarse con el entorno; además son responsables de la construcción de la personalidad y de todos aquellos comportamientos que permiten al individuo funcionar dentro de su contexto. El *yo* o *ego*, como se entiende en el budismo, se refiere al conjunto de características psicológicas personales, las cuales comúnmente proporcionan al individuo la sensación de ser permanentes, inevitables y generan la ilusión de representar la totalidad de lo que se es en esencia. Esto proporciona la noción de continuidad y seguridad al individuo, pero según la tradición zen, estar apegado a la imagen estática de uno mismo es también fuente de sufrimiento.

Según la práctica budista, se deben observar imparcialmente todos los subproductos del ego: pensamientos, emociones y conductas; ya que si bien estos eventos ocurren constantemente como parte de la actividad natural del cerebro humano, el individuo no debe sentirse adherido en su totalidad a ellos, solo así podrá ser capaz de trascender los límites impuestos por una visión restringida de la realidad. El *yo* está asociado a un sistema complejo de creencias que determinan la manera en que cada persona interactúa con su ambiente; los juicios de valor con los que se filtra la realidad hacen que se experimente la realidad con una falsa conciencia. Watts (2003) subraya que cuando no se suprimen estos filtros una persona jamás escucha lo que los demás tienen que decir sin que exista un comentario complementario de su propia plática interna. Así, “el ser humano no ve lo que existe, sino que pone la imagen de su pensamiento en las cosas y las ve a la luz de sus imágenes pensadas y fantasías, más que en su realidad” (Fromm y Suzuki, 1964, p. 138).

Watts (2003) puntualiza que para Buda era importante desapegarse del ego para despertar del sueño de las apariencias y explica que en el zen la palabra *mushin* (no-mente) designa la actitud de estar abierto a la forma en que el mundo se presenta, sin la distorsión de los conceptos y las expectativas, encontrando la naturaleza original de las cosas antes de que afloren los pensamientos.

Según el zen percibir la realidad cotidiana a través de los constantes juicios de valor puede conducir a alteraciones emocionales que generan insatisfacción y sufrimiento, sin embargo, este sufrimiento

es la señal que representa una oportunidad para generar un nuevo tipo de experiencia basada en la observación de los estados mentales, de esta manera, el bienestar se convierte en una consecuencia natural del autodescubrimiento.

Crisis personal como agente de cambio

El budismo sugiere responder a las crisis internas mediante un trabajo personal consciente. Pulido (2011) reflexiona acerca de este proceso sugiriendo que los cuestionamientos personales acerca del sentido de la vida no son preguntas exclusivas de la era moderna, su presencia se puede encontrar a lo largo de la historia bajo diferentes formas, en la literatura, la filosofía o la religión; San Juan de la Cruz es un ejemplo que ilustra el sufrimiento existencial y la pérdida de sentido (con su poema *La noche oscura del espíritu*) como condición que antecede a la máxima liberación espiritual.

Para Joko (1989) ciertos cuentos encierran algunas verdades básicas y fundamentales sobre el ser humano; propone como ejemplo el de la caja de Pandora: alguien con una enorme curiosidad por conocer su contenido la abrió y todos los males que encerraba salieron y crearon un caos. Se dice que la práctica del zen es frecuentemente así, abre la caja de Pandora, ya que las dos cosas van juntas: transformación e incomodidad, es decir, para algunas personas, el hecho de que la caja comience a abrirse marca el inicio de una etapa dolorosa. Por esta razón, para la maestra zen Joko se debe asumir que la práctica al transformar la vida no promete ser fácil, no se trata de la búsqueda ciega de placer y bienestar, la práctica auténtica requiere valor para poder enfrentarse a cosas que se preferiría ignorar.

Besseman y Steger (2003) remarcan la importancia de prestar atención a la dificultad que implica atravesar estos periodos y de valorar la experiencia en toda su magnitud. Sugieren no ser evasivos e incluso permitirse sentir el dolor y el esfuerzo que implica mirar de frente al dolor para seguir creciendo interiormente. Especifican que el trabajo espiritual propuesto por el zen no es independiente de la crisis personal, ya que esta representa un recordatorio para mantener viva la práctica y existir conforme al potencial que cada uno tiene como ser humano.

El bienestar y la serenidad surgen a partir de la capacidad para observar los fenómenos de la mente sin adherirse a ellos; la reacción natural del ser humano ante el dolor y el sufrimiento es de evitación, es por ello que el zen advierte acerca de lo difícil de la práctica, no para recrearse en el dolor, sino para trascenderlo.

2.2.2 El tronco

Responsabilidad personal y disciplina

La responsabilidad que debe asumir cada persona dentro de su propio desarrollo es una idea central en la práctica budista. Besserman, y Steger (2003) sugieren que en el zen se pone más énfasis en aceptar la responsabilidad derivada de la propia práctica que en mirar a un maestro o linaje particular como fuente de legitimidad, es decir, a diferencia de otras disciplinas espirituales o religiosas que dependen de la salvación otorgada por un dios, el budismo carga la responsabilidad de la práctica sobre los hombros de cada individuo. Para estos autores la práctica no tiene un final definido, no se trata de llegar a la iluminación y detenerse allí sino de practicar de manera constante y aplicar la actitud de observación en cada momento de la vida.

Besserman y Steger (2003) subrayan que el Buda Sakyamuni no pidió a sus discípulos que creyeran ciegamente en su palabra, les aconsejó *ser una lámpara dirigida a ellos mismos*, pero según estos autores dicha labor se vuelve complicada en la mayoría de las personas, ya que resulta más sencillo vivir con la imposición de grandes maestros religiosos sometiendo su voluntad a la de otros. En la tradición zen se aume a tal grado la idea de responsabilizarse del propio despertar de la conciencia que incluso aconsejan “matar” al Buda cuando se le encuentre; lo que se debe matar es la idea de él que impide al practicante ser un Buda él mismo.

Para Nalda (1994) “la práctica frecuente y sincera de cualquier actividad suele ser el mejor maestro, y en ella se encuentra casi siempre la respuesta a todos los interrogantes” (p. 43). Este autor sugiere que la guía proporcionada por un maestro es importante, sin embargo la senda ha de ser recorrida con el esfuerzo de cada practicante, por ello subraya lo importante de la frase del maestro Tozan: “No busquéis el camino en los otros, en un lugar lejano; el camino está bajo vuestros pies” (p. 48).

De esta manera el budismo ayuda a cada individuo a retomar el control de su desarrollo interior, sobre la base de una idea que enfatiza la importancia del autoconocimiento como fuente no sólo de bienestar personal sino de entendimiento de los otros y una comprensión más clara de la realidad en la que se vive.

Zazen

Zazen es la práctica central de meditación dentro de la escuela soto del budismo zen, y es a partir de la actitud mental y corporal de este exigente entrenamiento, que se derivan otras prácticas. El zazen, dice Nalda (1994) se fundamenta en la observación de tres condiciones que representan un todo: la postura corporal, la respiración y la actitud mental.

Nalda (1994) explica que el cuerpo es un factor muy importante, por ello el practicante debe aprender a adoptar una postura correcta en la vida cotidiana ya sea que se encuentre de pie, sentado, acostado o caminando. Cuando es la adecuada, la postura natural tiene una gran influencia sobre muchos procesos fisiológicos y anímicos de la persona. Se sugiere realizar cualquier movimiento con una armonía y una estética agradables, manteniendo al cuerpo en una constante observación que se relaciona también con el estado mental del individuo. En zazen la postura se realiza con la espalda erguida, la nuca estirada, los hombros relajados, las manos descansan sobre las piernas cruzadas con las palmas juntas y bocarriba a la altura del vientre, los pulgares se tocan ligeramente; se utiliza un cojín para elevar la cadera y las rodillas se aterrizan firmemente en el suelo.

La respiración correcta dice Nalda (1994), permite alcanzar una mayor concentración durante el zazen, apaciguando la actividad de la mente razonadora. Esta debe ser profunda y tranquila, a fin de establecer un ritmo natural, lento y poderoso, cuya frecuencia y amplitud irá decreciendo a los pocos minutos hasta hacerse casi imperceptible. Si se desea una ayuda temporal se cuentan las espiraciones hasta diez, y se vuelve a empezar sin reflexionar en ninguna otra cosa, este es un recurso llamado *susokukan*; contar ayuda a no detenerse en percepciones, ideas o pensamientos, pero esto siempre es un recurso que utilizan los principiantes. Besserman y Steger (2003) subrayan lo natural que es el surgimiento de pensamientos aún cuando se trata de mantener a la mente en calma; es por ello que resulta importante situar la atención en el ciclo respiratorio, de esta manera, para estos autores se entra en el descubrimiento de uno mismo como cambio.

Respecto a la actitud mental en zazen, Nalda (1994) dice que el practicante no debe detenerse en ninguna idea o imagen de las que surgen sin cesar, ni oponerse a ellas intentando alejarlas; bastará con que se les deje pasar sin atarse a ellas ni rechazarlas, situando la atención en la postura y la respiración. Se ha de tener precaución para no confundirse con la idea de que meditar sólo significa “poner la mente en blanco”. Por el contrario, practicar zazen permite observar imparcialmente a los pensamientos, deseos e ilusiones, otorgando mayor conocimiento de uno mismo y también una mayor comprensión intuitiva de los demás, estableciendo (si se es constante con la práctica) una verdadera metamorfosis del cuerpo y de la mente que influirá en todos los ámbitos del ser. Para Joko (1989) hacer zazen permite identificar de qué manera intervienen los pensamientos, los deseos y los apegos, creando vidas herméticas e infelices, y es gracias a la observación desapasionada de todos esos mecanismos que se vuelve posible la superación de los mismos.

Nalda (1994) describe una variante del zazen llamada kinin, se trata de una pausa alternativa de cinco a diez minutos de duración que se intercala entre dos sesiones sucesivas de zazen, como una prolongación del mismo pero caminando, con las mismas exigencias en cuanto a la postura, respiración y actitud mental. Este autor sugiere también que la práctica de zazen ha de realizarse con una actitud expresada en el concepto: *shikantaza*, que significa *simplemente sentarse*; ésta es una forma de zazen basada esencialmente en permanecer sentado con la mente en un estado de conciencia total,

vigilante y disponible, pero sin tensiones. Shikantaza procura ejercitar un estado interior desinteresado con respecto a la utilidad del zazen, es decir, no se medita contemplando los beneficios que se pueden obtener sino que se mantiene una actitud de no-egoísmo y no-apego aplicada incluso al zazen mismo.

Isshou Fujita (2002) nota un error frecuente sobre la concepción moderna del zazen, ya que según él, algunas personas piensan que se trata de una técnica que permitiría alcanzar el estado de “no pensamiento”. En occidente, cada vez más en su empleo actual, el zazen es considerado como uno de los numerosos métodos surgidos de las tradiciones espirituales orientales para alcanzar objetivos tales como la salud corporal o mental, un comportamiento social adaptado, un espíritu tranquilo o la resolución de diversos problemas de la existencia. Es verdad que numerosas prácticas de meditación de la tradición budista ayudan a realizar estos objetivos, y esto puede ciertamente ser una utilización hábil de dichos métodos. Sin embargo, para Fujita el énfasis moderno de presentar la meditación como un ejercicio mental da origen a una práctica incompleta construida sobre una dualidad, con un cuerpo sentado como contenedor y un espíritu meditativo como contenido. Se ha de practicar entonces contemplando los tres aspectos fundamentales del zazen (postura corporal, respiración y estado mental) como un todo integrado y no como elementos fragmentados.

Nalda (1994) puntualiza que dedicar dos o tres sesiones por semana a la soledad, al silencio, y al recogimiento son factores imprescindibles para toda persona que aspire a encontrarse y a conocerse a sí misma. Sin embargo no debe considerarse que el zen es la práctica aislada de zazen durante 30 minutos un día tras otro. Reducirlo a la categoría de simple ejercicio de calma psicósomática sería desconocer absolutamente su valor y su alcance; es ante todo una forma de entender y vivir la vida del modo más simple y natural.

Autoconocimiento

El autoconocimiento propuesto por el zen es un método sistemático; para llevarlo a cabo se propone la observación de los estados mentales como principio fundamental dentro de la práctica. Nalda (1994) afirma que los enemigos más temibles de cada uno, no son los otros, sino los propios hábitos, temores, prejuicios, deseos, ignorancia, ambición y un largo etcétera; por ello sugiere que cada persona hace bien en iniciar la práctica del zen identificándolos. Dicha identificación debe realizarse sin un deseo explícito de modificar algo, es decir, se observa de la manera en que un científico se aproximaría al fenómeno de interés, para conocer cómo se presentan los eventos emocionales, cognoscitivos y conductuales originalmente.

Según Nalda (1994) el método sugerido por el zen para liberarse de los defectos personales no se basa en rechazarlos ni reprimirlos sino que, por el contrario, se busca el surgimiento de estos en la conciencia para ser transformados mediante el desapego, es decir, se reconoce la existencia de los pensamientos y emociones pero sin identificarse con ellos. Esto conduce a un debilitamiento del ego,

ya que al observarse a sí mismo, el practicante se convierte en un juez imparcial de pensamientos, emociones y vivencias estableciendo las bases para la quietud interior y la autoconciencia.

Como parte del autoconocimiento Joko (1989) sugiere aprovechar los eventos cotidianos a manera de práctica, es decir, el individuo no sólo debe conocer las emociones que surgen sino la manera en que las maneja, las reacciones defensivas y sensaciones físicas que las acompañan. Esta autora plantea el ejemplo de la ira señalando que cuando ésta es muy intensa resulta embriagadora y puede complicar la práctica, por ello sugiere trabajar primero con los pequeños disgustos a medida que surgen, esta observación disciplinada y constante puede ayudar con el paso del tiempo a dominar las emociones en situaciones en las que normalmente se presentaría el descontrol. Otro aspecto importante para Joko en el trabajo de la autoconciencia es la honestidad personal, resulta crucial que cada persona aprenda a admitir cómo se está comportando a cada momento, esto resulta complicado e incluso hiriente para el individuo cuando está manifestando por ejemplo deseos de venganza o cuando sólo se aspira a tener la razón, por ello se han de ignorar los ideales de perfección para ser capaces de reconocer la imperfección.

A pesar de haber practicado por mucho tiempo pueden seguir presentandose situaciones confusas con emociones y pensamientos difíciles de trabajar, sin embargo, para Joko, al ejercitar la capacidad de observación cada individuo se vuelve capaz de mirar cualquier drama personal con interés y afecto, ya que la diferencia real entre alguien que practica el zen y quien no lo hace es que los estados de claridad mental y equilibrio emocional son mayores en el primer caso. En la medida en que es consciente del funcionamiento de la mente y de la naturaleza cambiante de la realidad, cada persona se vuelve capaz de experimentar la vida con mayor lucidez y dispone de recursos para enfrentar y resolver los problemas cotidianos.

Pensamiento no dualista y desapego al yo

Para Suzuki (1964) la mentalidad occidental está centrada en ser analítica, diferencial, conceptual e intelectual; dicho autor expresó de manera simbólica que al aproximarse al estudio de los fenómenos “occidente trata de lograr la cuadratura del círculo” (p. 18), esto contrasta con la visión holística oriental, dando lugar a una de las diferencias fundamentales entre ambos tipos de pensamiento. De esta manera, a pesar de que todo fenómeno se encuentra interconectado con muchos elementos, los científicos occidentales han fragmentado su visión de la realidad con la finalidad de facilitar su estudio. Las ramas del conocimiento representan los distintos ángulos desde los que se puede observar a un mismo objeto o proceso; sin embargo, la división tajante entre las diferentes aproximaciones teóricas hace que sea fácil perder de vista la propiedad multifactorial en las causas de lo que se estudia.

Esta visión escindida no atañe sólo al ámbito científico, el desarrollo psicológico de cada persona responde a este tipo de esquema, así, Peral (2004) explica que cuando el niño comienza a hablar,

también comienza a delimitarse, la unidad del mundo desaparece cuando comienza a pronunciar la palabra *yo*, estableciendo una resistente frontera a partir de la cual el universo mental se divide en dos: “el yo y el resto”, el infante es atraído hacia el poder que le otorga esa palabra y la utiliza constantemente. Peral sugiere que algunas personas son capaces de borrar esta frontera para entrar a una nueva etapa, en donde la primera fase es *pre-personal*, la siguiente *personal* y la tercera incluye lo *trans-personal*. En este punto es donde se puede intuir que el yo es una especie de trampa, donde las fronteras entre individuos no son más que ilusiones. Para este autor, la llegada de esta transición no puede presentarse si se intenta conceptualizarla, se trata de un proceso que surge a través de un profundo entendimiento a nivel espiritual acompañado del cultivo de la empatía y la compasión; es pasar de la *yoidad* a la *nostridad*, permitiendo a cada individuo ser capaz de sentir que nada de lo humano le es realmente ajeno.

La solidez que ofrece la idea de un yo separado de los otros y el apego a ella impide que los seres humanos se relacionen entre sí desde valores fundamentales como la comprensión, la solidaridad y el respeto; esto a su vez refuerza la existencia de grupos sociales divididos, en donde la creencia de que “el yo debe ser protegido incluso a costa del *tú*” deja a los individuos sin oportunidad alguna para empatizar naturalmente con los otros; así, la violencia y la desigualdad social pueden ser explicados con este modelo.

Las advertencias del zen acerca del pensamiento dualista y del apego al yo ofrecen según Kapleau (1997) la clave para resolver la ansiedad que experimenta constantemente el individuo que se ve a sí mismo separado del mundo. El principio budista de impermanencia implica que nadie puede fijar ni mantener una identidad constante y definitiva, es por esta razón que la construcción del yo es considerada como una ilusión desde esta perspectiva; se ha de realizar entonces todo lo posible por comprender la naturaleza ilusoria del yo y de todo lo que se cree que puede amenazarlo ejercitando la capacidad de observar a través de las apariencias y enfrentarse con la idea de que la realidad no es tan sólida como generalmente se cree (Nalda 1994).

Mushotoku: espíritu de no provecho

La práctica budista trae beneficios a la salud física y mental, ayuda a generar estados de paz y permite el cultivo de un carácter firme y compasivo. Para Joko (1989) es natural que después de cierto tiempo todo esto ocurra como consecuencia directa de una práctica disciplinada, pero este no ha de ser el propósito original, ya que el zen no busca crear de manera directa sentimientos agradables ni tampoco producir estados elevados de conciencia. Para Nalda (1994) el deseo de obtener alguna clase de beneficio es una actitud arraigada en los seres humanos, y resulta más evidente si se observan las sociedades modernas en donde los individuos son educados para perseguir ciegamente las metas que la civilización actual considera necesarias dentro del progreso del hombre, por ejemplo: aprobar los estudios, conseguir un buen trabajo o poseer un coche llamativo. Los practicantes del budismo pueden

considerar al camino que conduce a la sabiduría como una búsqueda noble y de esta manera justificar el deseo ávido por conseguir el despertar de la conciencia, sin embargo el zen, siempre paradójico, propone aplicar el desapego incluso a estos deseos de realización personal que pueden conducir por un camino superficial o incompleto de la práctica.

Esta actitud se llama en el budismo zen *mushotoku* y significa literalmente *espíritu de no provecho*; dicha propuesta es frecuentemente mal interpretada, por ello cabe hacer las siguientes aclaraciones. Para mantener la disciplina requerida en cualquier actividad es necesario que el individuo esté motivado; esta motivación generalmente nace de los beneficios que se pueden obtener o del grado de satisfacción o gozo que proporciona la realización de la tarea en cuestión. Si se propone llevar a cabo una labor sin esperar obtener nada a cambio, parecería contradictorio solicitar que alguien sea capaz de mantener el compromiso requerido. Este es uno de los primeros argumentos que cuestionan al mushotoku, por ello es necesario hacer una breve revisión de su origen.

La propuesta mushotoku del zen surge a raíz de la tergiversación que fue ocurriendo históricamente con el budismo, ya que muchas escuelas se alejaban cada vez más de la enseñanza original del Buda Sakyamuni en búsqueda de prestigio, de poder o incluso con el afán de obtener la salvación espiritual. Esta situación dio lugar a la oposición de algunos maestros hacia la actitud utilitaria con que se practicaba en la mayoría de los templos y favoreció el surgimiento de la práctica del shikantaza (anteriormente mencionado) y el mushotoku. La relevancia de este aspecto se vuelve más clara cuando se observa que en la sociedad moderna sigue ocurriendo la misma clase de situación con el enfoque de la atención plena, Hick (2008) explica que en el mindfulness no se debe tratar de llegar a alguna parte alcanzando un estado mental satisfactorio o especial, incluso puntualiza que no tiene que ver simplemente con la relajación o la gestión de síntomas relacionados con la ansiedad o la depresión, lo cual supone una paradoja para quienes ofrecen cursos de reducción de estrés; este autor indica que los participantes generalmente llegan con expectativas y deseos de lograr resultados pero lo que ha de especificarse desde la primera sesión es que dejen sus objetivos de lado y manifiesten una actitud abierta a la experiencia observando tranquilamente los eventos que se presentan en la mente, el cuerpo y el mundo. Esto supone para Hick un auténtico reto, especialmente en una sociedad como la actual, orientada hacia resultados.

Para Nalda (1994), aún cuando parezca una contradicción, los beneficios del zen se presentan sin perseguir nada directamente, ya que la impaciencia, la prisa y el deseo inmoderado de obtener algo se convierten en los principales enemigos de una práctica honesta. Dada la cualidad impermanente de la realidad, la actitud mushotoku permite afrontar las situaciones de la vida con la mejor disposición en cada circunstancia alejando al individuo de expectativas que al no cumplirse pueden generar frustración. Si el practicante ha comprendido realmente que los eventos del mundo son transitorios no guiará su práctica buscando un resultado estático ya que aun cuando pueda parecer en primera instancia un deseo beneficioso podría estar enmascarando una acción arraigada en el yo; es por ello que como sugiere Joko (1989) cada acto de la vida ha de estar bajo el escrutinio de una mirada interior

vigilante e imparcial, aunado a una actitud abierta a la experiencia cuya única retribución es la práctica en sí misma; ésta ha de realizarse sin buscar el logro de cierto estado mental (específico y placentero), en su lugar se ha de ejercer una observación constante, ya que esto representa para el individuo un nuevo modo de relacionarse con la experiencia momento a momento facilitando el abandono de las expectativas acerca de lo que la vida debería ser a raíz de la práctica.

Vivir el presente

Hasta ahora se ha hecho énfasis en la importancia que tiene para un practicante el ser consciente acerca de la naturaleza cambiante de la realidad; para el budismo la actitud más sabia ante la impermanencia es la de fluir con cada cambio en lugar de resistirse a ellos; esto se traduce en una constante atención al presente. Para Besserman y Steger (2003) con la práctica de la meditación se aprende a encontrar paz en medio de todo el movimiento y tensión de la vida; se vuelve fundamental recordar que todo cambia momento a momento, incluso el propio individuo, y no basta con darse cuenta de esto una sola vez sino que se debe asumir continuamente.

Para Watts (2003) cuando la mente no se encuentra centrada en el momento presente se vive un desfase que resulta en un cúmulo de emociones dirigidas a sucesos pasados o futuros; la ansiedad es un ejemplo de ello, ya que es el producto de considerar posibilidades catastróficas respecto a eventos que no han ocurrido. Este autor sugiere alimentar la autoconfianza aceptando que se reaccionará de manera apropiada de acuerdo a la situación que se presente, sin importar lo que suceda, recordando el potencial que cada uno tiene como ser humano.

Nalda (1994) confirma la idea anterior cuando sugiere no pensar en lo que ocurrirá si llega lo peor, basta con que cada individuo sea dueño de sí mismo en cada instante, en un permanente *aquí y ahora*; para este autor es importante vencer al miedo y ser dueño de él, asumiendo que aún cuando pueda ocurrir lo peor, todo ser humano posee recursos valiosos que se pueden cultivar, como por ejemplo el valor y la fortaleza para seguir adelante; cuando se acepta esto, el miedo empieza a desvanecerse.

Más allá de la ansiedad que surge a raíz de la incertidumbre, Besserman y Steger (2003) sugieren que la meditación ayuda también a diluir el constante deseo de vivir momentos especiales futuros (por ejemplo el fin de semana o las vacaciones), asegurando que la vida se vuelve interesante porque cada instante invita a participar en lo que sucede en el presente generando un nuevo respeto por las pequeñas cosas que comúnmente se tienden a ignorar.

Vivir el presente no implica anteponer una actitud optimista a cada experiencia, significa por el contrario asumir la realidad tal cual es, resolviendo o disfrutando según sea el caso, mediante el cultivo de la atención, cuya práctica constante dará lugar al fortalecimiento de características tales como la serenidad y la confianza.

Vida cotidiana y espiritualidad

Cuando el practicante budista se vuelve más consciente de cada instante en su vida, comprende que toda acción por breve o sencilla que sea tiene una importancia fundamental (Nalda, 1994). A este respecto, el término *samu* es central en la práctica del zen, ya que hace referencia al cumplimiento de las tareas cotidianas, llevadas a cabo con el mismo espíritu y dedicación con que se medita. Besserman y Steger (2003) reiteran que la práctica no sólo es lo que se hace sobre los cojines al meditar, también es lo que se realiza en cualquier otra parte durante todo el día, no como un deber o trabajo penoso sino como algo que se adapta a la vida.

Nalda (1994) explica que existe otro término japonés similar al samu llamado *gyoji*, en donde *gyo* significa práctica y *ji* equivale a *cuidar, repetir, perpetuar*. Este principio se refiere a vivir todo momento en armonía con los principios zen; es decir, es necesario conservar una actitud permanente de entrenamiento aplicable a todos los instantes de la vida considerando que todo cuanto ocurre día tras día es motivo y oportunidad de ejercitarse en el dominio y observación de uno mismo.

La costumbre japonesa de realizar un esfuerzo colectivo por mantener limpios y ordenados sus espacios refleja la misma actitud con la que un monje se entrega a sus responsabilidades cotidianas de manera plena y comprometida. Para ilustrar esta idea Suzuki (1964) relata la anécdota del maestro Hyakujo, quien al envejecer se negaba a abandonar su labor de jardinería. Sus discípulos se preocupaban por su edad avanzada y le escondían sus herramientas de trabajo para evitar que se esforzara tan arduamente como acostumbraba; pero Hyakujo declaró que si no trabajaba no comería. Con esta determinación los monjes están dispuestos a desempeñar cualquier tipo de trabajo manual por sucio o indeseable que sea; esto contrasta con la idea occidental, y en general con la idea moderna de instrumentos de todo tipo capaces de ahorrar trabajo.

Besserman y Steger (2003) explican que en muchas tradiciones religiosas y filosóficas se tiende a separar lo espiritual de lo cotidiano, ya que consideran a lo primero como un evento puro y trascendente ubicado al otro extremo de las acciones mundanas. Sin embargo, estos autores manifiestan que el zen es todo lo contrario, ya que ayuda a erradicar la creencia de que tan sólo algo extraordinario podría satisfacer al hambre espiritual y existencial.

Especialmente en el mundo occidental se ha llegado a señalar a los aspectos espirituales como desligados totalmente de la vida cotidiana. Watts (2003) ilustra la postura del zen a este respecto con un fragmento del sutra (texto fundamental) de Hui-neng, en donde se indica que lo sacro y lo mundano son uno mismo: "Si alguien pregunta sobre la realidad última, respondan en términos de la vida cotidiana, en cambio, si se les pregunta sobre la vida de cada día, respondan con términos de la realidad última" (p. 10).

Es difícil encontrar ecuanimidad en la rápida corriente de la vida contemporánea, por ello Besserman y Steger (2003) indican que el individuo está llamado a vivir el zen en medio de una actividad febril establecida por la modernidad y ésta es precisamente una oportunidad especial para fortalecer la práctica. A este respecto Nalda (1994) sugiere que el mismo trabajo contemplativo realizado en la quietud ha de aplicarse cuando se está sumergido en el tumulto de la vida diaria; esta es una labor difícil y puede considerarse como una prueba a la autenticidad de la ecuanimidad alcanzada durante la meditación; para Nalda concebir a la meditación en un ambiente relajado como una mejor práctica que la meditación en actividad implica estar cayendo en una trampa de evasión de la realidad.

Dicho lo anterior, puede considerarse que el despertar de la conciencia alcanzado gracias a la práctica del zen no es un estado anormal, no se trata de un trance en donde la realidad desaparece ni de un estado anímico hermético independiente de los acontecimientos del mundo; así, a lo largo de la práctica del zen se ha de recordar las palabras de Yamada Koun Roshi: “Fuera de las acciones concretas de la vida diaria, no hay ningún camino supremo” (citado en Nalda, 1994, p. 116).

Para Nalda (1994) vivir según el zen significa tener una vida sencilla, haciendo lo mismo que todas las personas pero con una diferencia fundamental: siendo consciente de cada acto, palabra y pensamiento. Adaptar la vida cotidiana a los preceptos zen, es realizar con naturalidad todas las cosas ordinarias de cada día unificándose con cada tarea que se está realizando en una actitud de concentración permanente. Vivir de acuerdo con el zen conlleva no encadenarse a las propias opiniones o prejuicios, conocimientos o grado de ignorancia.

Dunn (2007) relata la anécdota en donde un monje preguntó a su maestro: “Sea lo que sea que nos depare el futuro, ¿cuál es el camino?”. El maestro respondió: “El camino es tu día a día”. Ese es el concepto central del zen. Los principios que dirigen el camino se aplican a toda la existencia del individuo en cuestión, no sólo a la parte que tiene lugar en la sala de meditación. El reto que propone el zen es enfrentarse a cada día, a cada momento, con la mente clara, para que la unión de los momentos que conforman la existencia se convierta en la más excelsa de las enseñanzas. Ese fin último de la práctica del zen es lo que hace que hoy en día sea tan importante como cuando llegó a China de la mano del monje errante hindú Bodhidharma.

2.2.3 El fruto

El despertar de la conciencia

Hasta ahora se ha revisado la manera en que el budismo describe las causas del sufrimiento (la semilla) y el camino para trascenderlo (el tronco). Dentro de este proceso surge, como una consecuencia del acto disciplinado de observar momento a momento la experiencia presente, una claridad mental que

por muchos es considerada como un estado superior de conciencia, este es el fruto de la práctica zen. Varios autores y practicantes coinciden en que el despertar espiritual promovido por el budismo no puede ser comprendido en su totalidad de manera intelectual, ha de ser experimentado al menos en cierto grado para poder no sólo transmitirlo, sino comprender a los otros de manera profunda. Así, la práctica va más allá del individuo, no se trata sólo de el logro de su salud mental y emocional, sino también del entendimiento de los procesos mentales y emocionales de los otros, lo cual conlleva un fortalecimiento de los vínculos desde donde surge la empatía y la compasión, características fundamentales en cualquier practicante budista.

El zen asigna diversos términos para nombrar los estados de conciencia profundos. Uno de ellos es *hishiryō*, que significa “más allá de los pensamientos”, se refiere a la comprensión que puede tener un individuo de la realidad más allá de cualquier juicio de valor o dualidad, es un estado que trasciende a la conciencia personal generado a raíz de estar abierto a la experiencia, se experimenta como una sensación de armonía y unidad con la realidad. El *zanmai* es la lectura japonesa de la palabra hindú *samadhi* y se refiere a un estado de concentración absoluta en donde se conserva una aguda percepción sensorial, se encuentra estrechamente relacionado con el término *satori* que alude a la visión clara que se logra tener del momento presente, se refiere al momento de comprensión más alto en donde el individuo descubre su propia condición de buda (de estar despierto), es el logro de un estado de conciencia iluminado (Nalda 1994).

En 1964 Fromm intentó definir a la iluminación en términos psicológicos, considerándola como un estado en que la persona se encuentra completamente concentrada y sintonizada con la realidad dentro y fuera de ella, es un estado en el que se está totalmente consciente de la experiencia presente y la percibe con plenitud, no sólo a nivel mental sino involucrando a todo el organismo.

A pesar de lo atractivo que pueda parecer el establecer como objetivo alcanzar una condición del ser en donde predomina la comprensión, la claridad, el sentimiento de unidad, una percepción aguda y no distorsionada de la realidad que brinda paz y armonía, en el zen se recomienda no perseguir dichos estados, ya que como dicen comúnmente los maestros: buscar el satori es perderlo. Se deben entonces abandonar las idealizaciones de las experiencias de iluminación y en su lugar se ha de estar más interesado en mantener activa la práctica en el momento presente, así, la señal de una práctica disciplinada es que los periodos de claridad se hacen más largos y los de confusión se reducen (Joko, 1989). Para Nalda (1994) la visión clarificadora producida por el zazen ejerce su influencia sobre todos los momentos de la vida ordinaria; la calma, la firmeza, la objetividad, la comprensión y la autoconfianza comienzan a ser compañeros habituales del camino.

Compasión auténtica

Para Besserman y Steger (2003) vivir conscientemente se traduce en paz mental y a partir de esta vigilancia todo lo demás crece: la confianza, la serenidad, la alegría, la comprensión, la apertura, la compasión, la simpatía. La ética del zen no se basa en un conjunto de normas específicas, sino en el estudio consciente de la naturaleza humana a partir del conocimiento de uno mismo.

En el zen existen ciertas consideraciones éticas, sin embargo se espera que los actos solidarios y bondadosos surjan en el individuo como parte de un honesto trabajo de autoconocimiento de sus pasiones y apegos, logrando el autodominio y la lucidez necesarias para revelar su verdadera naturaleza humana, con todo el potencial empático y compasivo dentro de ella. Sin embargo, Besserman y Steger (2003) señalan un frecuente malentendido con el zen a este respecto, hay quienes lo catalogan como una práctica que no considera seriamente a las emociones porque no las utiliza para producir estados mentales concretos. Joko (1989) puntualiza los inconvenientes de sustituir pensamientos negativos con otros más positivos, una práctica comúnmente difundida en occidente; para esta autora cambiar a voluntad una emoción desagradable por otra más placentera puede en una primera instancia hacer sentir mejor a las personas, sin embargo esto no soporta las presiones de la vida; además en el budismo no se considera a una emoción como positiva o negativa per se, sino que todas las ideas y emociones han de observarse como transitorias e inestables, es decir, no poseen más realidad que la otorgada por cada individuo.

Para el zen, el problema en relación a la destructividad del ser humano radica en la medida en que éste se encuentra centrado en satisfacer a su yo; en el momento en que se vuelve realmente consciente de sí mismo y trasciende su propia ignorancia puede observar a todos los demás con un sentido más profundo de unidad, se sabe interconectado con todo y asume la responsabilidad y el alcance de sus acciones. En este punto el individuo puede mirar a otra persona sin la distorsión de los juicios de valor y adquiere la capacidad de mostrarse compasivo; así, para el zen, cuando el ego está ausente emerge la naturaleza empática y generosa del ser humano (Joko, 1989).

I shin den shin: transmisión de corazón a corazón

Para el budismo, aquel que ha recorrido el camino descrito hasta ahora se vuelve capaz de ver más allá de las ilusiones, posee una visión clara acerca de lo transitorio de la realidad y por lo tanto puede ayudar a indicar el camino a los demás. Sin embargo, es importante subrayar que un maestro puede transmitir la enseñanza heredada por generaciones gracias a que él mismo la ha experimentado en carne propia, pero es el discípulo quien ha de recorrer su propio camino. Joko (1989) lo coloca en los siguientes términos: “Como maestra puedo facilitar la práctica, y por supuesto, alentar el esfuerzo de una persona, pero no le puedo dar a nadie esa determinación inicial, que tiene que existir para que la

práctica se sostenga” (p. 67).

Nalda (1994) describe que en la escuela soto zen existe un recurso llamado *mondo*, el cual consiste en un intercambio de preguntas y respuestas entre maestro y discípulos, en un ambiente de respeto y libertad. Watts (2003) explica el *mondo* como un diálogo que actúa a manera de espejo para la mente del discípulo, el maestro siempre regresa las preguntas que formula el estudiante de tal manera que éste se debe cuestionar a sí mismo por qué hizo determinada pregunta; esto permite que el alumno descubra las respuestas por sí mismo aún cuando tiene la guía de un maestro.

La expresión *I shin den shin* significa literalmente *de mi alma a tu alma*, o *de mi corazón a tu corazón*, y hace referencia a que la transmisión de la enseñanza en el zen no puede estar basada en un conocimiento meramente intelectual, en primer lugar el maestro ha de experimentar por sí mismo y tras años de práctica un entendimiento profundo de sí mismo, de la realidad y de los otros; posteriormente debe colocar sobre el alumno la responsabilidad de su propio despertar y ofrecer una guía basada en un tipo de comunicación que va más allá de los conceptos, es decir, cuentan más las acciones del maestro y la congruencia que manifiesta entre el contenido de las enseñanzas y la expresión de éstas en su propia vida que cualquier sermón.

Aquí concluye el último apartado que aborda las bases filosóficas y prácticas del budismo zen. En el siguiente capítulo se retomarán algunos conceptos del capítulo 1 y 2 para abordar la relación directa que existe entre la psicología y el zen, los antecedentes de dicho vínculo, las razones detrás del interés científico hacia el budismo, su interacción dentro de los programas de atención plena, el beneficio mutuo que ha surgido a raíz de el trabajo en conjunto y algunas consideraciones acerca de su integración.

CAPÍTULO 3: BUDISMO ZEN Y PSICOLOGÍA

3.1 Contexto social actual y la relevancia del budismo para la psicología

El ideal moderno de progreso está centrado en la satisfacción de los deseos y la producción eficiente de utilidades, gracias al acelerado desarrollo tecnológico y científico se cuenta con diversos servicios y beneficios materiales, además la educación se enfoca en el aspecto intelectual de los individuos ayudando a generar aptitudes que se adaptan a las necesidades momentáneas de la sociedad; sin embargo no se tiene en cuenta el equilibrio de las personas y en contraste con los adelantos anteriormente mencionados, Bovay (2008) sugiere que en términos generales la conciencia del ser humano y su comprensión de la vida han avanzado muy poco.

El funcionamiento de la sociedad moderna occidental está basado en el modelo capitalista, el cual se relaciona no sólo con la economía y los métodos de producción sino que también determina el modo y prácticas de vida de los individuos; así, los seres humanos guiados por el deseo de satisfacer sus deseos de bienestar y felicidad acumulan posesiones materiales con la expectativa de que éstas se conviertan en la base de una vida plena.

Considerando lo anterior, los objetivos que establece la sociedad materialista contemporánea se convierten en una de las causas de múltiples desajustes mentales y emocionales, especialmente cuando los aspectos éticos y de armonía social quedan desatendidos por gran parte de las instituciones. Probablemente debido a la creciente insatisfacción y a los marcados problemas emocionales con que acuden las personas solicitando intervenciones psicológicas, el budismo está tomando relevancia en la actualidad; sin embargo, de no prestar atención a las verdaderas raíces del sufrimiento e inestabilidad interior de los seres humanos, el sistema capitalista adaptará esta práctica a sus propios intereses transformándola en un producto más con el cual se puede comerciar; esta situación se ha presentado en cierta parte de los escenarios en donde se ofrecen servicios relacionados con la atención plena o mindfulness.

Para comprender el interés científico en el budismo es importante mencionar algunas de las debilidades dentro de los modelos de intervención psicológica. En el capítulo 1 del presente documento se planteó la manera en que las teorías de la psicología fueron avanzando desde ser constructos cuantificables y susceptibles de ser analizados en laboratorios hasta formularse explicaciones que consideran a las emociones y los pensamientos como elementos importantes dentro del sano desarrollo de los individuos. Sin embargo, en la actualidad, la visión predominante de la psicopatología opera con el modelo médico-biológico, en donde la causa de los trastornos se atribuye a desequilibrios en el funcionamiento neuronal de los individuos, resultando en la medicalización de problemas que bien podrían tener su raíz en la educación recibida, el contexto cultural o el vacío existencial que produce

el ritmo de vida moderno en la sociedades consumistas.

Pérez (2013) propone que diagnósticos tan frecuentes como el de la depresión o la ansiedad pueden estar más relacionados con problemas existenciales de la vida que con desajustes neuronales, así gran parte de los trastornos modernos surgen a partir de problemas de la vida cotidiana (conflictos, pérdidas, crisis, decepciones, agobios, fracasos, estrés, etc.), convirtiéndose en un obstáculo mayor gracias a la manera que cada individuo tiene de verlos y vivirlos; la perspectiva propuesta por este autor sitúa a los trastornos psicológicos en un contexto histórico-cultural más que en uno biológico-natural; dicho lo anterior no se propone negar las implicaciones biológicas, pero tampoco se las coloca en la base de las explicaciones; es decir, si bien se pueden registrar alteraciones en la actividad neurobiológica de los circuitos implicados en los trastornos, no se consideran como la causa de la enfermedad o problema.

Pérez (2013) sugiere una explicación concerniente a la manera en que los problema de la vida se transforman en alteraciones psicológicas, definiendo al trastorno emocional como “el esfuerzo contraproducente por resolver una situación problemática en el que las propias conductas y reacciones emocionales resultan ellas mismas parte del problema” (p. 20). De este modo, la solución que el individuo ejecuta (en muchos casos sin darse cuenta de que lo está haciendo) como una forma de defenderse o evitar ciertas experiencias, se convierte en el síntoma que constituye el verdadero problema.

La importancia que tiene dentro del budismo la observación consciente de todas las experiencias presentes en la vida es fundamental, la solución propuesta por Siddhartha ante el problema del sufrimiento es la plena consciencia del ser humano mediante la observación desapasionada de los estados interiores. De esta manera, sea cual sea la situación que se presente en la vida, el practicante tendrá los recursos para hacer frente a las dificultades o disfrutar la experiencia que se vive momento a momento.

Dicho lo anterior se vuelve más claro cómo la propuesta budista se ajusta a los diversos problemas emocionales que predominan en la sociedad actual. Así, esta filosofía puede ayudar a desvincular la visión médico-psiquiátrica tradicional de la psicopatología, dirigiendo la atención de los psicólogos hacia aspectos emocionales, éticos y contextuales que no sólo explicarían de manera más completa los trastornos psicológicos, sino que además ofrecerían indicios de los aspectos necesarios para el pleno desarrollo emocional de las personas, actuando también a nivel preventivo.

La flexibilidad del budismo le ha permitido ajustarse a distintas épocas y civilizaciones, de esta manera se han originado sus diferentes escuelas. Esta vez occidente con su visión científica está tratando de generar una adaptación que responda a las necesidades propias de la época actual, basándose en la comprobación de la efectividad del budismo a través de estudios científicos, así el beneficio de este trabajo interdisciplinario es mutuo: el budismo ofrece una filosofía práctica dotada de una metodología de la auto-observación, y a su vez, occidente otorga la validez científica y los métodos pedagógicos y

de difusión necesarios para que más personas puedan acceder a ella.

La interacción del budismo con las instituciones científicas y educativas ha resultado en el surgimiento de la atención plena o mindfulness, orientación teórica que remarca la importancia de valorar factores que en otra época los mismos psicólogos dejaban de lado por considerarlos poco susceptibles de abordarse de manera científico-experimental, y por ello resultaban carentes de relevancia. Estas nuevas consideraciones tienen que ver con aspectos emocionales, éticos y de armonía social; por ello en la actualidad la atención plena se aplica en diversos escenarios además del terapéutico; se han realizado intervenciones en empresas, hospitales y escuelas, no sólo a nivel correctivo sino (como en el caso de la educación) de manera preventivo-pedagógica.

3.2 Antecedentes de la relación entre la psicología y el budismo zen

Pulido (2011) reconoce que el diálogo entre ciencia occidental y budismo comenzó con el periodo conocido como New Age que se difundió en los años sesenta y ochenta, este autor reconoce dos figuras centrales en el movimiento de integración que concierne específicamente al budismo tibetano: el biólogo chileno Francisco Varela y el Dalai Lama; el primero representa al científico que sin renunciar a sus métodos se muestra interesado en las prácticas de meditación y el segundo al líder espiritual que se ve atraído por el conocimiento científico y por el diálogo con el mundo occidental. A partir de este punto, diversos científicos e intelectuales han desarrollado sus investigaciones incorporando las prácticas meditativas del budismo, algunos ejemplos destacables son Jon Kabat-Zinn, Paul Ekman, Richard Davidson y Daniel Goleman.

El vínculo entre ciencia occidental y budismo se ha fortalecido con la escuela tibetana gracias al diálogo abierto entre el Dalai Lama y los numerosos científicos occidentales. Con respecto al zen, la relación se ha desarrollado de manera diferente, Watts (2003) explica que éste permaneció desconocido para el mundo occidental porque los maestros estaban indecisos sobre diseminar las enseñanzas por temor a que su esencia se perdiera.

La relación específica entre psicología y budismo zen comenzó por medio de los psicoanalistas. Carl Gustav Jung, uno de los primeros interesados en la filosofía y cultura oriental, fue una figura relevante dentro del diálogo que comenzó a existir entre oriente y occidente; sus escritos al respecto se hallan distribuidos en los cerca de veinte volúmenes de sus *Collected Works* y se han recopilado en el libro *Psychology and the East*. Por otro lado Karen Horney también aportó algunas consideraciones a la aplicación del budismo zen dentro del ejercicio del psicoanálisis (Molino, 1998).

Alan Watts quien fue un intérprete de la filosofía oriental, realizó una extensa labor de difusión con respecto al zen. Este autor dedicó grandes esfuerzos a traducir la filosofía del zen en términos más comprensibles para los occidentales. Entre sus libros cabe destacar *El camino del zen; El espíritu*

del zen y Psicoterapia del este, psicoterapia del oeste. En este último título analizó directamente las diferencias y afinidades entre la psicoterapia occidental y la filosofía oriental; enfatizó que la segunda es ante todo una crítica cultural cuyo objetivo es ayudar a los individuos a trascender la falsa consciencia y las limitaciones mentales establecidas por la sociedad de cada época; esta apreciación ya estaba siendo considerada en movimientos como la antipsiquiatría o la corriente humanista en el hemisferio occidental.

De la misma manera en que los intelectuales de occidente se interesaron en la propuesta filosófica del budismo zen, algunos autores japoneses fueron atraídos a la práctica psicoanalítica. El primer representante japonés de la fusión entre psicoanálisis y zen fue el psiquiatra Shoma Morita quien aproximadamente en 1920 instauró una terapia con su nombre para tratar ciertos tipos de neurosis.

Morita comenzó ingresando pocos pacientes en su propia casa convirtiéndola en una sala de hospital, es por esto que denominaba a su método “el tratamiento hogareño”, una tradición que conservaron sus discípulos cuando trataban de crear un clima familiar en el seno del hospital. Después de un periodo de prueba sistematizó su método dividiéndolo en cuatro fases cuya duración promedio era de una semana. Molino (1998) relata que en la primera fase, el paciente permanecía en cama y no podía llevar a cabo ninguna actividad que pudiera desviar la atención de su enfermedad. El médico podía visitarle, pero no hablar demasiado con él, situación que aumentaba la ansiedad del paciente, por ello constantemente se daba la indicación de no luchar contra el miedo, asegurando que cuando el paciente no lucha, suele experimentar una liberación súbita de la ansiedad. Morita creía que este aislamiento resultaba útil para el diagnóstico de *shinkeishitsu* (o constitución hipocondriaca) es decir, un estado que se caracteriza por la atención excesiva al temor, que a su vez lo conduce a la sensación *toraware* una palabra habitual japonesa que significa *estar atrapado, implicado o preocupado*; así en el extremo opuesto de dicho estado mental mórbido, Morita ubicó el estado mental ideal en el que la atención discurre naturalmente sin obstáculo de ningún tipo. Este psiquiatra puntualizó también que sólo los pacientes con *shinkeishitsu* podrían beneficiarse del aislamiento, cosa que no ocurriría por ejemplo con los esquizofrénicos, cuya condición empeoraría.

En la siguiente fase, explica Molino (1998), se alienta al paciente a emprender pequeños trabajos manuales en el hospital, como arreglar el jardín o lavar los platos, aunque todavía se le prohíba jugar, leer o hasta pasear más allá de lo mínimo necesario. En lugar de ello se le invita a escribir un diario y asistir a reuniones informales para escuchar los comentarios del médico y de otros pacientes más avanzados. El objetivo general de este segundo periodo apunta a que el paciente cobre consciencia de su deseo de emprender actividades sencillas y de hacerle sentir lo reconfortante que todo ello resulta. Cuando el paciente empieza a estar en condiciones de cumplir con tareas más difíciles pasa a la tercera fase en donde se le invita a realizar las actividades que sean de su interés; se busca que el individuo deje de prestar atención a la incomodidad que todavía pueda sentir y que en su lugar centre toda su atención en la experiencia presente al momento de llevar a cabo cada labor.

Sólo cuando la persona ha aprendido de manera gradual que puede trabajar y disfrutarlo, está en condiciones de adentrarse en la cuarta etapa de la terapia, la cual constituye el inicio de su regreso a la vida fuera del hospital. Molino (1998) indica que durante esta fase el trabajo manual cotidiano es lo primordial y sólo se le permite al paciente leer durante breves intervalos de tiempo. En todo este lapso el individuo se encuentra cómodamente inmerso en las relaciones interpersonales del hospital, tanto con el personal como con el resto de los pacientes; así, hasta este punto ha aprendido a ser natural y a estar bien consigo mismo y con los demás, un estado mental denominado “aru ga mama” (que significa “tomarse las cosas tal cual son”) y que Morita describió como el estado ideal, en donde la mente no se halla obstaculizada por nada y discurre de manera natural y espontánea, momento en el cual el paciente es dado de alta.

A pesar de la evidente similitud existente entre el pensamiento de Morita y diversos aspectos del budismo zen, el mismo psiquiatra negó reiteradamente que su abordaje se basara en dicha práctica filosófica. Morita tenía la profunda convicción de que su teoría se basaba en el pensamiento científico racional, hasta el punto en que trató de publicar sus artículos en una revista alemana de psiquiatría, sin embargo, por aquella época se vio rechazado con el argumento de que su propuesta era ininteligible. Molino (1998) señala que de manera irónica, varios años después son precisamente los estudiosos occidentales quienes vinculan su teoría al zen. La terapia Morita pide al paciente que no se avergüence de sus sentimientos y que los acepte, un punto en el que se asemeja al ideal propuesto por el psicoanálisis; sin embargo, la terapia Morita no se ocupa tanto de investigar los sentimientos como de observarlos en su condición de situaciones impermanentes.

Además de Morita existieron otras figuras importantes dentro del diálogo entre zen y psicoanálisis. Molino (1998) indica que el psiquiatra japonés Akihisa Kondo tuvo un papel relevante dentro del transplante del budismo zen a territorio occidental; su formación se llevó a cabo en el *Karen Horney Institute* de Nueva York, y fue quien presentó al filósofo Daisetsu Teitaro Suzuki (mejor conocido como D.T. Suzuki) a numerosos psicoanalistas, entre los cuales cabe destacar a Erich Fromm y a la misma Karen Horney. Comprometido con el desarrollo de un enfoque clínico que integrase las visiones de oriente y occidente, Kondo no sólo combinó en su trabajo al psicoanálisis y al zen, sino también diversos aspectos puntuales de la terapia Morita.

D.T. Suzuki fue hasta casi finales de los años 60 del siglo pasado la principal autoridad sobre budismo zen en occidente; durante muchos años fue profesor de filosofía budista en la Otani University de Kyoto. Suzuki dedicó sus esfuerzos a transmitir la filosofía del zen a los occidentales; fue autor de muchos trabajos publicados en japonés e inglés y también colaboró con Erich Fromm en el clásico libro *Budismo zen y psicoanálisis*. Por su parte Fromm enseñó y escribió profusamente en un intento de tender puentes y establecer síntesis entre el psicoanálisis, la ética y las principales tradiciones intelectuales y espirituales del mundo, con especial interés en el zen (Molino, 1998).

Fromm (1964) ofreció en el libro anteriormente citado una comparación directa entre psicoanálisis y

zen. Algunos de los puntos que encontró en común entre ambas disciplinas fueron en primer lugar, la importancia que ambos otorgan a conocer los procesos que ocurren de manera inconsciente, es decir, cada uno con sus propios métodos busca traer al pensamiento consciente todos los procesos que pasan inadvertidos para cada individuo. En segundo lugar se encuentra el tiempo que se destina al análisis de los estados interiores; Fromm puntualiza que si bien se ha de procurar realizar la psicoterapia de la manera más eficaz posible, se vuelve relevante entender que se ha de trascender el concepto moderno de utilidad (expresado en términos de pérdidas y ganancias), para que el individuo entienda que la observación de la vida interior es un trabajo que requiere suficiente tiempo y compromiso.

Por otro lado, la psicología en su vertiente humanista también demostró cierto interés en la propuesta filosófica del budismo. El humanismo tiene sus raíces en el trabajo de los filósofos existencialistas y fenomenólogos franceses, por ello cabe destacar algunas de las semejanzas que comparten con el zen. Mecham (2010) indica que a través de gran parte de la historia de la filosofía occidental, el trabajo de los filósofos orientales había sido frecuentemente categorizado como perteneciente a lo místico y no merecedero del discurso racional. Esta actitud comenzó a cambiar a mediados del siglo XIX gracias a filósofos como Schopenhauer, pero lo hizo mucho más en el siglo XX a medida que la investigación de la filosofía oriental se volvió más formal gracias a análisis como el de Heidegger sobre el budismo en su trabajo fenomenológico.

Bergson es una figura importante cuando se habla de una propuesta filosófica occidental cercana al zen. Guerra (2000) indica que para este filósofo francés la búsqueda de la verdad realizada a través de la historia se puede explicar con la siguiente metáfora: “por un lado los científicos han construido un elegante puente, y por el otro los filósofos han cavado un profundo túnel, pero el río móvil de las cosas ha pasado entre las dos construcciones sin tocarlas” (p. 8). Esta alegoría concuerda con la idea del zen en donde la verdad no puede ser aprehensible únicamente con métodos intelectuales, así, Bergson sugiere que el método filosófico debe rechazar las soluciones meramente verbales, en su obra es frecuente encontrarse con indicaciones acerca de los problemas ocasionados por el lenguaje, algunas veces ambiguo y en otras muy rígido, por ello sugiere que la verdad no es transmisible a través de los conceptos ya que se trata de una vivencia personal. Por último, cabe mencionar que la visión de Bergson acerca de la vida espiritual se asemejaba más al zen que a su consideración tradicional como algo sagrado, abstracto y dissociado de lo cotidiano.

Por otro lado, en el existencialismo de Jean-Paul Sartre se pueden encontrar también algunas semejanzas con el zen. La primera de ellas es la responsabilidad que tiene cada ser humano sobre su propia existencia, esta idea central en su filosofía provocó el surgimiento de grandes opositores de la época, ya que Sartre (2009) colocaba al hombre en una posición incómoda, declarándolo como dueño de su libertad y despojándolo de cualquier excusa; así surge una sensación de cierto desamparo por no poder aferrarse a nada, en donde cada individuo ha de realizar decisiones conscientes sobre sí mismo. En su filosofía también hay detalles acerca de la impermanencia del ego, ya que Sartre planteaba que cualquier característica personal era susceptible de ser modificada, en donde lo importante era asumir

el compromiso de encontrarse a uno mismo momento a momento.

Este filósofo era partidario, al igual que el zen, de una moral laica; para él era importante asumir la responsabilidad de las propias acciones sin necesidad de tener presente a una autoridad exterior y castigadora como lo representa la figura de Dios. A este respecto Sartre (2009) declaró que su existencialismo no se ocupaba de discutir sobre la existencia de un Dios, sino que, aún asumiendo que exista, sería necesario que el hombre se convenza de que nada puede salvarlo más que él mismo, sólo así cada ser humano es capaz de cambiar su propia situación. La suya era una filosofía basada en una moral de acción y compromiso, es por ello que Sartre enfatizó la importancia de entender al existencialismo no sólo como una teoría, sino como una filosofía que ha de ser vivida para ser realmente sincera, aceptándola en la acción y no sólo estudiándola a través de los libros; de la misma manera en que el zen subraya el gran peso que tiene la práctica por encima de cualquier entendimiento meramente intelectual.

El último aspecto de la filosofía existencialista semejante al zen es el de la intersubjetividad. Sartre (2009) aseguraba que los actos de cada persona comprometen a toda la humanidad, así cada uno es responsable no sólo de su individualidad, sino en cierta manera, también de todos los demás, por ello indicaba que: “el descubrimiento de la propia intimidad nos descubre al mismo tiempo al otro” (p. 65). Esta idea corresponde a la concepción de unidad del zen, en donde el estudio de uno mismo es la puerta de entrada al entendimiento del otro; el vínculo auténtico con los demás surge a partir de la propia mirada interior y permite a su vez reconocer el aporte que cada individuo hace al mundo mediante su propio desarrollo.

El último filósofo al que se hará mención en el presente apartado es Maurice Merleau-Ponty, un fenomenólogo francés del siglo XX. Ramírez (2013) indica que la propuesta de este pensador está basada en una lógica de las relaciones “quiasmáticas” que se contraponen a la lógica de las relaciones dicotómicas o dualistas. Al contrario de los esquemas dicotómicos, que conciben las relaciones en términos de exclusión, de exterioridad y de causalidad mecánica y lineal, el esquema del quiasmo permite pensar la dualidad como una unidad en proceso, en devenir. Así, el quiasmo permite pensar dicha dualidad sin disolverla porque establece entre sus términos relaciones de reciprocidad, complementariedad, reversibilidad y mutua referencia. Esto concuerda con la visión del zen que sugiere trascender la dualidad para poder comprender de manera más profunda y completa a la realidad.

Otro aspecto relevante con el que puede vincularse la filosofía de Merleau-Ponty al zen es la invitación que hace este fenomenólogo a estudiar y asimilar las ideas filosóficas de otros no sólo conociéndolas a nivel teórico sino experimentándolas de una manera personal, es decir, la tarea esencial del intérprete de un pensamiento consiste en comprender por su cuenta el sentido y la verdad de este (Ramírez, 2013). Es por esta razón que su filosofía se encuentra tan conectada con aspectos que pueden ser experimentados en lo cotidiano; como ejemplo están las extensas consideraciones que realizó respecto a la relación quiasmática entre el cuerpo físico y la conciencia. Para Mecham, (2010) la fenomenología

se puede definir como la aproximación filosófica al entendimiento de la manera en que se experimenta la realidad, es decir, es el estudio de la experiencia en sí misma; a partir de esta concepción se puede ver con mayor claridad por qué Merleau-Ponty asume que el cuerpo es una parte necesaria en esta experiencia fenomenológica.

Según Mecham (2010) Merleau-Ponty argumentaba que el cuerpo no sólo es necesario para experimentar al mundo, sino que también lo es para consolidar un auténtico sentido del yo; sobre la misma línea, siglos antes, el maestro zen Dogen formuló una filosofía del cuerpo cuya correpondencia con la propuesta del fenomenólogo es notable. En primer lugar ambos rechazaban las concepciones tradicionales del cuerpo que lo consideraban como un simple objeto material, un recipiente en donde reside temporalmente la conciencia e incluso como un obstáculo para alcanzar el entendimiento elevado de la realidad. Para Merleau-Ponty el cuerpo es el responsable de las percepciones del mundo y la conciencia depende de esas percepciones para entender la realidad, de la misma manera, para Dogen experimentar al cuerpo durante zazen facilita el sobreponerse a los apegos, comenzando con el que se tiene a la idea dualista cuerpo-mente.

Lo destacable de la conexión entre los filósofos franceses y los maestros del zen radica en que alcanzaron conclusiones similares por medios distintos, y esta fue una de las razones principales por las que el maestro Taisen Deshimaru decidió establecerse en Francia dando a conocer la práctica original de la escuela soto zen. Según Bloch (1970) a Deshimaru le pareció que los franceses entendían más fácilmente el zazen gracias las ideas de sus filósofos, quienes ya proponían realizar una mirada al interior de uno mismo teniendo en cuenta consideraciones prácticas similares al zen.

Sin embargo, cuando en 1967 Taisen Deshimaru llega a París, observó que en Europa sólo una minoría de intelectuales conocía el zen. Los libros del profesor D.T. Suzuki y los intelectuales habían difundido una imagen atractiva pero alejada de la práctica real; así, al incitar a la práctica del zazen como parte fundamental del zen, el maestro Deshimaru alteró la imagen establecida por aquellos que pretendían conocerlo permaneciendo sólo en el aspecto filosófico, sin embargo encontró la manera de hacer accesible su enseñanza a la mentalidad occidental (Bovay, 2008).

Los maestros del zen han tenido mucha cautela al llevar la práctica a Estados Unidos; según Bloch (1970) a Deshimaru le parecía que los habitantes de ese país querían usar el zen para los negocios o la industria, asignándole un sentido utilitario que lo vuelve superficial. Por otro lado, el maestro Shohaku Okumura, quien llevó el soto zen directamente a Estados Unidos sugirió que si bien el budismo se debe adaptar a los diferentes estilos culturales (como ya lo ha hecho desde su nacimiento en la India) también se debe tener precaución de no hacerlo demasiado rápido, ya que podría perder partes importantes de su esencia. Esta adaptación se hace con el fin de que la práctica tenga un sentido más profundo para sus practicantes, sin embargo, dada su experiencia, advierte que se ha de tener una especial cautela dado el materialismo predominante en los Estados Unidos, cuyos habitantes tienen una fuerte tendencia a hacer un zen artificial; es por esta razón que el proceso de naturalización ha de

liberarse de esa inclinación para que al final sea posible conservar la verdadera esencia de la práctica del zen (Tebbe, 2014).

Más recientemente, el monje zen español Dokushô Villalba (creador de la *Comunidad Budista Soto Zen Luz Serena* que existe desde 1989) se ha encargado de añadir un acento muy particular en el aspecto ético y social de la fusión entre el budismo y la ciencia occidental. En enero del 2016 fundó la *Escuela de Atención Plena* en donde se ofrece el programa de *Mindfulness Basado en la Tradición Budista (MBTB)*; este programa integra la metodología de John Kabat Zinn con su *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, pero con contenidos más directamente relacionados con el budismo zen. El MBTB tiene 3 características principales: en primer lugar, es integral, es decir, no se limita a ser una simple técnica de enfoque de la atención sino que profundiza en las bases filosóficas, éticas y prácticas del budismo; en segundo lugar, su enseñanza es laica, por lo tanto, no se incluyen elementos rituales ni religiosos; y por último, trabaja con un modelo económico basado en la generosidad, la solidaridad y el intercambio; es decir, se solicita que los participantes cubran los gastos mínimos de organización y luego se pide un donativo para los instructores y monitores de acuerdo a la capacidad económica de cada uno; de esta manera el aspecto económico no es fundamental a la hora de realizar el programa (Villalba, 2016).

El movimiento mindfulness, dice Villalba (2016), está tomando distintas formas: hay un mindfulness como el MBSR, destinado a curar el estrés y la depresión, con aplicaciones médicas positivas; pero por otro lado está lo que ahora se llama el McMindfulness que es una aplicación de las técnicas de enfoque de atención plena a todo tipo de actividades, siempre con la meta de una mayor productividad y un mayor beneficio personal, desprovisto de cualquier acercamiento ético. Este maestro sugiere que el mindfulness se está convirtiendo en una herramienta al servicio de la irracionalidad de la civilización actual, y ello impide plantear una revisión a este modelo de sociedad.

Es por esto que el Dokushô Villalba hace hincapié en que la atención plena budista no es una herramienta aislada sino que depende de un marco ético que se desarrolla a través de procurar la visión, la intención, la palabra, el modo de vida, el comportamiento, el esfuerzo y la concentración correctas; sin ellas la atención plena queda descontextualizada y convertida en una simple técnica. Menciona además que se confunde comúnmente atención plena con atención pura; explicando que esta última hace referencia a una forma de atención que surge antes de que aparezca ningún juicio de valor sobre lo percibido; sin embargo, aunque tiene su valor, es éticamente neutra. Por esta razón su programa aporta una visión menos ajustada a las exigencias de la sociedad moderna occidental, describiéndolo como un *mindfulness 2.0*, es decir, como una metodología que incluya aspectos éticos fundamentales.

A pesar de este panorama social, Villalba (2016) reconoce que existe en términos generales una gran importancia en la colaboración actual entre ciencia y budismo, ya que en la cultura occidental la ciencia tiene gran relevancia y es escuchada. Este autor puntualiza que la relevancia del método científico

radica en que se está traduciendo del lenguaje de la tradición al lenguaje moderno occidental un mensaje que el budismo lleva más de 2,500 años transmitiendo; así se vuelve importante no sólo que la ciencia corrobore los beneficios de la práctica budista sino que traduzca su contenido a un lenguaje que la gente pueda entender hoy en día. A este respecto señala que el beneficio es mutuo, por un lado el budismo presenta a occidente una visión profunda del ser humano y por el otro, occidente aporta una pedagogía, una simplificación didáctica que permite a muchas personas que inicialmente no tienen interés por el budismo, desarrollar la atención plena y una ética cimentada en el desarrollo interior.

Villalba (2016) enfatiza que en la sociedad moderna los individuos persiguen demasiadas metas externas olvidándose de la relación íntima consigo mismos, de la conciencia del propio cuerpo, de la respiración, de las emociones y de los contenidos mentales; remarca que se está sufriendo una especie de “enajenación colectiva”; sin embargo, al tomar conciencia se adquiere un nuevo elemento que permite la transformación y entonces, este autor manifiesta que la verdadera revolución, es la revolución de la conciencia. Por ello, la visión con la que se practica la atención plena en su conjunto es muy importante, ya que es a partir de este tipo de práctica que se puede transformar la propia conciencia así como la realidad en que se vive y los valores sociales.

3.3 Surgimiento de la atención plena

Dentro de este apartado se profundizará en la relevancia que tiene el trabajo interdisciplinario entre psicología y budismo, es decir, aquel que da lugar al campo de la atención plena o mindfulness; para ello se retomarán algunos conceptos de los capítulos 1 y 2 con el objetivo de explicar detalladamente la manera en que ha tenido lugar dicha interacción. Posteriormente se realizarán algunas consideraciones críticas al modelo de la atención plena y su aplicación en la sociedad moderna.

En el capítulo 1 se revisó la evolución de la psicología en lo concerniente al campo de la investigación científica para mostrar la manera en que a pesar de tener sus raíces colocadas en la filosofía, con los avances aportados por el Renacimiento y la alta valoración del pensamiento racional y científico, la psicología nace formalmente a partir de la adopción de métodos cuantitativos llevados a cabo en laboratorios partiendo de los primeros estudios experimentales del sistema nervioso central. Esta aproximación proporcionó una simplificación de su objeto de estudio, haciendo que los primeros psicólogos se pudieran centrar en la observación de procesos básicos como la sensación y la percepción; así, la labor realizada para comprender la conciencia del ser humano se basó en la experimentación y la medición.

Esta visión dio lugar a corrientes como el estructuralismo y la gestalt cuyos seguidores estaban convencidos de que al esclarecer los principios perceptuales sería posible comprender los procesos mentales superiores. Sin embargo también surgieron autores que criticaban estos modelos subrayando la aproximación simplista en la que se fundamentaban, tal como lo hicieron los funcionalistas William

James o John Dewey, quienes estaban interesados en el estudio de fenómenos que consideraban más relevantes para la psicología tales como las emociones, los hábitos, las decisiones, entre otros; además priorizaban el conocimiento obtenido del contacto directo con la experiencia sobre aquel que surge del racionalismo puro, un aspecto similar a la práctica del zen.

Sin embargo, la corriente funcionalista fue desplazada por el conductismo y nuevamente predominó un modelo restrictivo y artificial del ser humano, en donde se concebía a éste como una entidad que respondía de manera pasiva a los estímulos del ambiente. En su afán de consolidarse como una rama objetiva y confiable de la psicología, el conductismo dejaba de lado el estudio de fenómenos como los estados mentales, las emociones o la conciencia. Si bien la corriente conductista dio lugar a intervenciones terapéuticas que ayudaron a solucionar determinados problemas, no consideraba aspectos más profundos del ser humano que podrían determinar cuál era la raíz de sus conflictos interiores.

Tal como en el caso del conductismo, algunos modelos teóricos surgidos de la investigación dan lugar a ciertas aplicaciones terapéuticas, por esta razón es importante considerar también (tal como se hizo en el capítulo 1) la evolución del área clínica de la psicología.

Con el propósito de hacer frente a los diversos trastornos mentales y emocionales de las personas, surgieron de la mano de la psiquiatría métodos de tratamiento considerados en sus inicios como inhumanos; sin embargo a lo largo de la historia aparecieron figuras opositoras que buscaron modificar las condiciones crueles de las instituciones de salud mental; como ejemplo están Joseph Daquin, Phillippe Pinel y William Tuke. Estos autores llevaron a cabo procedimientos sistemáticos que contemplaban tratamientos más humanitarios, sin embargo, a pesar de su efectividad recibían críticas ya que sus métodos suponían una mayor inversión de recursos. Más adelante predominaron los tratamientos farmacológicos, sin embargo muchos de sus efectos secundarios no eran bien estudiados debido a los intereses económicos de las compañías farmacéuticas.

Posteriormente, con Freud y el nacimiento de la escuela psicoanalítica, se recobra un énfasis en el análisis de los estados interiores del ser, sin embargo, la importancia de la pulsión sexual dentro de sus explicaciones ocasionó la escisión con respecto a sus seguidores quienes apostaban más por modelos sociales, psicopedagógicos y culturales. Jung fue una de las primeras figuras relevantes en la comunicación entre psicología occidental y filosofía oriental; su modelo de los arquetipos muestra grandes similitudes con el zen. Este psicólogo atribuyó una gran importancia al proceso de conocer y aceptar a *la sombra* (o los aspectos inaceptables de uno mismo) y sugirió que el individuo debía observar con honestidad no sólo a ésta sino también a *la persona* (aquella máscara social que frecuentemente se confunde con la construcción real de la identidad); en el lenguaje budista este arquetipo es equivalente al del *ego*, quien también tiene un carácter ilusorio. Más adelante el individuo ha de superar la dualidad del anima y el animus que representan no sólo los rasgos femenino y masculino sino en general el equilibrio de los opuestos, cuya propuesta es similar a la superación del

dualismo a través de la conciliación de los contrarios propuesta por el zen. Por último, Jung sugiere que al lograr la armonía entre el *animus* y el *anima*, la expresión del *self* sería posible; este último se refiere a la manifestación más profunda del ser, ejemplificada incluso con la figura de Buda.

Las similitudes entre el modelo de Jung y el zen no son coincidencia, ya que dicho autor estudiaba con profundidad la propuesta filosófica de oriente y algunos de sus escritos incluidos en la recopilación de sus obras completas lo confirman. Como se ha mencionado antes, otros psicoanalistas como Erich Fromm o Karen Horney también se interesaron directamente en la propuesta del zen.

Posterior al psicoanálisis y como oposición a éste, predominaron las terapias que buscaban establecer su confiabilidad y eficacia basándose en diagnósticos sustentados en el modelo médico y la experimentación; ante esta situación los humanistas reaccionaron subrayando las limitantes de cualquier sistema de evaluación que reduzca a los individuos a la mera visión de ellos como una serie de síntomas a ser tratados y sugerían que por el contrario, se ha de promover el desarrollo integral de las personas. De esta manera, no sólo los psicoanalistas incluyeron elementos budistas y consideraciones éticas dentro de sus modelos teóricos, los humanistas también fueron influidos no sólo por el budismo sino también por el existencialismo y la fenomenología.

Hasta este punto, cabe mencionar que aún cuando en la actualidad se ha avanzado en humanizar la labor del psicólogo gracias a orientaciones teóricas como las mencionadas anteriormente, aún existe resistencia por parte de algunos profesionales para quienes el avance y validación científica son más importantes que la calidad humana con que se presta atención a los individuos que la requieren. El psiquiatra español Benito Peral realiza en 2004 una reflexión acerca de lo deshumanizada que llega a ser la práctica psiquiátrica y psicológica cuando se basa enteramente en el método científico dejando de lado aspectos filosóficos y humanistas importantes. A continuación se ofrece la reflexión que hace al respecto.

Según este autor decir que algo es científico equivale a señalarlo como fiable, riguroso e incuestionable; esta postura positivista radical deriva en un fisicalismo que aleja a los profesionales de tener una aproximación basada en la comprensión humanitaria hacia los pacientes. Peral (2004) subraya que utilizar el abordaje científico es sin lugar a dudas provechoso, pero sugiere no depender exclusivamente de esta visión porque de esta manera el profesional estará centrado por completo en el diagnóstico de un trastorno con el único interés de explicar una patología, olvidando entender a la persona enferma; por esta razón Peral insiste en que el avance tecnológico y científico no debe ir a expensas de un retroceso en la comprensión psicológica.

Peral (2004) sugiere que en lo concerniente al campo de la salud mental, el método científico no basta por sí solo, ya que el hombre enfermo psíquicamente es mucho más complejo que un cerebro alterado; para este autor resulta evidente que no enferma un órgano sino un ser humano; es decir, la personalidad, los valores, las motivaciones, las frustraciones y los ideales no pueden ser observados

y cuantificados como lo son la velocidad, la masa, la presión o la temperatura. Peral explica que todo estado de conciencia se acompaña de cambios químicos en el sistema nervioso central, por esta razón en el caso del tratamiento psiquiátrico se recurre al uso de fármacos cuya finalidad es la de corregir el desequilibrio bioquímico cerebral, de esta manera los síntomas de una alteración mental pueden disminuir notablemente. Sin embargo, este psiquiatra subraya que si sólo se medica a los pacientes y no se atiende la raíz del problema a nivel psicológico no se podrá generar una resolución completa del trastorno, por ello enfatiza que los fármacos ayudan a combatir el trastorno y la comprensión mostrada por el terapeuta contribuye a devolver el control al paciente. Dos niveles: el bio-químico y el psicológico-relacional; por un lado la ciencia explicativa y por el otro la psicología comprensiva.

Peral (2004) señala que el siglo XX ha traído un avance científico y tecnológico considerable, pero no así en relación a su aportación filosófica y ética. La ciencia se encarga de aislar, diseccionar y ahondar en los fenómenos generando un conocimiento muy específico, sin embargo, en este proceder se pierde de vista el panorama completo; por ello este autor menciona que “ser especialista implica dedicar la vida a saber cada vez más de menos cosas, con la consecuencia de saberlo todo de nada” (p. 95). Ante esta situación sugiere que por un lado la ciencia, al ser específica se puede comparar con una perspectiva en donde se agranda la imagen permitiendo ver los detalles, y por el otro lado la sabiduría oriental representa la perspectiva donde es posible apreciar la imagen completa; ambas visiones son necesarias, y si se trabaja sólo desde el enfoque científico, no será posible alcanzar la sabiduría a nivel de sociedades.

El biólogo francés Matthieu Ricard quien en la actualidad es también un monje budista, advirtió que la masa creciente de hechos, teorías, hipótesis y clasificaciones que permiten predecir acontecimientos y mejorar la tecnología, no ayudan en realidad a comprender el mundo. Según este monje, la ciencia es incapaz de resolver por sí sola las cuestiones fundamentales de la existencia (citado en Peral, 2004, p. 99).

El mismo Schrödinger (1997), premio nobel de física, subrayó a manera de rechazo hacia una postura radicalmente positivista que el mundo científico ofrece mucha información basada en los hechos y coloca toda la experiencia en un orden consistente, pero no es capaz de explicar las cosas que son realmente importantes para el ser humano, aunque a veces pretenda contestar preguntas concernientes a esos dominios. Para Schrödinger la ciencia no tiene respuesta a los cuestionamientos fundamentales, tales como el clásico *¿de dónde vengo y a dónde voy?*, aunque ésta constituye uno de los peldaños más altos que se ha podido establecer en el camino del conocimiento. Schrödinger también indicó que la visión científica del mundo no contiene en sí misma los valores éticos necesarios para el correcto desarrollo de la humanidad.

A este respecto, el maestro zen Kodo Sawaki dijo lo siguiente: “La ciencia avanza rápidamente porque puede tomar prestado el saber de los demás, pero nuestra calidad humana no puede tomarse prestada de nadie y por eso no evolucionamos; esto crea la preocupante situación de niños inocentes que

juegan con armas mortales” (citado en Bovay, 2008, p. 143).

Esta crítica realizada en torno a la ciencia no pretende desacreditarla, por el contrario, se plantea sumar a ella consideraciones que si se dejan de lado pueden entorpecer el desarrollo integral de la humanidad. Se propone abstenerse de trabajar bajo una postura radicalmente positivista, especialmente en lo concerniente al área de la psicología; y en su lugar tomar siempre en cuenta aspectos tales como los valores éticos fundamentales y la calidad humana en el trato con los otros. Es necesario para la psicología no depender completamente del modelo científico, ni de una visión extremadamente específica de los fenómenos que se estudian, sino además tener en cuenta la visión panorámica que ofrecen los retos sociales del mundo moderno.

Para desarrollar un entendimiento más profundo de los procesos internos del ser humano se vuelve necesario trabajar bajo un enfoque interdisciplinario; ésta es una labor que en la actualidad realiza la *atención plena* o *mindfulness*, en donde se ha buscado generar una visión colaborativa entre el budismo y la ciencia occidental que ofrezca respuestas a los desafíos de la actualidad.

Hasta este punto se ha elaborado una revisión de la manera en que la psicología desarrolló gradualmente una mayor apertura, desde su nacimiento formal en un laboratorio hasta la expansión de sus intereses y la humanización de su labor, siendo posible gracias a ciertas figuras que desafiaron la visión predominante de su época; debido a esto hoy en día se dedica un gran esfuerzo al estudio de temas primordiales tales como las emociones, los valores humanos, la búsqueda de bienestar, entre otros; sin embargo, aún falta mucho trabajo por hacer. A partir de ahora se explorarán las características que han hecho del budismo una disciplina que genera gran interés entre los profesionales de la salud y los científicos occidentales.

En primer lugar, el origen del budismo presenta algunas similitudes con el objeto de estudio de la psicología, más específicamente con el área terapéutica. Al descubrir lo ineludible de la enfermedad, la vejez y la muerte, Siddhartha Gautama reconoció que todo en la vida era transitorio, incluyendo la alegría y el placer, por lo tanto el conocimiento de su imperdurabilidad era causa de inquietud. Este hombre se preguntó cómo podría ser alguien capaz de sentir deleite sabiendo lo inevitable de la muerte y el dolor; de esta manera, su principal reto era el de encontrar la respuesta al problema del sufrimiento: quería saber por qué la gente sufría y cómo podría dejar de hacerlo (Bazaz, 1998). Besserman y Steger (2003) subrayan que esta realidad todavía perdura en la actualidad, ya que los seres humanos aún viviendo en una época con grandes avances científicos y tecnológicos continúan tratando de hallar el fin del sufrimiento; esta situación se encuentra reflejada en la búsqueda de la psicología por encontrar tratamientos efectivos para los trastornos emocionales y mentales, tan presentes en la modernidad.

Pulido (2011) señala que en su intento de encontrar el camino que llevara al cese del sufrimiento, Siddhartha inició una búsqueda mediante el estudio en primera persona; por esta razón existe una diferencia metodológica sustancial con respecto a la psicología: por un lado el budismo investiga las

raíces del sufrimiento humano mediante la introspección, es decir, si se quiere aliviar el sufrimiento de los otros se ha de resolver primero el propio y este autoconocimiento ofrecerá una perspectiva profunda que ayudará a entender el conflicto ajeno, ya que según este autor, ambos nacen de la misma ignorancia. Por otro lado, el profesional occidental de la salud dedica sus esfuerzos a generar diagnósticos e interpretaciones mediante la observación en segunda y tercera persona; sin embargo, a pesar de las diferencias anteriormente mencionadas, budismo y psicología están conectados por intereses en común.

Según Bazaz (1998) el budismo ha perdurado mediante la introducción pacífica de su enseñanza a otras culturas, su propagación siempre se llevó a cabo de esta manera y en ningún caso fue introducido por soldados o bajo la presión ejercida por sus seguidores; su mensaje en sí mismo producía el interés suficiente para dar lugar a su expansión. Además, el mensaje del budismo puede tener su propio significado en cada uno de los diferentes niveles intelectuales; en el caso del zen, su importancia era tan grande para un médico del japon industrial como para los agricultores de las comunidades rurales, debido a que su práctica establece las bases para el pensamiento y la meditación. Gracias a esto, desde sus orígenes el budismo se ha podido ajustar a toda clase de situaciones, costumbres y sistemas de pensamiento conservando en buena medida la esencia de sus enseñanzas; dicha adaptabilidad puede observarse por ejemplo, cuando éste llegó a China, convirtiéndose en una de las *Tres grandes verdades* de la época; en donde las otras dos eran el confucionismo y el taoísmo.

Una de las características del budismo que resulta atractiva para aquellos educados en el ambiente científico occidental es que prescinde de la idea de lo sobrenatural y no depende de la figura de una deidad suprema. Según describe Hawkins (2003) para el budismo el universo es un vasto sistema de procesos, por ello su visión se asemeja a ciertos principios aceptados por la ciencia. En consecuencia, para muchos occidentales, el budismo constituye una cosmovisión plausible a causa de su no religiosidad.

Por último, uno de los aspectos más relevantes del budismo que han generado interés en occidente es su compromiso con el bienestar social ya que los alcances de la práctica budista difícilmente se quedan sólo en el individuo, es decir, como parte del desarrollo interior se genera también una perspectiva en donde los valores humanos y el entendimiento de los otros se vuelve relevante. Bazaz (1998) afirma que gracias a la protección realizada por muchos emperadores chinos, los monasterios se convirtieron tradicionalmente en las más importantes agencias de servicio social de su época; el sangha (comunidad de monjes) mantenía hospitales, ayudaba a los pobres y distribuía alimentos en tiempos de hambre.

Según Hawkins (2003), la razón más sencilla que explica la relevancia del budismo en las sociedades modernas reside en el hecho de que las cuestiones a las que trató de dar una respuesta hace 2,500 años siguen siendo, más o menos, las que hoy en día continúan afectando al ser humano. Este autor también manifiesta lo siguiente:

La mayor fuerza del budismo reside en su compromiso con la paz. En un mundo que ha sufrido en los últimos cien años dos guerras mundiales e innumerables conflictos de menor amplitud, la llamada del budismo a la paz y a la reconciliación resulta particularmente elocuente. Mientras los problemas que aquejan a la humanidad persistan, esta práctica encontrará siempre, generación tras generación, personas a las que su mensaje de esperanza, paz y compasión les conmueva, ofreciéndoles una manera de afrontar las múltiples decepciones y tragedias de la vida, así como un modelo de interacción humana con el mundo (p. 105).

Como parte de la relación entre psicología y budismo el beneficio ha sido en gran medida mutuo. A este respecto Villalba (2016) enfatiza la igualdad de validez entre el conocimiento científico y la sabiduría budista, además subraya que gracias a su colaboración el mensaje del budismo, expresado hace más de 2,500 años, puede llegar a más personas por medio de la comprobación y traducción que ha realizado la ciencia occidental.

Por otro lado, si bien se ha mencionado que la ciencia carece de un sistema ético inherente a ella, (ya que históricamente el conocimiento generado a partir de ella ha sido puesto principalmente al servicio de los intereses políticos o económicos de cada época), su integración con el budismo puede ofrecer un nuevo rumbo que aterrice el quehacer científico dentro de su propio compromiso social. En la actualidad la Universidad de Wisconsin-Madison mediante el *Center for Healthy Minds* ha contribuido con su equipo interdisciplinario favoreciendo una nueva visión científica que atribuye gran importancia al estudio y desarrollo de programas que fomenten habilidades prosociales tales como la empatía, la compasión y la gratitud; esta visión ha surgido a raíz del trabajo colaborativo entre el Dalai Lama y el neurocientífico Richard Davidson.

Como ejemplo de este trabajo se encuentra el programa *Kindness Curriculum*, implementado en niños de preescolar, a quienes se les enseñan prácticas con la finalidad de fomentar el desarrollo de la atención, la regulación de emociones, el cultivo de la amabilidad y la compasión mediante juegos e historias. Según los resultados de la investigación, Flook y Pinger (2016) subrayan que este tipo de programas pueden mejorar no sólo las habilidades emocionales y sociales de los niños sino también su capacidad cognoscitiva; además, según estas autoras se busca construir un sentido de conexión entre los estudiantes, los maestros y los padres fortaleciendo la capacidad de atención y regulación emocional en los niños, habilidades que pueden beneficiarlos durante toda su vida.

Este programa hace uso de recursos tales como canciones, lectura de cuentos y movimientos corporales para comunicar conceptos relacionados con la práctica de la atención plena de manera que sea entendible para los niños. Flook y Pinger (2016) consideran al cultivo de la amabilidad como una manera de generar una transformación que no requiere de grandes cambios políticos o administrativos, así, mediante pequeñas modificaciones realizadas en las aulas será posible educar a una nueva generación más responsable y compasiva.

Al hablar de atención plena se vuelve indispensable subrayar la importancia del trabajo colaborativo entre áreas del saber. El enfoque interdisciplinario, como lo define Bedate (2014) es una postura que conlleva el desafío de superar las visiones fragmentadas y asumir una posición que tenga el objetivo de erradicar las fronteras entre las disciplinas; esencialmente, consiste en un trabajo colectivo que tiene presente la interacción de los distintos saberes.

Cuando surge algún fenómeno cuya investigación y resolución requiere a más de una disciplina, aún existen marcados desacuerdos en el ejercicio profesional, esto se deriva de la concepción rígida respecto a los roles asignados a cada profesional y a la falta de reflexión al respecto del trabajo colaborativo. No se pone en duda el lugar que tiene cada rama del saber con sus propios métodos y descubrimientos; lo que se sugiere es no perder de vista que un mismo problema puede ser abordado desde diferentes perspectivas, y en la medida en que se busque coordinar estas visiones se puede obtener un efecto sinérgico, tal como ha mostrado el trabajo interdisciplinario entre ciencia occidental y budismo.

Respecto a la interdisciplina es importante diferenciar entre dos conceptos: integración y asimilación, ya que marcan vías diferentes. Según Bedate (2014) la integración no implica la pérdida de identidad del objeto que se incorpora a otra unidad, mientras que en la asimilación el sistema dominante subsume al nuevo elemento. El caso de la atención plena (resultado de la interacción entre ciencia occidental y práctica budista) ha sido parte de ambos procesos; por un lado, gracias a su integración ha sido posible resaltar la importancia de desarrollar programas que busquen fortalecer la capacidad introspectiva y actitudes prosociales en los individuos. Sin embargo, en ciertos escenarios la asimilación ha estado sujeta a los intereses de las sociedades consumistas y esto ha derivado en una manipulación utilitaria de la práctica.

A continuación se mencionaran las reflexiones de algunos autores acerca de esta situación. Para Loy (2013) en ciertos lugares la atención plena se estableció como una técnica terapéutica cuyo objetivo es instrumental: cubrir las necesidades del mercado en lugar de generar una reflexión crítica sobre las causas del sufrimiento colectivo. Loy advierte sobre los riesgos de desarticular la meditación de su contexto budista ético, sin embargo la prisa por mercantilizarla podría estar llevando a una deformación de la práctica, que, según este autor, fue diseñada originalmente para mucho más que aliviar los síntomas del estrés o ayudar a los ejecutivos a concentrarse mejor y ser más productivos.

Cada vez son más los profesionales de la salud y de la educación interesados en utilizar la meditación en sus ámbitos laborales, esta situación constituye para Pulido (2011) una oportunidad y un riesgo al mismo tiempo. Por un lado este conocimiento puede expandirse y beneficiar a muchas personas, especialmente en los centros educativos y de salud; además, el modo occidental de entender la salud está cambiando y gracias a esto se enfatiza la importancia del autocuidado y la autoconciencia. Sin embargo la meditación está sufriendo también una tecnificación y de esta manera pierde su profundidad;

según Pulido la práctica de la atención plena incluye algo de un orden distinto al de la técnica, ya que representa para el individuo un nuevo modo de estar consigo mismo, con el mundo y con los otros; el entendimiento de esto no puede ofrecerse si sólo se ha aprendido de manera intelectual o profesional, ha de comprenderse principalmente a nivel personal y experiencial.

Para Besserman y Steger (2003) la meditación se ha convertido en una forma popular de tratamiento, siendo utilizada en una gran cantidad de asuntos prácticos; sin embargo, para estos autores hay una diferencia entre meditar con un objetivo concreto e inmediato y hacerlo con un compromiso que trascienda los intereses individuales de la persona; a este respecto sugieren que en el primer caso se trata de una actitud instrumental que no basta para mantener una relación a largo plazo con la práctica.

Como se ha podido observar hasta ahora, el trabajo interdisciplinario entre budismo y ciencia ha ofrecido nuevas consideraciones y beneficios dentro del campo de la psicología, sin embargo, como parte de su popularización, la atención plena también ha sido adaptada a las exigencias comerciales modernas; es precisamente por esta razón que se vuelve necesario tener en cuenta el marco social y ético dentro del cual se desarrolla este modelo para generar un replanteamiento constante de los objetivos y métodos que se llevan a cabo al trabajar con este nuevo enfoque.

Deshimaru (1994) consideraba que la civilización moderna ha propuesto un modo de vida artificial mediante un entorno ruidoso, contaminado, repleto de alimentos químicos y medios de desplazamiento que ya no exigen esfuerzo alguno; para este maestro, dicho estilo de vida convierte al ser humano en un ser pasivo, por ello subrayaba la importancia de realizar un esfuerzo consciente para trascender todas estas limitaciones. Para Bovay (2008) existe además la urgencia de fomentar valores, especialmente porque estos son dejados de lado debido al ideal moderno del ser humano, el cual se limita a la satisfacción de los deseos y la facilidad material. Según Bovay el desequilibrio mental y emocional de los individuos se refleja en la crisis de toda una civilización, y ésta no puede resolverse sólo por medio de la economía o la política debido a que la raíz de las angustias, de las dudas y de los miedos se encuentra en el interior de ser humano y no en las causas exteriores.

Para aproximarse al estudio de la atención plena es importante tener en cuenta una perspectiva completa que considere tanto los avances logrados como los desafíos anteriormente mencionados en relación a la investigación y aplicación de este modelo; además, con la finalidad de entender los alcances de la atención plena es fundamental conocer sus bases budistas no sólo mediante el estudio intelectual de sus postulados sino a través de una práctica consistente y disciplinada que garantice el verdadero entendimiento de la propuesta.

CONCLUSIONES

A lo largo de la historia de la psicología gracias a la aportación de diversos autores que han tenido la capacidad de trascender la visión predominante de su época y a las condiciones sociales que han generado la necesidad de una investigación y práctica establecida sobre una base ética sólida, la propuesta de la atención plena se ha vuelto cada vez más relevante. Este modelo encontró en el trabajo interdisciplinario entre la psicología y el budismo un efecto sinérgico que ha transformado poco a poco la manera con la que se trabaja en múltiples escenarios tales como el psicoterapéutico, educativo, médico o laboral.

Esta flexibilidad y humanización ocurrida dentro del área de la salud mental y las ciencias cognitivas, aunada al beneficio social y a la metodología aportada por el budismo han dado lugar a una nueva corriente cuyo compromiso con la humanidad es auténtico; de esta manera se ha vuelto posible investigar aspectos tradicionalmente considerados poco susceptibles de estudiarse de manera científica como por ejemplo la compasión, el bienestar interior o la sabiduría.

Gracias al vínculo existente entre ciencia occidental y budismo ha sido posible generar beneficios relacionados con la salud física, mental y emocional de las personas en contextos terapéuticos y psicoeducativos; sin embargo, lo más relevante de este trabajo interdisciplinario, si es llevado a cabo de manera reflexiva y prudente, va más allá de la obtención de objetivos específicos que se pueden lograr a través de la práctica; es decir, el fundamento de la atención plena ha de estar colocado en fomentar una nueva manera de observación interior que permita al practicante relacionarse con cada experiencia a partir de la claridad mental y el equilibrio emocional.

La atención plena remarca la importancia de entender este modelo a nivel experiencial antes de aplicarlo de manera profesional, es decir, no se debe permanecer sólo en el aspecto técnico de la meditación sino que se ha de profundizar su comprensión mediante una práctica personal disciplinada. La atención plena no busca enseñar un modo específico de pensar, sino ayudar a las personas a desarrollar la capacidad de vivir cada experiencia de manera consciente gracias al eje conductor que ofrece la meditación, así el practicante se vuelve capaz de cambiar naturalmente su perspectiva y la manera que tiene de relacionarse con los contenidos de la mente.

Esta propuesta tiene en su base una metodología de la observación que ha de llevarse a cabo sin ser desvinculada de su aspecto ético y humanitario original, por esta razón es fundamental explorarla desde el interior, es decir, a partir de la experiencia personal y no sólo memorizando un listado de ejercicios que se aplicarán a manera de tratamiento. Esto favorece un cambio en la visión de la práctica psicológica, de esta manera el profesional no busca la simple reducción de síntomas sino que esta vez se enfoca en ofrecer a las personas los recursos necesarios para que cada una pueda observar

su propia experiencia permitiéndole comprender las raíces de su propio sufrimiento, desarrollando y fortaleciendo una mayor autoconciencia y sensibilidad respecto a los otros.

Esto marca una diferencia en la praxis terapéutica (también aplicada en escenarios educativos o laborales) que desplaza los objetivos tradicionales de la terapia individualista impregnando la labor del psicólogo con un mayor compromiso social; es decir, este modelo al promover el cultivo de habilidades tales como la compasión y un actuar más consciente, facilita no sólo el mejoramiento de los vínculos más próximos al practicante, sino que al favorecer el fortalecimiento de características asociadas a la generosidad se vuelve factible producir un impacto más extendido en la sociedad.

El budismo zen aporta una visión más cohesionada del ser humano, alejada del dualismo predominante en la perspectiva tradicional de la psicología occidental, ya que la práctica atiende diversos aspectos de orden corporal, emocional, mental, existencial y espiritual, cuyos beneficios se encuentran reportados a través de numerosos estudios científicos. Esta visión menos fragmentada de los individuos ha contribuido no sólo a enriquecer los programas terapéuticos sino también a los terapeutas mismos, facilitando el desarrollo de características asociadas con una intervención exitosa: claridad mental, creatividad y una actitud abierta hacia los consultantes; además su aplicación en escenarios educativos o laborales ha permitido prestar atención a muchos aspectos anteriormente desatendidos en esos contextos tales como el bienestar emocional y los valores humanos fundamentales.

La esencia del budismo es la práctica de la meditación, sin embargo cabe hacer algunas aclaraciones para favorecer el mantenimiento de una adecuada integración con la psicología evitando una aproximación utilitaria. Como se mencionó en el capítulo 2, la práctica central del zen es el zazen (la meditación que implica prestar atención a la postura corporal, la respiración y el estado mental) en donde se cultiva a través del silencio y la atención sostenida un estado de presencia y ecuanimidad. Según los principios de la vía del zen esta práctica ha de ser trasladada a todos los momentos de la vida; así la meditación no es sólo un ejercicio aislado sino que se convierte en una forma de experimentar conscientemente los eventos cotidianos mediante la observación de lo que éstos producen al interior de cada uno.

La práctica del zen responsabiliza a cada individuo de sus propias interpretaciones, emociones y acciones fomentando la disciplina en el estudio de uno mismo a través de la observación desapasionada de los contenidos mentales, la superación de la dualidad rechazo-apego que facilita la apertura a las experiencias de cada momento, la aceptación de las dificultades como una oportunidad de práctica en el dominio del sí mismo, el entrenamiento de la atención a través del constante monitoreo de la respiración y el estado corporal/mental. En el budismo zen se sugiere no apegarse a la búsqueda de un estado mental, emocional o espiritual determinado (tal como la alegría o la felicidad), por el contrario se sugiere transitar cada experiencia (agradable o desagradable) con el mayor grado de conciencia posible; de esta manera, sin buscar con avidez un resultado específico, se obtiene paradójica y naturalmente una transformación derivada de la disciplina personal en la práctica de la auto-observación.

A partir de la comprensión del conflicto y sufrimiento propio, logrado a partir de un trabajo personal honesto y dentro del contexto ético propio del budismo, se vuelve natural desarrollar la sensibilidad necesaria para entender también el sufrimiento ajeno; así, la práctica del zen al buscar la disolución de las dualidades facilita el desarrollo de la percepción de unidad, por esta razón no se encuentra desvinculada del compromiso con los otros favoreciendo la armonía del individuo con su entorno.

Este tipo de consideraciones sutiles, que van más allá de emplear la meditación sólo como un ejercicio para liberar el estrés, marcan la diferencia entre una asimilación utilitaria y una integración auténtica que permita reconsiderar la manera convencional de estudiar la conciencia humana en occidente. Cabe remarcar que si bien la psicología se ha visto beneficiada por las aportaciones del budismo, éste también ha logrado un mayor alcance gracias a los métodos psicológicos, pedagógicos y a los estudios científicos que le otorgan validez en occidente, generando una traducción cultural que ha permitido llevar a más personas la esencia de sus enseñanzas.

La atención plena es también un ejemplo de lo importante que es dar respuestas a los problemas actuales mediante el trabajo interdisciplinario, por ello es conveniente considerar más seriamente esta manera de trabajar, uniendo esfuerzos entre áreas del saber que aún hoy trabajan de manera desarticulada, por ejemplo la psiquiatría, la pedagogía, la medicina, el trabajo social, entre otras.

Aún falta realizar mucho trabajo en el campo de la atención plena, por eso la integración entre zen y psicología ha de seguirse realizando de manera reflexiva, ya que este modelo interdisciplinario tiene el potencial de aportar soluciones relevantes a diversos conflictos predominantes en las sociedades modernas mediante su empleo en escenarios potenciadores que actúan a nivel formativo/preventivo tal como lo es el campo de la educación. Por esta razón es importante no dejar de lado el marco ético del que proviene dicha propuesta, ya que de esta manera será posible sentar las bases para una verdadera transformación social.

REFERENCIAS

Libros.

Bazaz, M. (1998). Budismo: Religiones del Mundo. España: Idea Books.

Bedate, C. (2014). El saber interdisciplinar. España: Universidad Pontificia Comillas.

Besserman, P. y Steger, M. (2003). Zen básico. Barcelona: Paidotribo.

Bovay, M. (2008). Zen: práctica y enseñanza, historia y tradición, civilización y perspectivas. España: Kairós.

Deshimaru, T. (2002). El tesoro del Zen: Los textos fundamentales del maestro Dogen. España: Grupo Planeta.

Deshimaru, T. y Chauchard, P. (1994) Zen y cerebro. España: Kairós.

Dunn, M. (2007). Zen. España: Taschen Evergreen.

Fromm, E. y Suzuki, D. (1964). Budismo Zen y Psicoanálisis. Mexico: Fondo de Cultura Económica.

Guerra, M (2000). Cuerpo y alma según Henri Bergson. México: Emahaia.

Hawkins, B. (2003). Budismo. España: Akal.

Hick, S. y Bien, T. (2008). Mindfulness y Psicoterapia. España: Kairós.

Hothersall, D. (2005). Historia de la Psicología. México: McGraw-Hill.

Joko, C. (1989). El Zen de cada día. México: DEMAC.

Kapleau, P. (1997). Despertar al Zen. México: Pax.

Molino, A. (1998). El árbol y el diván: Diálogos entre Psicoanálisis y Budismo. España: Kairós.

Muñoz, M. (2008). La sensibilización gestalt en el trabajo terapéutico. México: Pax.

Nalda, J. (1994). Zen: Un camino hacia ti mismo. España: Alas.

Pélicier, I. (1980). Enciclopedia de la Psicología y la pedagogía. Madrid: Sedmay-Lidis.

Peral, B. (2004). Luz, más luz: Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra. España: Desclée de Brouwer.

Ramírez, M. (2013). La filosofía del quiasmo: Introducción al pensamiento de Maurice Merleau-Ponty. México: Fondo de Cultura Económica.

Sartre, J. (2009). El existencialismo es un humanismo. España: Edhasa.

Schrödinger, E. (1997). La naturaleza y los griegos. España: Tusquets Editores.

Thompson, C. (2004). El psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica.

Watts, A. (2003). ¿Qué es el Zen? México: Diana.

Artículos.

Barraca, J. (2011). ¿Aceptación o control mental? Terapias de aceptación y mindfulness frente a las técnicas cognitivo-conductuales para la eliminación de pensamientos intrusos. Análisis y modificación de la conducta, 37 (155-156), 43-63.

Flook, L. y Pinger, L. (2016). What if Schools Taught Kindness. Greater Good Magazine. Recuperado de: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_if_schools_taught_kindness

Fujita, I. (2002). Zazen no es lo mismo que meditación. París: Un Zen Occidental. Documento digital recuperado en: <http://www.zen-occidental.net/pdf/fujita2-esp.pdf>

Gómez, M. (2006). La Psicología Humanista, Tercera Fuerza de la Psicología o, ¿Psicología de Tercera?. Revista de Psicología Uaricha, 7, 44-46.

Loy, D. (2013) Beyond McMindfulness. Huffington Post. Recuperado de: http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html

Mecham, C. (2010). Cast off body and mind: Realization of the self in Phenomenology and Soto Zen. Pacific Northwest Journal of Undergraduate Research and Creative Activities. 1, 1-8

Pérez, M. (2006) La terapia de conducta de tercera generación. EduPsykhé, 5 (2), 159-172.

Pérez, M. (2013). Anatomía de la Psicoterapia: El Diablo no está en los detalles. Clínica Contemporánea. 4 (1), 5-28.

Pulido, R. (2011). El Paciente Mindfulness: Un viaje entre la cura y la liberación. Gaceta de Psiquiatría Universitaria, 7 (4), 387-395.

Simón, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. Información Psicológica. 100, 162-170.

Vázquez, E. (2010). Budismo, aceptación de la verdad y la realidad del hombre. Boletín Clínico Hospital Infantil del Estado de Sonora. 27(2), 129-131.

Material audiovisual.

Bloch, L. (1970). Un maestro Zen en europa [Video].

Fragmento disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=t6sq9j1UgQQ>

Tebbe, A. (2014). Entrevista a Shohaku Okumura [Video].

Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=EMtb_T5cq_U

Villalba, D. (2016). Atención Plena Basada en la Tradición Budista [Video].

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=wwHXdxgBPvQ&index=19>