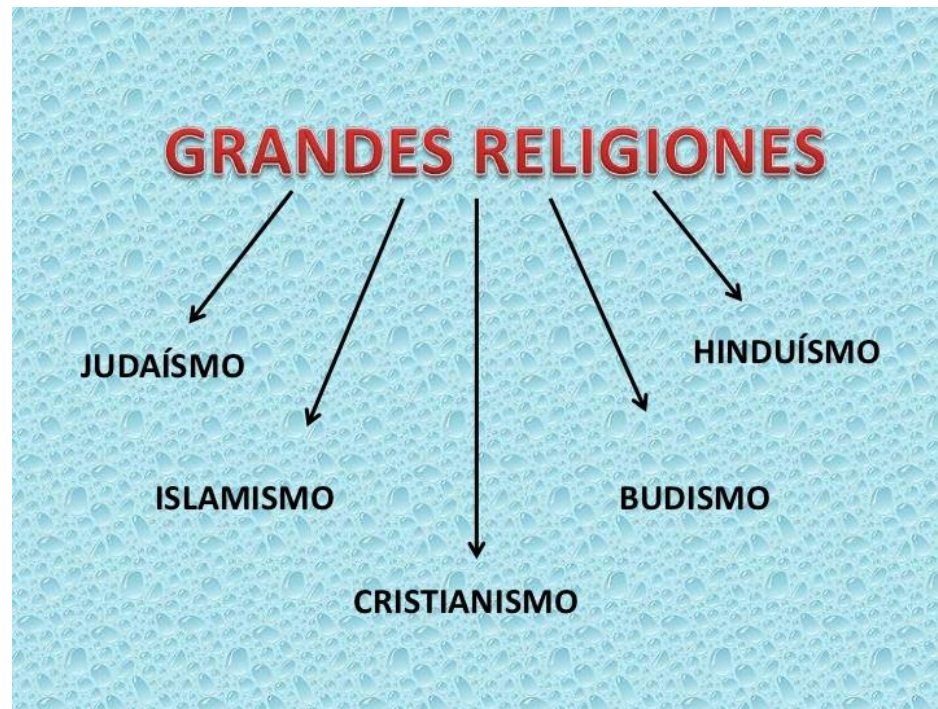


INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA BUDISTA TIBETANA

El **Budismo** es una de las cinco grandes tradiciones espirituales. Las otras cuatro son: Judaísmo, **Cristianismo** e **Islamismo** (monoteístas), y el **Hinduismo**.



La palabra **Budismo** (acuñada en occidente en el siglo XIX) proviene de **Buda** (el nombre con que se conoce a su fundador, *Siddharta Gautama*) e **ismo** (absoluto, exclusivo).

El Budismo no es absolutista ni excluyente y cree que todas las tradiciones espirituales e intelectuales, tienen elementos importantes que contribuir.

¿Por qué el Budismo sustenta no ser absoluto?

1. La manera en que nos relacionamos con el mundo está plagada de elementos **subjetivos**:

- El **lenguaje**: Sólo podemos percibir aquello para lo que tenemos palabras.
- La **cultura**: limita la descripción de la realidad.
- La **edad**: condiciona la forma en que vemos la realidad.

- El **sexo** (género): condiciona nuestra percepción por diferentes estrategias de vida y bio-estructurales.
- La **época** en que vivimos impone filtros.
- La **economía, socialización y educación**.

El mundo budista dice: ***cualquier tradición que sustente poseer una descripción total de la realidad, o se encuentra en el error o es arrogante.***

2. **Exclusividad** se basa en **absolutismo**. Todas las tradiciones del mundo y formas de ver la realidad, incluidas otras especies, complementan la realidad. Las propuestas absolutas provienen de mitos o cuestiones de fe, y no pueden ser del todo correctas.

En **sánscrito** se usa la palabra *Buddha Dharma* para referirse a esta tradición espiritual. *Buddha* proviene de Bodhi = despertar y *Dharma* de sostener.

¿Quién es el Buda?

- El **gordito** no es el Buda, sino que simboliza prosperidad y buena ventura. El budismo llega a China en el siglo I, se encuentra con el Daoismo, e incluye sus símbolos. En el siglo XIII el monje *Pu' tai*, confiesa al morir que él era la reencarnación del Buda del futuro, el Buda *Maitreya*, a quien también se le asocia el "gordito".



- El Buda **no es el *Dios de los budistas***. El Buda histórico, Siddharta Gautama es visto como un ser humano, que logró actualizar de forma plena sus potenciales y trascender sus limitaciones y estar despierto de forma permanente. Buda es un adjetivo que describe un nivel de desarrollo personal, al que cualquier individuo tiene acceso, en forma potencial.



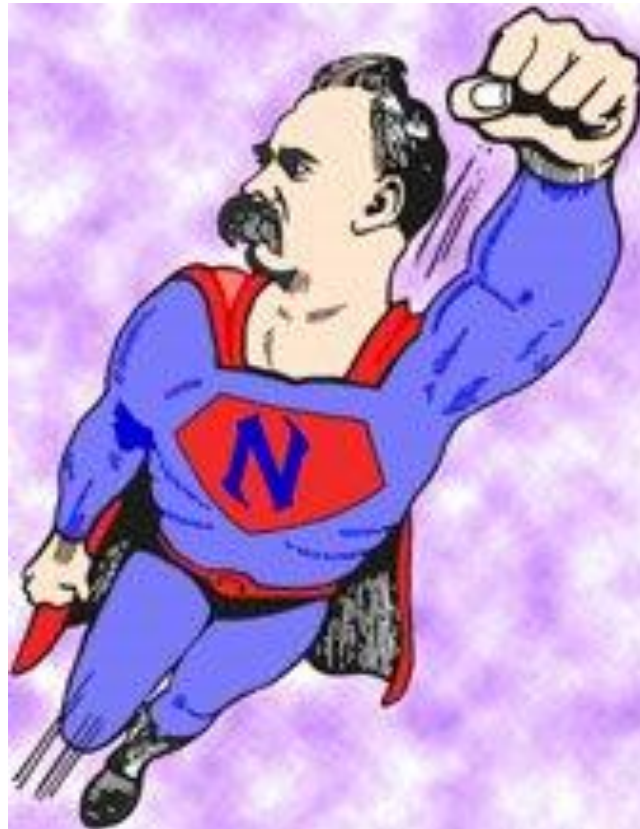
- El Buda **no es un profeta**, a la manera de Mahoma, Jesucristo, Abraham, Ezequiel, etc. Un profeta es un ser humano, transformado por la gracia de Dios (un elemento externo), que recibe un mensaje de la divinidad que debe de transmitir al hombre.



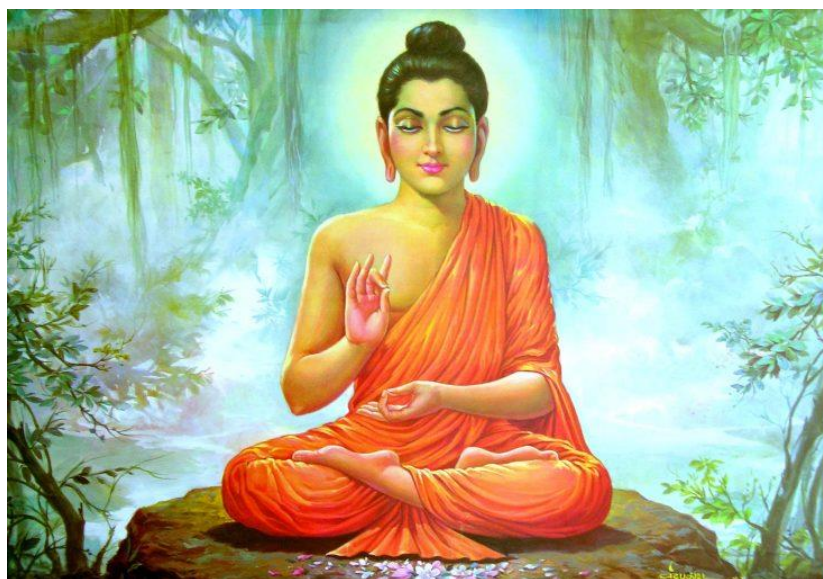
- **Tampoco el Buda es un *Mesías*** (individuo transformado por la gracia de Dios, o una emanación de Dios, un salvador, un lavador de los pecados de la humanidad). Para el mundo budista, no puede haber alguien que elimine los problemas de los demás.



- **No es un *superhombre*.** Los Budas son seres humanos que han hecho acopio de los talentos y capacidades que todos tenemos.



- ***Buda*** viene del sánscrito ***bodhi***: despertar. Alguien despierto (No iluminado). ***Es el que se da cuenta que se da cuenta de forma permanente y estable.*** Podríamos recordar nuestras vidas, lo dicho en día, lo que hemos pensado los últimos 15 minutos; pero no podemos. **Un Buda es un auténtico ser humano, un verdadero Homo sapiens sapiens.** Potencial que existe en cada uno de nosotros.



- En **tibetano** Buda se dice *Sang.gye*, alguien que ha logrado actualizar sus potenciales y trascender. **Los potenciales humanos son:**

Físicos: sincronía mente/cuerpo. Mente no proyectiva. (Nuestra mente oscila entre el futuro y el pasado). Esto significa una gran pérdida de energía.

Comunicativos: Fallamos en qué, cuándo, a quién, o cómo decir algo.

No escuchamos. Nos comunicamos impulsivamente.

Necesitamos cultivar una mente estable y atenta, no proyectiva, que permita ver al otro y sus necesidades por encima de uno mismo.

Queremos ayudar, pero contribuimos con nuestra propia confusión y caos.

Emocionales: No es controlado por sus emociones. El enojo es compulsivo y habitual, nos controla.

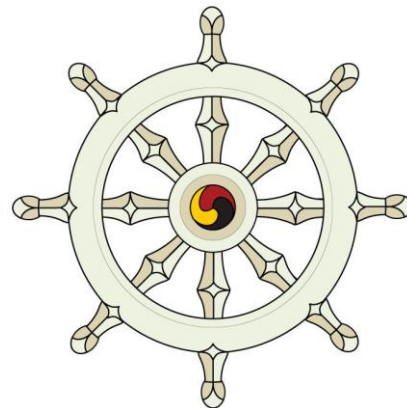
Mentales: Ve cómo las cosas realmente son. Sin fantasías y demandas neuróticas. Sufrimos por ver el mundo de forma distorsionada: demandamos de la realidad, permanencia, independencia, eternidad.

¿Y qué es el Dharma?

Dharma viene de **Sostener**, que no se cae en un estado incontrolablemente recurrente de dolor, insatisfacción y angustia.

Es una metodología y una tecnología para evitar el caer en problemas recurrentes y llevar al ser humano al darse cuenta de manera estable.

Los tibetanos en vez de Budha-Dharma, utilizan la palabra **Nang.wa**, los de adentro, los que viven su vida desde adentro, con corazón, con todo lo que tienen.



¿Es el Budismo una religión?

El budismo es una **religión** (*religare*: unir), **sólo en el sentido de que une al hombre consigo mismo**, ya que no es teísta, y por ello no busca unir al hombre con alguna entidad externa a él.

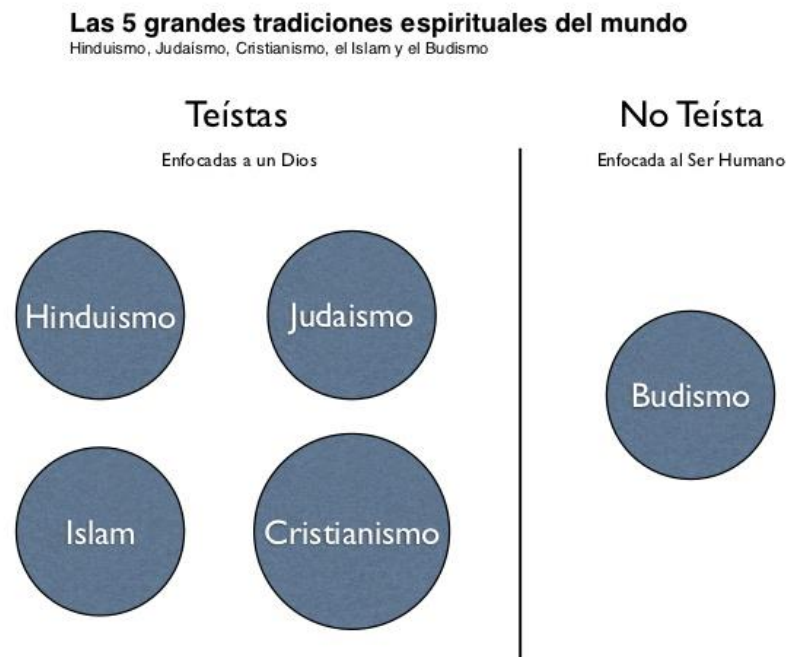
Tradiciones **teístas**:

Las tradiciones teístas están basadas en la **fe**. Este es un modelo de conocimiento inadmisibile para muchos (aunque a algunos les sirva), que prefieren la **razón**.

- **Monistas**: hinduismo filosófico (el universo es un *aspecto* de Dios).
- **Dualistas**. Separación entre dios y sus criaturas: el cristianismo, el judaísmo y el islamismo.

Tradiciones **no teístas**:

- Como las chamánicas o las Agnósticas: no contemplan la idea de un Dios creador y administrador del mundo, ya que es insostenible intelectualmente (se requiere de la fe), pero sobre todo, **porque es irrelevante.**



Experimentamos cotidianamente tanto estados **alterados** como **alternos** de conciencia.

- Los **estados alterados** como el enojo, el romanticismo y los producidos por psicotrópicos: no son modelos mentales estables de percepción de la realidad, sino caóticos.
- El cultivo de los **estados alternos** de atención, más concentrados, más atentos, más lúcidos y objetivos, **es uno de los propósitos** de la metodología contemplativa budista.

Mediante la razón, no solamente a la intelectual, sino también los estados alternos, que son más poderosos, útiles y precisos para entender la realidad tal cual es.

La observación de que se habla, no es sólo la ordinaria - entintada de todo tipo de distracciones, como el diálogo interior-, sino concentrada por horas en un objeto. **Se utilizan la experimentación, la hipótesis, las teorías y las leyes, más no la fe ciega.**

El budismo es entonces una religión sólo en el sentido de unir al hombre con su verdadera naturaleza.

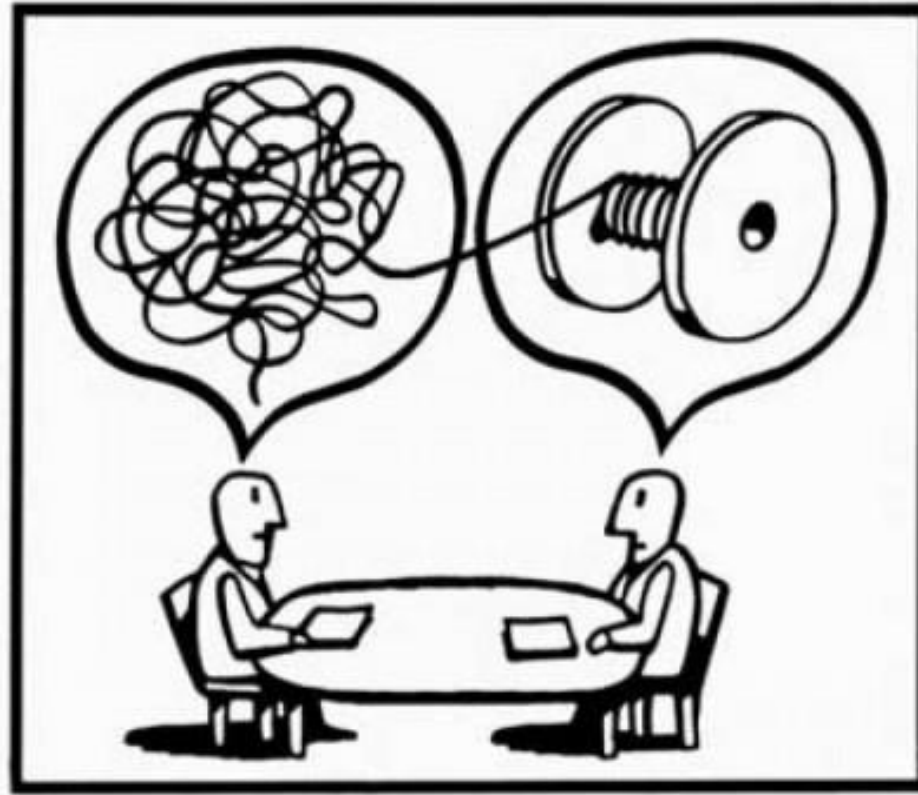
¿Es el Budismo una filosofía?

El budismo no es una **filosofía** de "***amor al conocimiento por el mero hecho de conocer***", pues lo considera al menos peligroso, ya que produce una arrogancia que ha llevado al desequilibrio ecológico actual, etc.

Todo el conocimiento debe estar orientado al ser, al conocer para ser.

El conocimiento debe enriquecer al interlocutor. ***Hay una contradicción muy grande entre el pensamiento y la vida de muchos grandes pensadores occidentales.***

Una persona de conocimiento no puede ser una persona perturbada.



Conocer para ser, no conocer por conocer. Si se entiende como el deseo de conocer la naturaleza de la realidad a través de la luz de la razón vs la luz de la fe, entonces el budismo sí es una filosofía.

¿Es el Budismo una ética?

El budismo no es una **ética** en el sentido de creer en un bien y un mal absolutos. La verdad en que vivimos es muy relativa. Tampoco cree en un creador del bien y el mal, de un administrador de acciones positivas y negativas.



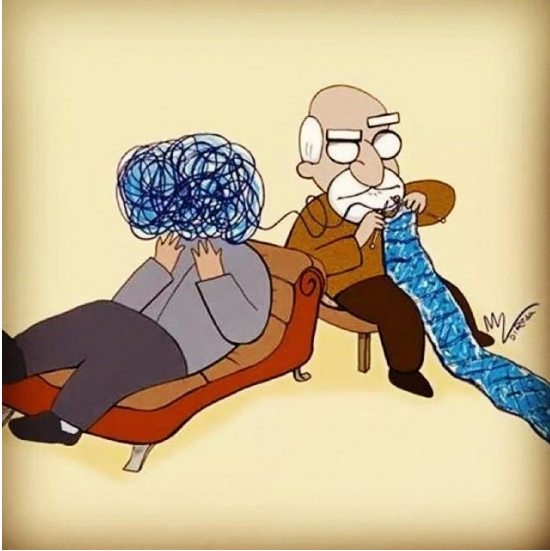
El budismo centra su observación del universo en una ley fundamental: ***toda acción genera una reacción.***

Todo lo que hacemos cuenta y somos responsables de sus resultados.

Nuestras acciones dependen de muchas variables, como **la motivación y las circunstancias.**

La simple idea del bien y del mal cambia con el tiempo.

¿Es el Budismo una Psicología?



El budismo busca la plena actualización de los potenciales humanos mientras que la psicología solo busca disminuir el abismo que hay entre la manera en que el mundo opera y la manera en que nosotros lo vemos.

El budismo también busca llevar al individuo a tener una visión más objetiva de la realidad, ***a disminuir la angustia e insatisfacción que surgen de tener una visión equivocada del universo.***

¿Qué es entonces el Budismo?

El budismo es **una forma de vida**; y como tal, no concibe la utilidad de que se lo estudie por el mero hecho de conocerlo.

Necesariamente conduce a una transformación del individuo al actualizar sus potenciales innatos mediante el conocimiento vivencial.

