

La terapia filosófica y el budismo: un remedio conjunto para las dolencias del alma

Teresa Gaztelu González-Camino*¹

Universidad Complutense de Madrid y Universidad de Paris IV-Sorbona

Resumen: La filosofía occidental originaria y la filosofía budista son ambas arte de vida, saber realizado. Sobre esta base común, la actitud esencial que acerca la TF y el budismo es la terapia, entendida como el transitar del sufrimiento causado por la ignorancia, a su superación, procurada por la comprensión. La TF y el budismo se completan y pueden realizar una terapia conjunta.

Palabras Clave: Budismo, terapia filosófica, sufrimiento, liberación, ignorancia, conocimiento.

Resumé: La philosophie occidentale originaire et la philosophie bouddhique sont toutes deux art de vie, savoir réalisé. Sur cette base commune, l'attitude essentielle qui les rapproche est la thérapie, comprise comme le passage de la souffrance causé par l'ignorance, à sa cessation, procurée par la compréhension. La TF et le bouddhisme se complètent et peuvent réaliser une thérapie conjointe.

Mots-Clés: Bouddhisme, thérapie philosophique, souffrance, libération, ignorance, connaissance.

El primer interrogante que se abre a la presente reflexión es el siguiente: ¿es posible establecer un diálogo entre la filosofía occidental y el budismo? En efecto, si consideramos la filosofía occidental como una reflexión racional acerca de la realidad y el budismo como una práctica espiritual cuya meta es la salvación, es difícil que dichas corrientes puedan ser comparadas sin corromper la esencia de ambas. Pues, ¿cómo poner en relación una tradición especulativa y una tradición fundamentalmente meditativa? Intentaremos esclarecer esta cuestión viendo en primer lugar cuál es la esencia de la filosofía, demostrando que ésta no se reduce a una actividad puramente teórica. A continuación, intentaremos argumentar que el budismo no es una religión en el sentido convencional y estricto del término, o que al menos esa no fue su forma originaria, y que cuenta con una filosofía budista, en el sentido de filosofía que habremos definido previamente. Más tarde, veremos que la actitud terapéutica une a las dos corrientes y atenderemos a los medios a través de los cuales la terapia filosófica (TF) y el budismo se completan y pueden trabajar conjuntamente.

Philo-sophía significa literalmente “amor a la sabiduría”. Pero, ¿qué se entiende aquí por sabiduría? Es importante recordar que los griegos, inventores de dicho vocablo, distinguían entre el saber o conocimiento teórico y la sabiduría o conocimiento a la vez teórico y práctico. La primera aparición del nombre filósofo se dio -según explica

¹* 11 rue de verneuil, 75007 Paris. tgaztelu@gmail.com

Ferrater Mora en su artículo sobre la filosofía de su *Diccionario*- en el fragmento 40 de Heráclito, en el cual “contrapuso el saber del sabio –aquel que conoce la razón que todo lo rige y ama verdaderamente la sabiduría- al saber del erudito –saber engendrado por mera curiosidad y que da lugar a una simple descripción de los hechos”: “Mucha erudición no enseña comprensión”, advierte Heráclito. Esta distinción la lleva igualmente a cabo Platón, para el cual acumular saber no es conocer la realidad, no es ser filósofo. Verdaderos filósofos, tal como explica en el libro V de su *República*, son “los que gustan de contemplar la verdad (...) aquellos que son capaces de dirigirse a lo bello en sí (o lo justo en sí, lo bueno en sí, etc.) y de contemplarlo tal cual es” (473d); sin confundirlo con lo que participa de ello, sin mezclar apariencia y realidad. Filósofo es el que conoce lo que es, el amante del saber, es el que ve lo que yace tras las apariencias, el que contempla la verdad; no el que opina, no el que vive dormido y toma lo aparente por real. Filósofo es el que vive despierto, el que contempla lo que es, tal cual es.

El griego comienza a filosofar movido por la perplejidad de percibir lo cambiante, contradictorio y movedizo que se ofrece como apariencia; lo cual le lleva a suponer y a buscar algo que, yaciendo tras todo aquello, le de sentido y lo posibilite. La primera pregunta del filósofo originario es “¿Cómo llegar a lo que es verdaderamente? ¿Cómo conocer la verdad del ser?” La tarea de la filosofía consistía, pues, en conocer el ser que se muestra encubierto, en transformar la oscuridad en luz. Tal como expresa Heráclito en su fragmento 41: «Una sola cosa es lo sabio: conocer la Inteligencia que guía todas las cosas a través de todas». Y este conocimiento de lo que es, de lo real, no se reduce a pura especulación; sobretodo teniendo en cuenta la evidencia de que el ser humano forma parte del ser. Al respecto, Platón critica a los estudiosos que no saben sacar consecuencias prácticas de su contemplación esencial del mundo y de su meditación acerca de la existencia humana (*Teeteto* 175d). En los diálogos platónicos se busca la clarificación de conceptos, pero son éstos conceptos transformadores del comportamiento, del modo de vivir. Esto queda bien demostrado en el *Protágoras*, en que, tratando la cuestión de la unidad de la virtud, se llega a la identificación entre ésta y el conocimiento: “el conocimiento es algo hermoso y capaz de gobernar al hombre, (...) si uno conoce las cosas buenas y las malas no se deja dominar por nada para hacer otras cosas que las que su conocimiento le ordena, sino que la sensatez es suficiente para socorrer a una persona” (352c). La máxima socrática según la cual la causa del mal

es la ignorancia y la del bien el conocimiento, demuestra que el saber filosófico no era algo separado de la práctica. Conocer para vivir bien.

La filosofía griega es la manifestación de un tipo de vida. Se trataba de un saber *de y para* la vida, que tomaba su sentido de esta práctica. En sus orígenes, la filosofía no buscaba meramente teorizar, sino reflexionar acerca del mundo y de uno mismo, movidos por la urgencia de habitar en él del modo más feliz y pleno posible. Por lo tanto, la filosofía no era sólo conocimiento teórico, sino esencialmente arte de vida, puesto que dicho conocimiento supone una nueva comprensión sobre la cual la vida se conduce, que trae pareja inevitables consecuencias existenciales. Y es que la distinción misma entre conocimiento y transformación propia carecía de sentido. Se trataba de un conocimiento indisociable de la vida cotidiana del filósofo, que transformaba ésta última de raíz. No se buscaba, pues, acumular conocimientos de las cosas, sino comprender la esencia de lo real para vivir en armonía con ello; se trataba de transformar nuestra experiencia de la realidad y de nosotros mismos y, por lo tanto, nuestro vivir. En palabras de la filósofa Mónica Cavallé: “Los filósofos de la antigüedad sabían que un pensamiento claro era en sí mismo fuente de liberación interior y de transformación profunda; sabían igualmente que esta sabiduría se alimentaba del compromiso cotidiano con el propio perfeccionamiento, es decir, de la integridad del filósofo”².

Se concluye de lo expuesto que teoría y práctica son dos manifestaciones de una misma realidad. Por una parte, es evidente que la filosofía aspira a ser objetiva; inherentes al saber filosófico son la verdad y la autenticidad. Por otra parte, si hay algo esencial a la filosofía es que ésta representa la respuesta que da el hombre al problema de su vivir. La relación entre el hombre y la filosofía no es meramente intelectual, sino vital. De esta doble manifestación de la filosofía se desprende que ella es la terapia por excelencia. El término terapia viene del griego *terapeuo*, que significa cuidar, cultivar, tratar, curar. Pues bien, la filosofía era el cuidado y el remedio para las dolencias del alma. Y esto sobre la base de que conocimiento y transformación eran una única cosa: si el sufrimiento y el mal encuentran su base en la ignorancia, y el bien en la sabiduría, la filosofía era la ciencia que permitía el pasaje del uno al otro, proporcionando la comprensión profunda de la realidad, y por ahí la superación del mal y del sufrimiento.

² M. Cavallé: *La sabiduría recobrada, filosofía como terapia*, Madrid, Martínez Roca, 2006, p. 14.

El ser humano alcanzaba de este modo la plenitud y la libertad interior, pues el conocimiento profundo de uno mismo llevaba a ser profundamente uno mismo.

Todo esto demuestra que el ejercicio de la filosofía no se reducía a la sola capacidad lógico-discursiva. El saber intelectual es un saber cerebral del que no se sigue necesariamente transformación alguna en la persona que lo posee; el saber “comprensivo”, el que buscaba la filosofía originaria, era un conocimiento tras el cual el propio ser quedaba modificado, que transformaba radicalmente la existencia de quien lo encarnaba. Esto evidencia que la filosofía originaria se encuentra lejos de lo que ha venido a significar esta práctica: la filosofía como una concepción de la realidad que se erige en sistema, que trabaja exclusivamente con la facultad discursivo-racional, que se reduce a la dimensión intelectual. Nuestra disciplina ha sufrido grandes variaciones a través de los siglos y parece haber olvidado su ocupación esencialmente transformadora y para la vida. Se encuentra en un estado de cierta alienación, necesariamente consecutivo a su alejamiento y pérdida de sentido en la vida cotidiana. La filosofía académica ha perdido su relación con los problemas que oprimen al hombre, se ha alejado de lo que fue su razón de origen en la antigua Grecia: el ser humano, su buen vivir y su felicidad. La filosofía que se enseña hoy día en las universidades no prepara para la práctica: se puede ser un erudito de las teorías filosóficas e ignorar el modo de vivir bien. Y es que uno puede durante largo tiempo sostener una teoría falsa pues, hasta que no la pone en práctica, no se dará cuenta de su falsedad.

Pese a que la filosofía especulativa ha sido hegemónica durante siglos en Occidente, esto no ha excluido el hecho de que haya habido, a igual tiempo, filósofos en el sentido originario del término, que han participado de lo que se ha dado en llamar sabiduría perenne, formando así una suerte de hilo conductor que ha recorrido la filosofía desde sus orígenes hasta hoy, y que hace que la TF posea una sólida tradición en que apoyarse: los filósofos griegos, San Agustín, Montaigne, maestro Eckhart, Pascal, Hume, Spinoza, Weil, Kierkegaard, Feyerabend, Nietzsche, Schopenhauer, Wittgenstein, Heidegger, Unamuno, Ortega, Zambrano, Sartre, Foucault, Ciorán... Este movimiento es ciertamente reciente pero, siendo una recuperación del potencial terapéutico de la filosofía, no parte de cero sino que cuenta con numerosos antecedentes que avalan su práctica. En realidad, de casi todas las filosofías con que ha contado la historia puede hacerse una relectura sapiencial. Al respecto, la TF propone una relectura de la historia de nuestra disciplina a la luz de la práctica, observándose la tradición desde una nueva perspectiva. Se trata, no sólo de filosofar *sobre* lo práctico y concreto,

sino *desde* lo práctico y concreto -pues no se busca ocuparse de sistemas o suministrar una versión filosófica, sino poner en movimiento el pensar, es decir, filosofar.

Pero, ¿qué es la TF? También conocida como Consulta filosófica o Asesoramiento filosófico, se trata de una nueva modalidad de ayuda, surgida en Alemania en los años 80 del pasado siglo, que pertenece a un movimiento también reciente conocido como Práctica filosófica. Dicha corriente pretende recuperar el sentido y la actividad de la filosofía en sus orígenes, como *arte de vida*. El filósofo Gerd Achenbach adaptó a las circunstancias del siglo XX europeo dicha actividad, poniendo al servicio de todos la capacidad terapéutica de la filosofía, cuando abrió la primera consulta de TF, en 1981, en una localidad cercana a Colonia. La idea le sobrevino cuando, estudiando la psicología y la filosofía, se percató de que a ésta última le faltaba algo: la actividad o el lugar para ponerla a prueba, para cuestionar el valor de sus teorías. Percibió que la filosofía como terapia añadía algo a la filosofía académica imperante, y también a las demás terapias existentes. Pues éstas se reducen a un tratamiento psico-patológico, que parte de un paciente enfermo o con ciertos desequilibrios psicológicos y busca llegar a un paciente sano o estable emocionalmente, a través de la aplicación de ciertos esquemas apriorísticos. Por el contrario, la TF se presenta como una ayuda en que el filósofo acompaña al visitante, ser humano con una identidad y una experiencia determinadas, con conflictos existenciales y con preguntas fundamentales, en un camino de clarificación y de comprensión de sí mismo, a través de una reflexión dialogada y desde una perspectiva filosófica. En palabras de Achenbach, se trata de una institución para “personas que quieren reflexionar sobre sus circunstancias particulares, sobre sus problemas peculiares y sobre el ambivalente curso de sus vidas”³.

Por su parte, el budismo no nació como una religión, sino como un modo de vida que posibilitaba alcanzar la liberación del sufrimiento. Buda no promulgaba una religión basada en una revelación o en ciertos dogmas de fe, enseñaba una práctica liberadora sustentada sólo en su experiencia y en lo que él había comprendido a través de ella; de hecho, insiste en la importancia de no creer en nada a lo que uno mismo no haya llegado de primera mano. Tampoco postulaba una dimensión trascendental más allá del mundo, ni una figura divina entorno a la cual orbite un culto o sea mediadora de nuestra salvación. El equivalente budista de la salvación es el *nirvâna*, la cesación del

³ G. Achenbach: *Philosophische Praxis*, Köln, Dinter, 1984.

sufrimiento, que se alcanza a través de la comprensión de la verdadera naturaleza de la realidad, a la cual ha de llegar cada uno por sí mismo. Buda ofrecía los medios que permitían alcanzar dicha meta. Lo que Buda enseñaba era, más en particular, una reeducación del proceso perceptivo, ordenada a alcanzar la visión cabal de la realidad, a través de una práctica que exponemos someramente a continuación.

La afirmación primordial de la filosofía budista es la ley de la coproducción condicionada, ley esencial e íntima de la realidad según la cual el mundo es una suerte de red de acontecimientos interdependientes y en continuo movimiento. Esta ley establece el encadenamiento causal y la dependencia mutua de todos los fenómenos (*dharma*) como únicas leyes de determinación de lo real, a las cuales está sumido el universo en su conjunto, lo que hace que nada sea estático, fijo o independiente. Esta relatividad universal y la consiguiente impermanencia de lo existente implica que los fenómenos no tienen naturaleza o esencia propia. Los “seres” o “cosas” no son tales, porque no existen sino en relación con otros fenómenos, mutuamente dependientes, por lo que no pueden ser identificados separadamente. En este sentido, de los fenómenos no puede decirse que son propiamente, pero tampoco que no son, por lo que se afirma que se encuentran en la vía media entre los dos extremos de existencia e inexistencia absolutas. Puesto que los fenómenos ni son, ni no son, se dice que están vacíos. Así pues, las cosas o sustancias que se suelen percibir no son sino apariencias o ilusiones mágicas, desprovistas de toda consistencia real.

Las enseñanzas budistas fundamentales han sido expresadas por Buda en las Cuatro Nobles Verdades, que formuló en su primer sermón. La primera de ellas muestra que el sufrimiento (*dukkha*) es inherente a la vida: “el nacimiento es *dukkha*, la vejez es *dukkha*, la enfermedad es *dukkha*, la muerte es *dukkha*, la tristeza, el arrepentimiento, el dolor, la aflicción, y la desesperanza son *dukkha*, estar unido con lo que no nos gusta es *dukkha*, separarse de lo que queremos es *dukkha*, no obtener lo que deseamos es *dukkha*; los cinco grupos de apego (que forman la persona) son *dukkha*”. Esta Verdad describe el mundo del sufrimiento: *samsâra*, que literalmente significa “seguir vagabundeando, errando”. La Segunda Noble Verdad es la causa del sufrimiento. La causa inmediata del sufrimiento es el deseo y su consiguiente apego a los objetos deseados y repulsión de los objetos no deseados. Y el origen del deseo, causa última del sufrimiento, se encuentra en la ignorancia espiritual, que es el desconocimiento de las Cuatro Nobles Verdades, es decir, de la naturaleza profunda de la existencia. Sufrimos porque vivimos en base a una percepción equivocada de lo real. El punto de partida de

esta situación es la percepción ilusoria, el pensamiento fragmentario-conceptual que diversifica el flujo continuo de la experiencia en conceptos, que toma como verdaderamente existentes. Estas pseudo-unidades o “cosas” provocan el apego en nosotros, y éste, a su vez, las pasiones y los deseos. La Tercera Noble Verdad es la cesación del sufrimiento: “cuando el deseo y las causas en relación con él cesan, entonces el sufrimiento cesa también”. *Nirvâna* se alcanza a través de la erradicación del deseo y el apego, gracias a la percepción correcta de la realidad, a la cual se llega cultivando *prajña*, la sabiduría, el Camino Medio. *Nirvâna*, también conocido como “lo incondicionado” o “lo no construido”, quiere decir “extinción” de *samsâra* y de su sufrimiento inherente. Finalmente, la Cuarta Noble Verdad es el camino que lleva a la cesación del sufrimiento. Describe el modo de alcanzar la paz perfecta, a través del Camino Medio o Sendero Óctuple: comprensión justa, pensamiento justo, palabra justa, acción justa, medios de existencia justos, esfuerzo justo, atención justa y concentración justa.

A través de la observación de sus principios fundamentales, se comprueba que, si bien la dimensión filosófica no agota el budismo, éste cuenta con una sólida y profunda filosofía: proporciona una visión cosmológica, antropológica, epistemológica, ética...que busca explicar la realidad y la vida del hombre en ella, y lo hace en el sentido del término “filosofía” señalado más arriba, de conocimiento *de* y *para* la vida, de arte de vida. Buda enseñaba una doctrina constituida por una visión del mundo indisociable y al servicio de una práctica; ofrecía ciertas indicaciones para alcanzar la comprensión profunda de la realidad, en vistas a producir una transformación en quienes lo poseían, con el fin de erradicar el sufrimiento producido por una percepción errónea de la realidad y alcanzar la paz perfecta que sigue a la recta visión. Dicho conocimiento no se posee, sino que se es. La filosofía budista cuenta, por tanto, con una actitud de base análoga a la de la filosofía occidental originaria. Ya nos encontramos, pues, en situación de responder al interrogante planteado más arriba acerca de la posibilidad de establecer un diálogo entre la filosofía occidental y la filosofía budista. Dado que aquella no se reduce a una actividad especulativa, que el budismo no es estrictamente una religión sino un modo de vida, y que existe una filosofía budista; considerando asimismo que ambas filosofías son concebidas como filosofía sapiencial, podemos sin reproches concluir que es posible un diálogo entre ambas que no desvirtúa ninguna de las dos corrientes.

TF y budismo comparten una misma actitud filosófica operativa de base. Comparten un punto de partida –el ser humano sufre-, una meta -la superación del sufrimiento- y ofrecen una vía para alcanzar dicho fin, es decir, una terapia entendida como el transitar de una dolencia a la erradicación de la misma, que pasa por una comprensión profunda de la naturaleza de la existencia. Podemos afirmar, pues, que la actitud esencial que acerca TF y budismo es la actitud terapéutica. Además, ambas terapias se basan en la siguiente consideración fundamental, que hace posible una terapia conjunta: la causa del sufrimiento se encuentra en la ignorancia, y el camino hacia su superación, en la comprensión o visión justa de la realidad. Sus respectivas opciones terapéuticas consisten, de este modo, en pasar del uno al otro. Mas, ¿de qué manera el sufrimiento viene causado por la ignorancia y la liberación por la comprensión, en la TF y el budismo? ¿Qué entienden dichas corrientes por ignorancia y por comprensión? Y, ¿cuáles son los medios que cada una ofrece para llevar a cabo este pasaje? ¿En qué consisten sus respectivos métodos terapéuticos?

La TF parte del supuesto de que la causa del sufrimiento inútil y evitable se encuentra en el déficit de comprensión de la realidad, en las visiones limitadoras de sí mismo y del mundo. Tal como expresa Epicteto en sus *Disertaciones*: “es necesario que todo hombre se sirva de cada cosa de acuerdo con la idea que se ha formado de ella” (I.III.4) En efecto, vivimos acorde a lo que conocemos: nuestra relación con el mundo es conforme a la representación que de él tenemos y nos vivimos igualmente a nosotros mismos según cómo nos percibimos. Por lo que, cuanto más sesgada o distorsionada sea nuestra percepción de la realidad, con menor plenitud y mayor limitación la viviremos. Así, al ignorar nuestra naturaleza profunda, vivimos según comprensiones limitadas de nosotros mismos, lo cual hace que no podamos ser plenamente nosotros mismos, que no podamos alcanzar nuestra propia *virtus* o potencia; pues nuestras creencias erróneas ocultan nuestra verdad íntima. En esta línea y siguiendo el esquema epictetiano, en la base de los comportamientos conflictivos se encuentra una emoción, que ha sido a su vez causada por una idea o representación. Por lo tanto, los pensamientos erróneos son el origen de las pasiones o emociones irracionales y de los comportamientos nocivos asociados. La falta de comprensión de lo real sostiene las representaciones erradas. En esta situación, la tarea de la filosofía es, como diría Epicteto, enseñar a hacer un uso correcto de las representaciones, para vivir en armonía con la realidad. El conocimiento se muestra liberador de sufrimiento, pues elimina las percepciones distorsionadas y estrechas dando acceso a una visión más amplia y veraz de la realidad, y a la

consecuente existencia apoyada en ella. Como explica Sócrates en el *Protágoras*, el conocimiento desvanece la apariencia engañosa y, “mostrando lo auténtico, lograría que el alma se mantenga serena, permaneciendo en la verdad, y pondría a salvo nuestra existencia” (365d). Se busca, por tanto, atravesar lo real con una mirada profunda para llenar y guiar la propia vida de dicha toma de conciencia, desvaneciendo las percepciones erróneas que acarrearán sufrimiento.

La TF se centra en la filosofía personal del visitante, en la cosmovisión que marca su vivir, y que está constituida por una determinada visión de sí y del entorno, por todo un conjunto de ideas y creencias, fruto de su experiencia y circunstancias, y por las que, al mismo tiempo, da valor y significado a éstas últimas. Favorecer la toma de conciencia de dicha cosmovisión latente es el cometido del filósofo. De este modo, el objeto de la TF son aquellas creencias operativas que están en la base de las situaciones y conflictos expuestos por el visitante. Éste último entra en contacto con su filosofía latente y toma conciencia de ella; es así como puede comprender la situación en que se encuentra y situar en tela de juicio las creencias incuestionadas que alimentan sus conflictos cotidianos. Es importante mencionar que el filósofo ha de comprender el mundo mental del visitante, tal como éste lo concibe; ha de olvidarse a sí mismo y llegar a ser el espejo del visitante. Al respecto, Feyerabend recuerda que entender a una persona es contar una historia en que sólo encaje *su* historia. En esta misma dirección, Pascal explica que no es correcto decir “tú te equivocas”, sino que más bien habría que decir “desde tu perspectiva, lo que dices es verdad”, respaldando así *su* verdad, desde *su* cosmovisión.

Se busca, en definitiva, comprender y poner en tela de juicio la filosofía operativa personal de cada visitante, puesto que en ésta se halla la causa de su sufrimiento, y de ayudarlo a encontrar un esquema nuevo, más consciente y acorde a sí mismo, de comprensión de la realidad. Se tratará de ascender desde lo cotidiano hasta la comprensión filosófica. El objetivo de la TF es, pues, la comprensión, la lucidez y la verdad; no entendiendo ésta última como absoluta, como una serie de ideas o valores inmutables, sino como sentido de la realidad, como veracidad, como apertura a lo que es. El cometido del filósofo es favorecer la coherencia interna, la madurez y la amplitud de la filosofía personal del asesorado. Como expresa Mónica Cavallé, se trata de

descubrir “la serenidad lúcida y la libertad interior que se alcanzan cuando la veracidad se convierte en el eje que otorga unidad y coherencia a la propia vida”⁴.

Con el fin de llevar a cabo la empresa descrita, la TF cuenta con una serie de momentos constitutivos. El más importante reside en el diálogo, eje mismo de la TF, a través del cual el filósofo ha de presentar cierta maestría y habilidad en la escucha inteligente, la capacidad de comprensión y el arte de la mayéutica. En un primer momento, el filósofo escucha y comprende el mundo del visitante, examina sus argumentos así como sus justificaciones para, a continuación, llevar a cabo una clarificación y un análisis de los conceptos fundamentales entorno a los cuales orbitan las situaciones o conflictos expuestos por el visitante. Se efectúa en este punto la exposición y análisis de las presuposiciones que subyacen a dichos argumentos, así como sus implicaciones lógicas. La realización de preguntas radicales y fundamentales permite detectar aquello que normalmente permanece oculto, aquello que está detrás de las palabras del visitante, es decir, las creencias, ideas y visiones del mundo latentes. Al respecto, es importante la capacidad crítica y el uso de la lógica, pues permiten detectar las falacias, conflictos e incongruencias presentes en los razonamientos, los puntos ciegos en los mismos, supuestos ocultos no reconocidos... Otro momento constitutivo de esta práctica es la actitud crítica por la que la duda y la interrogación ponen en cuestión la visión personal del visitante. No se pretende simplificarle las cosas, darle consejos o solucionar sus problemas, sino plantearle: “Tu filosofía de vida, ¿Te ayuda a vivir bien? ¿Si? ¿No? ¿Por qué?”. El explorar teorías filosóficas tradicionales, así como evaluar las implicaciones de sus significados para el caso del visitante, resulta ser también un elemento clave en este proceso, pues a través de ello el filósofo aporta al visitante marcos conceptuales y emocionales y nuevos puntos de vista, por los que se consigue, además, una cierta flexibilidad mental y una apertura de la visión del visitante.

Por su parte, la ignorancia espiritual, a que se hace referencia en el budismo como causante del sufrimiento, es la propia de *samvrti*, de la verdad y realidad ilusorias o superficiales, aquellas que cubren la verdadera naturaleza de lo real, que la esconden u oscurecen. Es una verdad convencional porque los hombres se ponen de acuerdo para la creación y el empleo de conceptos y términos lingüísticos. Éstos surgen porque la conceptualización discriminadora abstrae segmentos del flujo continuo de la experiencia

⁴ M. Cavallé: “El asesoramiento filosófico: una alternativa a las psicoterapias”, en: J. L. Romero Cuadra y R. Álvaro Vázquez (eds.): *Psicópolis: paradigmas actuales y alternativas en la Psicología contemporánea*, Barcelona, Kairos, 2005, p. 8.

y termina por considerarlos como entidades separadas con esencias fijas. Las construcciones del lenguaje adquieren su significación por el modo en que son utilizados en relación con otros conceptos, y no porque hagan alusión a referencias objetivas fuera del lenguaje. Dicho de otro modo, aquél describe el modo en que experimentamos el mundo, pero eso no hace que las cosas empiecen a existir como realidades independientes. Esta percepción, lejos de ver la impermanencia inherente a los fenómenos que forman lo real, pretende romper dicho flujo, dividiéndolo y fijando sus fragmentos, cosificándolos para poder asirlos, en un deseo de permanencia. Si bien el lenguaje es necesario para la convivencia humana, una cosa es hacer uso de una verdad convencional para poder comunicar los seres humanos, y otra muy distinta es vivir según la creencia de que el lenguaje refleja efectivamente la realidad. En dicha percepción consiste la ignorancia espiritual, en vivir sumergido en la ilusión, allí donde reinan los velos de la apariencias. Es tomar por verdad última una verdad que no es sino convencional, pragmática y codificada, que no va al fondo de las cosas, que ignora la naturaleza profunda de la realidad.

La actividad mental basada en conocimientos erróneos construye, de este modo, la imagen de un mundo sin relación con la realidad, lo cual genera sufrimiento. Así, por ejemplo, la ignorancia percibe un “yo” o naturaleza propia, a la cual se apega, allí donde no existe sino un conjunto de fenómenos interdependientes en movimiento. Sin embargo, aunque la mente contiene muchas tendencias torpes profundamente arraigadas, que surgen a través de la interacción con el mundo, la capa más profunda se mantiene pura. En palabras de Buda: “Monjes, esta mente es resplandeciente, pero está mancillada por las suciedades que se van acumulando” (*Anguttara Nikâya* I.10). Por lo tanto, la terapia búdica consiste en eliminar las mencionadas suciedades acumuladas, con el fin de redescubrir y contemplar la pureza originaria; dicho de otro modo, la cesación del sufrimiento consiste en el pasaje de *samvrti* a *paramârtha*, que es la verdad y la realidad últimas o absolutas. Esta verdad es alcanzada cuando la ignorancia espiritual ha sido superada, cuando hemos abandonado la percepción conceptual, cuando la actividad de diversificación ha sido apaciguada y las construcciones lingüísticas han dejado de imponerse. Ya no hay apego a ellas. Queda una perfecta ecuanimidad. En el plano de la verdad superficial los dharma parecen existir, pero desde el punto de vista último se vacían de su apariencia de existencia. *Paramârtha* está vacío de todos los objetos que distinguimos erróneamente, de todas las nociones que imaginamos, que discriminamos falsamente. Ahí las palabras también cesan, por lo que

no puede realizarse más que a través de una intuición directa. La verdad última es que la realidad es inconcebible e indecible. Se suele apuntar a ella mediante ciertas expresiones alusivas y sutiles que van más allá de las palabras: el *tathatâ*, el hecho de ser tal, la realidad tal cual, mismidad... La mismidad de algo equivale a su vacuidad, es lo que es, simplemente, sin definirla, sin añadirle o quitarle algo a través de la discriminación.

Esta distinción entre *samvrti* y *paramârtha* supone una puesta en cuestión de nuestra acostumbrada concepción de verdad como unidimensional y óptica. Esto resulta compatible con la TF en el sentido en que la visión de la realidad del visitante es también una verdad, puesto que lo es para él, su filosofía es *su* verdad y se trata de comprender este hecho; sólo a partir de aquí el asesorado podrá ponerla en cuestión y abrirse a una nueva verdad más acorde a lo real, más consciente. Asimismo, es interesante en la distinción budista que se trata a la vez de una verdad y de una realidad, superficiales o profundas. No se habla sólo de verdad, sino de la realidad que dicha verdad crea. Análogamente a la TF, el budismo concibe que se es lo que se sabe. De ahí lo esencial del conocimiento, éste determina lo que somos y por lo tanto cómo vivimos: en *samvrti* creamos una realidad acorde a las reglas del pensamiento, éste se impone a lo real y por lo tanto lo oculta, tomamos los conceptos por entidades fijas, así luchamos contra la evidencia de la impermanencia, en una búsqueda errónea de estabilidad; en *paramârtha* no imponemos nada a lo real, lo dejamos ser, así captamos su naturaleza profunda, vivimos tranquilos en el flujo del acontecer, en armonía con lo que es.

Dicho de otro modo, la terapia budista consiste en el desarrollo de la visión cabal de la realidad mediante la meditación u observación atenta, que permite liberarse de la ilusión de que lo fugaz y transitorio es permanente y substancial. A través de la visión directa de la realidad como un flujo constante de fenómenos condicionados, vacíos, la pretensión de permanencia cesa; como consecuencia, el deseo y el apego se ven erradicados de la psique, la mente se calma. Así por ejemplo, la comprensión que adviene al análisis de la personalidad en un conjunto de procesos físicos y mentales cambiantes, permite al meditador trascender la ingenua percepción de una “persona” como una unidad o un “yo”. Esto se alcanza a través de la práctica del Camino Medio u Óctuple Sendero, que pasa por la práctica de la sabiduría, la virtud y la meditación. Sin embargo, como queda expresado en el Sermón 117 de los *Majjhima-nikâya* o *Sermones Medios*, “es la recta opinión lo que va en primer lugar”, de la sabiduría surge todo lo demás: “(...) en aquel que tiene recta opinión, la opinión incorrecta es derrotada y, con

ello, las múltiples cosas malas y perjudiciales que se originan a causa de las opiniones erróneas , mientras que las múltiples cosas beneficiosas que se originan gracias a la recta opinión llegan a la plenitud de su desarrollo”.

Hemos visto que la filosofía originaria no es sistema especulativo sino saber realizado, que la TF es una recuperación de dicha filosofía, que el budismo no nació como una religión sino como un modo de vida, y que cuenta con una filosofía en su sentido sapiencial; hemos visto que tanto la filosofía como el budismo son terapias que buscan pasar del sufrimiento causado por la ignorancia a su liberación proporcionada por la comprensión, así como la manera en que se da, en cada una de ellas, el pasaje del uno al otro. A través de la mencionada exposición, hemos buscado argumentar que una puesta en común es posible, así como mostrar a través de qué los medios la TF y el budismo se completan y pueden realizar una terapia conjunta. La cuestión a elucidar a continuación es, ¿cómo sería esta terapia conjunta? ¿En qué consistiría? Este interrogante lo dejamos abierto, dispuesto para un próximo encuentro.