

Agradecemos al Dr. José Luis Díaz Gómez, el permitirnos exponer su texto en el sitio www.rebapveracruz.com

LA CONCIENCIA EN EL BUDISMO: LA MENTE PLENA.

José Luis Díaz Gómez

Monjes os voy a enseñar "todo", Escuchadlo. ¿Qué es "todo" monjes? El ojo y la forma, el oído y el sonido, la nariz y el olor, la lengua y el gusto, el cuerpo y los objetos tangibles, la mente y los objetos mentales. Estos son "todo". Monjes, alguien podría decir: "rechazo este todo y proclamo otro todo" y ciertamente puede tener una teoría propia. Pero al ser cuestionado no podría responder y sería desmentido ¿ Por que? Por que no estaría en el dominio de la experiencia.

Buda

Sutra 4,15, Samyutta-nikaya

EL DOMINO DE LA EXPERIENCIA: CITTA Y SUS OPERACIONES

Una de las características más prominentes de los estudios actuales sobre la conciencia es su apertura hacia diversos tipos de enfoque y análisis, además de las ciencias biológicas, cognitivas y del comportamiento en su acepción moderna, herederas de una tradición académica definida e históricamente delimitada. Tal actitud es indicativa de un eclecticismo que, si bien puede y suele desbordarse, en su mejor manifestación trata de aprovechar las ideas vengan de donde vengan sin deponer, desde luego, una actitud crítica y analítica.

Una de las tradiciones milenarias que han puesto más énfasis en el estudio de la mente es el budismo. Esto es así porque la depuración de la mente es tanto el instrumento como el objetivo de la doctrina. La tradición es amplísima en el tiempo, en la geografía y en la inteligencia. Durante más de dos milenios, muchas generaciones de pensadores en los actuales territorios de Sri Lanka, Indochina, Tibet, China y Japón han debatido las mismas cuestiones que sus pares occidentales respecto a la naturaleza y las relaciones entre la mente, la materia, el yo, la realidad, la conciencia o el conocimiento. Han llegado también a generar ideas muy afines y, como sucede en Occidente, encontramos entre ellos a materialistas, idealistas, escépticos, empiristas, o racionalistas. Sin embargo, no es la metafísica del budismo lo que nos llama más la atención, porque más allá de su peculiar revestimiento cultural nos es de alguna manera familiar. Lo que ahora nos interesa, sin duda, es la formulación budista sobre la mente y la conciencia. Esta ha estado relativamente alejada del debate metafísico y constituye en buena medida el núcleo de la doctrina budista. Núcleo que, es importante decirlo, no es asunto de la fe o de la revelación, sino de la experiencia, y punto de partida, método y objetivo de la doctrina, el budismo se erige

como una tradición que no sólo es conveniente sino indispensable observar en un análisis amplio y actualizado de la conciencia.

La literatura del budismo temprano se encuentra en lenguaje pali y consiste del Canon original escrito poco después de la muerte de Buda en el siglo v a. C. El Canon tiene tres partes: los discursos de Buda (Sutra Pitaka), las reglas monásticas (Vinaya Pitaka) y el análisis psicológico y filosófico (Abhidharma Pitaka). Este Abhidharma, tal como ha llegado a nosotros, fue finalizado poco antes de nuestra era y es el tratado original de la psicología budista; nos basaremos aquí en la traducción y comentarios de Guenther (1957-1976). Por su parte David Kalpuhana (1976) elaboró un comentario y análisis filosófico del Canon, del que tomamos también abundante información.

Antes de continuar cabe decir que las teorías del presente libro se ubican en una tradición académica occidental, pero que algo deben al budismo tradicional. En particular, el análisis del funcionamiento de la mente y la epistemología budista tiene varios puntos de concordancia con lo que aquí se exponen. La concordancia no es una mera coincidencia. He estado expuesto a la tradición budista, en particular a la doctrina Theravada, desde 1979, y he tenido oportunidad de practicar un tipo de meditación llamada vipassana –literalmente introspección, visión clara – en muchas ocasiones, tanto en retiros intensos de varias semanas como en la vida diaria. La experiencia que esta exposición me ha proporcionado, tanto a la doctrina básica como a la terminología y a la técnica empírica, ha tenido sin duda consecuencias diversas en mi aproximación al tema de la conciencia, algunas de cierta magnitud. No quiero decir con ello que la tesis del presente libro es budista, porque no es así. Hay muchos conceptos del budismo que no comparto o que no me conciernen, en particular los que se refieren a la reencarnación y a las propiedades mentales extrasensoriales de algunas tradiciones. Por lo demás, tengo la gran sospecha de que no he tenido la experiencia del nirvana ni de la iluminación por lo cual sólo puedo mencionar estos conceptos en teoría. Lo que me ha impresionado en la psicología budista es la tradición sistemática y profusamente trabajada sobre la conciencia humana, sobre sus factores, dinámica y desarrollo.

Quizá el punto más específico que vale la pena destacar para introducir el tema es que la psicología de la conciencia en el budismo no es una teoría en términos científicos, sino un conjunto coherente de aseveraciones y tesis supuestamente empíricas que no tienen sentido alguno fuera del terreno práctico de la experiencia humana. Es decir, se trata de un cuerpo de conocimientos y de una tecnología que se unifican. Más aún, se trata de una aplicación de importancia capital ya que se formula como una doctrina de salvación, es decir, de consecución de felicidad, paz y sabiduría. Es difícil expresar esto sin percatarse de que constituye un tema arriesgado en más de un sentido. Desde la perspectiva académica aún tradicional del asunto podría tener un aroma religioso sino es que irracional y dogmático. Sin embargo, nada de esto es cierto porque el budismo, más que una religión es un sistema de filosofía práctica basado en la experiencia, que propone un camino que para comprenderse cabalmente debe ser recorrido por cada uno. Esto quiere decir que es una enseñanza cuya ventaja consiste precisamente en no está basada en dogmas o revelaciones sino en un

concepto deliberadamente empírico de la mente (citta, en pali) y la conciencia (viññana, en pali). Aquí, me interesa explorar precisamente ese concepto.

Me encuentro en una posición mínimamente adecuada para hacer un resumen apretado y un análisis de la psicología budista, pues se trata de una psicología pragmática y empírica que requiere haberla experimentado no sólo en la teoría sino también en la práctica. Sin embargo, lo que sigue no es el relato de mi experiencia personal sino, en armonía con el resto del libro, una exposición académica de la conciencia según una tradición particular. El lector ya avezado comprenderá que esta exposición no es sólo el fruto del análisis crítico sino, en alguna medida, de la experiencia. El estudio se justifica doblemente porque de experiencia conciente se trata este libro.

LA ATENCIÓN CABAL: EL MEOLLO DE LA PSICOLOGÍA BUDISTA

El budismo insiste sin cesar en la experiencia inmediata, en la necesidad de percatarse cabalmente de los hechos y de los objetos de nuestra vida. ¿Por qué? ¿Cuál es el valor de la atención, de la autoconciencia y de los fenómenos de la mente que merecen tanto énfasis? La respuesta a esta pregunta reviste una importancia tal que, a través de los siglos, el budismo ha desarrollado una elaborada psicología de la conciencia para responderla. Sin embargo, a pesar de la aparente complejidad de la teoría, en esencia se trata de una idea muy sencilla y es ésta: sólo a través de la penetración que proporciona una atención diligente y concentrada sobre los objetos y los hechos de la vida es posible desarrollar una comprensión adecuada de la existencia y liberarse del sufrimiento intrínseco a ella. El percatarse cabalmente de la experiencia inmediata, cualquiera que ella ésta sea, es el camino y objetivo de la sabiduría, a cuyo fruto final se accede a través de un proceso de alumbramiento progresivo de la mente que se nombra con el hermoso término de "iluminación", aunque también uso el término de "alumbramiento" por su otra connotación de parto y el nacimiento de una nueva mentalidad. Por ello la psicología budista es sin lugar a dudas una doctrina del desarrollo de la conciencia.

Se trata de una psicología descriptiva, fenomenológica y empírica que intenta especificar las condiciones del desarrollo cognitivo y emocional que caracteriza el sendero de la sabiduría. El objetivo del practicante refleja y requiere cambios psicológicos profundos. Menciona las condiciones y las características para subrayar el hecho de que más que los contenidos mismos de la conciencia, como pueden ser la percepción, la emoción, el pensamiento o la voluntad, interesa su proceso, sus actividades y su desarrollo. En este sentido podría decirse que es una psicología en esencia procesal y funcional, en el sentido moderno que se da a este término y que es característico de la fenomenología clásica y de la ciencia cognitiva moderna. Ejemplo palmario de ello es la primera fase del Abhidharma (Guenther, 1957-1976): "Cuando ha surgido una actitud conciente saludable hacia el mundo de las relaciones sensoriales acompañada e impregnada de serenidad y asociada y unida al conocimiento. (...)".

El concepto clave aquí es el primero: "cuando". Este cuando nos sitúa en un punto de desarrollo de la psique y nos impide hablar en abstracto de ella, como si fuera un aparato acabado, porque nunca lo está. Se trata entonces de una psicodinámica muy diferente al psicoanálisis por enfocarse sobre el proceso de desarrollo de la mente conciente, lo cual hace necesario presentar el primero (y quizá el más venerable) de los términos técnicos en pali o en sánscrito relevantes a nuestro tema.

Como ocurría con la psicología de la Gestalt, en el budismo antiguo se subraya una totalidad constituida por factores mentales que se enlazan para dar un resultado global que los sobrepasa. Tal resultado global es una de las acepciones del término sánscrito dharma, es decir, la totalidad del estado de la experiencia en cada momento. Esta es la realidad actual y verdadera de nuestra vida, aquello que experimentamos, el flujo de nuestra conciencia, el "todo" del discurso de Buda que está en el epígrafe. El concepto de dharma en el budismo es equivalente, por su variedad y trascendencia, al del logos para la tradición griega y escolástica, o al término tao para la tradición china. En efecto dharma no es sólo la naturaleza de la experiencia, sino la verdad de la existencia, la ley que la rige y el camino que la conduce a esa verdad.

El tomar la realidad de la experiencia como la verdad más inmediata no identifica al budismo como idealista, en el sentido que niegue la realidad del mundo o de la materia. En este caso, como en todos los similares, las cuestiones metafísicas no son fundamentales en la enseñanza budista. Ya hemos dicho que ha habido idealistas y materialistas en el budismo, pero lo que importa analizar ahora es la idea de que la realidad de la experiencia es nuestra verdad vital más inmediata y certera. En esta realidad tienen la misma importancia las percepciones del mundo externo, las sensaciones del propio cuerpo, los pensamientos, las intenciones, los movimientos del afecto. O cualquiera que sea el contenido de la mente en un momento dado.

Pero volvamos ahora a la importante pregunta de por qué la atención cabal; el percatarse certeramente del proceso y los contenidos de la propia mente, es un hecho que conduce a su depuración, al desarrollo de la sabiduría, a la "iluminación" y al nirvana. Aunque afirmar que la práctica de la atención sostenida y concentrada amplifica la conciencia puede parecer evidente, pues con ello se fortalece el estrato jerárquicamente superior de la autoconciencia, no se aclara con ello por qué tal amplificación desemboca supuestamente en la liberación del ser humano. Para puntualizar esto es necesario trazar lo que sería la mente en su estado habitual, condicionada parcial o totalmente por una serie de factores emocionales, de actitud y creencia que conducen a conductas y acciones literalmente ciegas y a menudo erróneas.

A su vez, los actos surgidos de una visión incorrecta, engendran efectos anómalos múltiples, tanto en el mundo externo y otras personas, como en el propio sujeto.

Esto es lo que en la psicología budista se denomina rueda del samsara, un círculo vicioso de causa y efecto que tiene como eslabón fundamental a la

inadvertencia, la ausencia de un adecuado percatare de la realidad y la consecuente ignorancia. En este sentido, el budismo podría coincidir con la noción de Sócrates según la cual el mal en el mundo está, en definitiva, engendrado por la ignorancia, y que el conocimiento es virtud. Aquí está la clave para responder la pregunta planteada: para el budismo la única manera, el único eslabón que puede romperse en la cadena circular del samsara es mediante el entrenamiento de la atención. Una inspección correcta del mundo de la propia conciencia permite el desarrollo de una nueva actitud a partir de la cual se evalúa las circunstancias y puede actuar en consecuencia. Tales actos, necesariamente impregnados por el conocimiento correcto, deberán ser apropiados y constructivos. Este es el sendero espiritual que conduce de la esclavitud a la liberación, es decir, del samsara al nirvana, y que recorrió el intrépido príncipe Sidharta Gautama para convertirse en el Buda, es decir, literalmente, en el "Despierto". En este punto es necesario hacer una aclaración pertinente: en esta tradición se usa la palabra "espiritual" no para afirmar la existencia de un alma individual o no material que resulte beneficiada en el transcurrir del sendero, sino para identificar que el desarrollo es un movimiento energético, creativo y evolutivo de los proceso de la propia mente.

Estos son los principales factores de la psicología budista. A partir de ellos se examinan en minucioso detalle, los factores y operaciones mentales. Notemos que su punto de partida difiere en esencia de buena parte de las psicologías académicas, en el sentido de que se propone estudiar a la mente siempre en el contexto de su posible desarrollo y de cara a la práctica y a la experiencia del propio estudioso. En este contexto la psicología budista se ve obligada a identificar los elementos mentales que se denominan en este escrito "factores", y sus funciones, es decir, sus relaciones, operaciones, causales, actividades y circunstancias. Ahora bien, dado que la mente se visualiza siempre como un proceso en movimiento constante, es decir, como un devenir sujeto a leyes causales, los propios factores mentales no se consideran estáticos sino que surgen, se desenvuelven, sufren un desarrollo o una transformación en el campo de la conciencia y desaparecen. Deberían considerarse, más bien, "factores-eventos", concepto compuesto y poco afortunado ya que carecemos de palabras que a la vez nos signifiquen cosas- como los sustantivos- y acciones - como los verbos.

Aquí no sólo me refiero a los pensamientos, emociones o percepciones particulares, los cuales sin duda tienen un curso dinámico en la mente, sino que los factores mismos se consideran activos, es decir, con sus causas, sus transformaciones y sus efectos incorporados en su misma realidad. Se trata, para repetirlo una vez más, de procesos.

EL FUNDAMENTO DE LA EXPERIENCIA

En su estudio sobre la psicología budista según el Abhidharma, Herbert Guenther (1957-1976) da la misma importancia al concepto de "actitud", que viene a ser otra posible traducción del término citta, cuyo equivalente común es "mente" u "operaciones mentales"; la actitud es el marco en que acontecen las actividades mentales, marco que se define por una constelación de condiciones entre las que podríamos reconocer en la

actualidad los siguientes cinco factores: genéticos, históricos, personales, culturales e inconscientes. Además de estos elementos fundamentales, la actitud varía con las circunstancias presentes. Ahora bien, la constelación resultante favorece ciertas percepciones y ciertos actos mentales sobre otros. Esto quiere decir que la actitud se especifica en un objetivo y un significado particular en cuanto al objeto o contenido de la conciencia, que no sólo los precede sino que los acompaña. Es una especie de clima cognoscitivo y emocional de la experiencia que enmarca y modula su curso y determina que ocurra o no el entendimiento y la comprensión "correctas". Así, el proceso mental tiene un marco o actitud de índole predominantemente afectiva y un resultado – el conocimiento – de índole intelectual o cognoscitiva. De esta manera se configura una diferencia esencial entre la actitud adecuada que conduce a un entendimiento correcto y aquella que no lo es y desemboca en el error.

El primer factor o proceso mental concreto, que se considera influido decisivamente por la actitud, es la percepción. El Abhidharma distingue entre no sensorial y sensorial. La primera se refiere a los objetos puramente mentales – como pensamiento o imaginación –, en tanto la segunda es la que tiene como base los cinco sentidos clásicos: vista, oído, olfato, gusto y tacto. No hay, entre uno y otros, más que una distinción de clase y no de esencia. En cada uno de estos casos existe un campo determinado de percepción y de objetos posibles y específicos. El budismo subraya además un elemento que hace posible la emergencia de cada precepto particular, lo cual reviste una particular importancia en términos de la psicología cognitiva moderna. Este surgir de la percepción acontece por el encuentro o el contacto, por decirlo así, de tres elementos, a saber: 1) de un objeto, digamos, vibración electromagnética de una cosa en el espacio; 2) de un órgano, digamos, del ojo, y 3) de un factor mental que hace posible la emergencia de la percepción. Una simultaneidad de circunstancias psíquicas conduce a que esa percepción particular y no otra, surja en el campo de la conciencia. Al factor mental que hace posible este encuentro, esta síntesis, se le denomina "manas". Según esta noción, la experiencia surge como resultado no sólo de un objeto y un órgano apropiado para captarlo, sino de una construcción activa de la mente. De hecho, manas se toma como un antecedente inmediato a la percepción según la cual ésta es posible y tiene lugar; en términos de la psicología moderna, una especie de priming, o condición propiciatoria y preparatoria. Por esta misma razón es un factor, como todos los de la mente, en perpetuo cambio y transformación. Aunque volveremos sobre esta idea, conviene subrayar por vez primera que, según lo dicho, se postula la existencia de un flujo automático de información mental no consciente, llamado kiriya; constituido por elementos provenientes de los sentidos, por conceptos, emociones y otros elementos, sólo algunos de los cuales emergen y surgen a la luz de la conciencia de acuerdo con un factor causal. Este factor entonces es manas, agente discriminante no consciente. La atención puede debidamente encausada y entrenada, notar la operación de este fenómeno, pero no puede penetrar directamente en el flujo. La atención misma está sujeta a causas y consecuencias, y no se considera que esté conducida por un agente o sujeto sustancial. Esto es importante para entender cómo el budismo es capaz, sin entrar en flagrante contradicción con su noción de anata o ausencia de

identidad personal, de eliminar un yo, un alma o un piloto que se encuentre a cargo de los procesos voluntarios, como la atención.

Tenemos así que, tanto el flujo de la información preconsciente, como el surgir a la conciencia y al flujo de sus contenidos, son actividades autónomas y automáticas, todas ellas sometidas a una ley de causa y efecto. Esta ley y esta actividad encausadas reciben el nombre de Karma, término que ha llegado a ser conocido en occidente en el contexto de la reencarnación, pero cuyo significado es mucho más fundamental y preciso en la psicología. En efecto, la acepción más importante del término karma es la voluntad o acción en su correlación causal con las consecuencias de la acción. Hay un determinismo completo entre la acción y sus consecuencias, pero también una dependencia condicional de los efectos, de las circunstancias en las que se emite la acción. El efecto del acto puede depender de múltiples factores circunstanciales pero, a fin de cuentas, el efecto es consecuencia del acto particular. Esto es karma.

De esta manera, la mente se encuentra en un movimiento causal constante, impelido por una especie de "energía psíquica" o vipaka. En este punto se distinguen dos formas muy diferentes de actividad psíquica. En los seres humanos no entrenados, el individuo se identifica plenamente con el flujo, en tanto en los que han avanzado por el arduo camino de la introspección, existe al principio, por momentos y después cada vez con mayor permanencia, un desapego que se marca precisamente por la capacidad acrecentada para observar esa actividad.

Recapitulemos el punto en que nos encontramos en la descripción de la función mental para la psicología budista. La disposición mental (manas), por la que surge la experiencia consciente, tiene un fundamento que es un proceso automático subliminal denominado kiriya y un proceso energético llamado vipaka, por el cual, y de acuerdo con la totalidad momentánea, ciertos elementos selectos de ese flujo surgen a la luz de la conciencia. Podemos atestiguar esto al darnos cuenta de que, en cualquier momento de nuestra vigilia, un número extraordinariamente elevado de estímulos se presentan ante la mente en los campos visual, auditivo, gustativo, olfativo, táctil, emocional y cognoscitivo. Antes de tocar a las puertas de la percepción, los estímulos dan lugar a un flujo subliminal de información a partir del cual, y de acuerdo con una totalidad determinante y un factor o mecanismo constructivo (manas), sólo algunos surgen a la conciencia. Una vez más el lector familiarizado con las contribuciones clásicas a la psicología, reconocerá la cercanía de este concepto con la teoría constructivista de Jean Piaget (1976) sobre la adquisición de la conciencia. Así, llegamos a lo que propiamente podemos denominar "contenidos" o "fenómenos de la conciencia".

Cada contenido de conciencia tiene lugar según una constelación compleja y activa de factores antecedentes. Se trata de una síntesis y una amalgama de factores que desde su nacimiento van teñidas de un tono emocional que se ubica en un continuo de agrado-desagrado. El nuevo contenido se relaciona de inmediato, y de forma automática, con otros contenidos o procesos y transcurre de acuerdo con una determinación múltiple. Cada contenido de la conciencia, cada fenómeno, tiene entonces una vida propia

necesariamente plástica y efímera: surge, se conecta de diversas manera con otros fenómenos, se trasforma, da lugar a nuevos contenidos y finalmente desaparece en el flujo subliminal.

Si bien la atención es el factor que unifica el proceso, es necesario distinguir, de acuerdo con la psicología evolutiva budista y con la moderna investigación cognitiva, dos tipos de atención: una automática y otra reflexiva. La primera opera en la vida común, y la segunda es privativa de la introspección, de esa particular capacidad llamada "autoconciencia", de observar el propio flujo de la conciencia y que se entrena incesantemente y con dificultad en la meditación. De alguna manera podría afirmarse que vamos por la vida sin ser propiamente conscientes, en el sentido reflexivo del término. El objetivo de la práctica contemplativa es precisamente ampliar, fortalecer y profundizar esta capacidad reflexiva, no en su acepción de cavilar sino de reflejar.

Debemos recalcar, ahora, que en esta perspectiva, los sonidos, los olores, los colores, sabores y fragancias que sentimos no son los efectos simples de sustancias materiales sobre el cuerpo y un órgano (que bien puede denominarse cerebro-mente) en blanco que los recibe y los traduce misteriosamente a la conciencia, El proceso consciente es poderosamente activo y constructivo. Y lo mismo que hemos afirmado de la percepción sensorial podría decirse de la no sensorial, es decir, de los fenómenos cognoscitivos de memoria, juicio, razonamiento o imaginación, así como de los afectivos. Estos contenidos se consideran, de hecho, una suerte de "sexto sentido", no por ser sustancialmente distintos de los cinco sensoriales, sino al contrario, por presentar un comportamiento similar en lo que se refiere a su aparición, curso y extinción del campo de la conciencia.

En cualquier momento que se le considere, el estado mental de una persona es una totalidad emergente de componentes y fenómenos particulares. Tal estado global está determinado por los estados previos y surge del flujo de información subliminal. A su vez engendra estados sucesivos. Es importante repetir que la naturalaza final y última de este flujo de conciencia que caracteriza a la mente de un individuo particular ha sido tratada por diversos autores budistas clásicos, en términos idénticos a las conocidas opciones de la filosofía occidental, de tal manera que parece poco útil establecer divisiones en la filosofía por la mera distribución geográfica. Por ejemplo, el proceso mental existe, para la doctrina idealista yogacara, como un evento puro, en tanto que para los autores del Abhidharma ocurre en un órgano fisiológico, el corazón, y que mutans mutandis y sin dificultades de principio, bien podría ser el cerebro para los científicos actuales. Por último, para otros autores, la mente es el aspecto interior de la acción del órgano. Más allá de estas divergencias metafísicas que no parecen tener una respuesta diáfana aún hoy día, la psicología budista tiene la ventaja de que centra en la experiencia como una estructura funcional, a la que describe con base en una introspección empírica y adquiere con ello una formulación considerablemente sistemática.

LA CADENA DE EVENTOS Y FUNCIONES

Analizaremos ahora una serie de factores dinámicos de la mente definidos en el Abhidharma. El primero de ellos es la totalidad de una situación de conciencia, totalidad conformada por la relación que guardan los varios eventos y circunstancias en una estructura cambiante. La naturaleza de este factor, llamado *sparsa*, en pali, es la de constituir un contacto entre los tres elementos que hemos definido: el órgano sensorial, el objeto y la percepción. Pero no sólo es el contacto sino el resultado de esta unión lo que constituye *sparsa*: los tres factores constitutivos forman una trinidad. Padmal de Silva (1990) destaca que el resultado del contacto es la conciencia propiamente dicha y que se conoce en pali con el nombre de *viññana*. Así, cuando la conciencia se agrega a cada una de las modalidades – por ejemplo: el ojo + la forma + la conciencia visual – obtenemos un elemento discreto de conciencia llamado *dhatu*. Esta voz es seguramente el origen de la palabra “dato” o sus equivalentes en muchas lenguas y que tiene una importancia capital en la epistemología, la filosofía de la ciencia y la teoría del conocimiento. Según el Abhidharma (Kalpuhana, 1976): “El objeto, el ojo, la conciencia visual y la luz manifiestan su poder, es decir, se activan y surgen simultáneamente. El objeto aparece, el ojo ve y la conciencia visual sabe. A esto se llama el conocimiento directo de un objeto”.

Ahora bien, el contacto produce de inmediato el advenimiento de un segundo factor llamado *vedana*, que es el aspecto emocional de la sensación. Ésta es una función básica que imprime a cada contenido de conciencia un valor definido en un continuo que va del agrado al desagrado. Tal valoración es una especie de juicio afectivo inmanente a cada fenómeno que despierta una reacción de aceptación o apego, de rechazo o aversión, o bien de indiferencia. En relación con este aspecto emocional de valoración, surge la función discriminatoria de la sensación (*sañña*) por la cual algunas características del fenómeno consciente se destacan, –por ejemplo, elementos de la forma, del color, o de la textura del objeto -. La sensación se conforma en su calidad particular, debido precisamente a esta selección de características salientes, selección que se efectúa por el tono afectivo de agrado o desagrado. Es muy interesante subrayar que en la psicología budista se considere que existe un factor emocional intrínseco en la percepción que, de hecho, es determinante de los contenidos.

Estos factores son funciones que se consideran patentes de la vida consciente. Sin embargo, hay otros mucho más sutiles y difíciles de discernir, por lo cual su constatación y análisis adecuado sólo puede darse en estados de introspección cautelosa, sobre todo ese peculiar laboratorio que constituye la meditación. El primero de ellos es *vitakka*, el momento preciso y el proceso de aparición o emergencia de un fenómeno a la conciencia, y el segundo, que sigue al primero de inmediato, es *vicvara* (se pronuncia *vichara*) – la inspección que hace la atención sobre el objeto -. Imaginemos de una campana; el momento preciso en que el sonido es captado por la mente, el inicio del fenómeno, es *vitakka*, en tanto que la reverberación de la campana, el asentamiento activo de la atención sobre el sonido, su exploración, es *vicvara*. La relación entre estos factores se ejemplifica, a veces, en la tradición con el símil de una abeja que se posa

en una flor (vitakka) para después moverse en su centro libando la miel y el polen (viccara). Estos dos factores son el aspecto cognoscitivo del proceso de la atención.

Los dos siguientes son el aspecto afectivo. Las sensaciones agradables se acompañan de un placer intrínseco que va desde un estremecimiento hasta el éxtasis: priti. Notemos la diferencia con la emoción: ésta es el factor afectivo que sigue a diversos tipos de estímulos, en tanto priti es inmanente y concomitante al estímulo. En el lenguaje ordinario tendemos a usar la palabra "sensación" para definir no sólo una percepción determinada, por lo común corporal, sino también a diversos afectos intrínsecamente ligados a determinadas percepciones. La práctica de la meditación revela que no sólo las sensaciones intensas se acompañan de movimientos del afecto – que también solemos llamar "sensaciones", como el placer y el dolor -, sino que cualquier objeto de la conciencia tiene una "sensación afectiva" que le es propia. Cada pensamiento, imagen o emoción que surge, se acompaña de cierto grado o tono o grado de desagrado.

En este punto se establece una dicotomía trascendental: la mente se apega a los fenómenos agradables o se contrae ante los desagradables y los rechaza. Es un movimiento automático de consecuencias formidables, pues constituye una pugna con la realidad del mundo y de la vida cuya naturaleza es el devenir constante. El trabajo diligente y prolongado de la atención va revelando poco a poco esta naturaleza cambiante de la mente y los vigorosos movimientos de apoyo y rechazo. A diferencia de las pasiones y de las emociones intensas que inundan la conciencia, la percepción nítida de la sensación, cualquiera que ésta sea, se considera profundamente saludable. Priti es gozo sin la tensión y el ansia de la pasión. Gozo que viene y se va con el fenómeno. Así, al amalgamarse los aspectos cognitivos y afectivos, la atención se posa, se centra y se mantiene estable durante el escrutinio del objeto. La operación mental completa se enfoca y se recrea sobre el objeto hasta llegar a experimentar una absorción completa. Tal absorción intensa y sostenida se llama samadhi. Otro fin concreto de la meditación es: establecer los factores que facilitan la concentración sostenida y el samadhi. La importancia de esta función se considera fundamental, ya que permite la visión y comprensión profunda del objeto. Con todo ello es posible afirmar que la concentración no se considera una capacidad ordinaria o innata de la mente: se basa en una constancia resuelta y un arrobamiento que se compara metafóricamente a la flama de una vela en ausencia de viento.

Por todas estas razones, y por ser el reverso de la agitación y la distracción, la concentración tiene múltiples efectos benéficos en términos de desarrollo de la conciencia. En primer lugar la concentración es estabilizadora; en segundo, hace posible la convergencia de todas las funciones mentales sobre el objeto y penetra profundamente en éste para producir su comprensión adecuada (pañña). Más aún: la concentración produce calma y paz en la mente; condiciones todas, indispensables para la obtención del objetivo de sabiduría y claridad. La conciencia aparece aquí como una capacidad eminentemente cognoscitiva y no ética, es decir, cuya función central es conocer. Vuelve así la conciencia a su raíz etimológica de conciencia, es decir, la de ser una función que proporciona conocimiento no

sólo de su objeto o contenido, sino de si misma. La propuesta de la tradición budista en este sentido es la de deslindar los factores que conducen al conocimiento correcto e incorrecto y la de subrayar el papel penetrante de la concentración.

LOS FACTORES MENTALES

Un aspecto de la conciencia que adquiere gran relevancia es el de la "energía" que tienen ciertos factores mentales cuando se comparan con otros. Ellos se destacan no por un criterio de valor, sino por su carácter de dominación o fuerza intrínseca. Algunos de estos factores, como samadhi – concentración absorta – pañña – comprensión – se han mencionado ya, pero conviene hacer un recorrido por otros más y una recapitulación de todos ellos.

Existe una sensación de confianza, certeza e incluso de devoción que se otorgan a instituciones, enseñanzas o personas que inspiran respeto. Esa sensación se convierte en un factor que facilita ciertas acciones y operaciones mentales en determinadas rutas y, por ello, tiene gran importancia para entender la actitud de las personas. A este factor de confianza-respeto se denomina saddha, en pali, y, si se deposita en el objeto apropiado, funciona como un impulso poderoso en el desarrollo, el cual en la crónica antigua se compara a pavimentar el camino. En el budismo milenario este factor se expresa en el tradicional refugio que toman los budistas en las "Tres Gemas": la semilla del despertar que representa Buda; la verdad, la ley y el camino que representa el Dharma y la comunidad de quienes se han comprometido con el sendero, la Sangha.

Ahora bien aunque el factor de confianza-respeto es de gran importancia, nada se consigue sin aplicar "energía" (viriya). Esta se refiere a la actividad y el tesón que despliega el individuo motivado en adquirir una meta, en particular dentro de la ardua ruta del conocimiento y la sabiduría. Una vez en curso, el proceso se impulsa, es decir, la energía se refuerza a si misma, genera mayor soporte y mayor vigor en la búsqueda. Viriya podría tal vez identificarse con el factor que conocemos como "fuerza de voluntad" o "perseverancia", pero también con la acción resultante y con la discriminación. A veces se manifiesta como el rechazo a emprender ciertas acciones que desvían al sujeto de su objetivo; en otras por el esfuerzo sostenido en ese sentido y la firmeza en la resolución. Esta misma resolución y firmeza es la que puso en juego el propio Buda al sentarse en meditación por última vez antes de llegar al mayor grado de iluminación. He aquí la firme resolución final en sus propias palabras: "aunque mi piel, mis tendones y mis huesos se marchite, no me levantaré de este asiento sin haber conseguido mi objetivo".

Si embargo tampoco bastan la confianza y la energía para conseguir la meta. Los siguientes factores se refieren al trabajo mismo que es necesario desarrollar para conseguir el objetivo. Son factores que se ponen en juego o se entrenan en la práctica de la meditación para irse extendiendo a la vida diaria. Siguiendo un cierto orden de causa-efecto, se enumera en primer lugar a la inspección. En efecto para aprender de la situación particular en

la que nos pone la vida es necesario inspeccionarla con agudeza, plenitud de atención y desprendimiento. No se trata de perseguir imágenes, sensaciones o pensamientos agradables, sino de experimentar con toda presencia todo cuanto surge en la conciencia. El escrutinio pleno de curiosidad con el que un niño observa un animal desconocido es el ejemplo por seguir. En otro símil, la inspección se compara a un portero que no pierde de vista a quienes pasan por la puerta. La inspección sostenida facilita la concentración y la absorción, o samadhi, lo cual, como hemos visto, desemboca en el conocimiento o comprensión directos (pañña).

Ahora bien ¿cual es ese conocimiento correcto o directo del que tanto se habla en el budismo? No se refiere al hecho de que esta cadena de factores permite una compenetración excepcional con el objeto, contenido o situación, lo cual faculta al individuo para tomar las acciones más adecuadas, sino a un hecho de orden más general. El conocimiento correcto se refiere a un hecho muy trascendental: verificar las verdades esenciales de la existencia, es decir, lo insatisfactorio (duka), lo transitorio (anicha) y lo vacío (anata) de los fenómenos. Es decir, el conocimiento correcto es una vivencia, un percatarse directamente de las primeras Cuatro Nobles Verdades encontradas por el Buda en su propia iluminación y que constituyen un pilar fundamental de la doctrina: el hecho de que la existencia entraña sufrimiento. Es un conocimiento a la vez analítico y emocional que, como un relámpago, destruye los falsos conceptos, opiniones y ataduras de la mente y el mundo. Además, este conocimiento, como bien lo sabe el científico y el artista, en el momento del hallazgo o de la aprehensión de un hecho, produce deleite.

Como podemos constatar, se trata aquí de una acepción al conocimiento, no como saber hacer, tener memoria o realizar una articulación intelectual sobre algo, sino como una vivencia o experiencia directa. Una vez más, ésta es la propiedad cognitiva o noética de la conciencia. Uno dice que conoce una ciudad cuando ha estado en ella, cuando la ha visto y sabe de sus calles, edificios e historia por haberlos experimentado, por ser parte de ellos o éstos parte de uno mismo. Este es conocimiento de mayores consecuencias prácticas en la vida y que asociamos usualmente a las personas mayores. Es el conocimiento de la sabiduría, conocimiento que, más que ningún otro, tiene consecuencias intensas sobre la vida de quien las posee y que los filósofos llaman conocimiento vivencial y disposicional (Villoro, 1982). En su afán de deshacerse de todo lo superfluo, el budismo Zen, tanto el chino como el japonés, se ha quedado con este factor como centro de su enseñanza: la adquisición súbita de una penetración o intuición verdadera, denominada satori en la tradición japonesa.

Y aún más: la adquisición progresiva del conocimiento por vivencia, tiene como consecuencia la producción de aquella conducta virtuosa que tradicionalmente se liga a la sabiduría. La persona no mata ni despoja, no incurre en actos que produzcan daño, mantiene compostura, es benévola y balanceada. El santo o el sabio, entonces, desarrolla al mismo tiempo tres virtudes: una vida virtuosa y disciplinada (sila); y la sabiduría o capacidad de discriminación (pañña). Estas son las tres grandes virtudes adquiridas por Buda, el compasivo.

De esta manera Buda no juega en el budismo el papel de un dios, de un profeta o de un héroe, es sencillamente el arquetipo de la sabiduría y del sabio consumado al que todos podemos aspirar. Lo remitiremos una vez más: la moralidad budista se deriva del conocimiento y no de la fe. La ética es una función de la conciencia y la comprensión adecuadas.

Para redondear estos conceptos sobre el objetivo final de la psicología budista es necesario detenerse un momento más en el concepto de nibbana (sánscrito nirvana), porque es un término bien conocido, pero quizás no bien comprendido. Nibbana es un asunto de la experiencia, y no de la retórica de la descripción, lo cual no impide que se pueda hablar del tema, pero lo que cuenta no es definirlo sino experimentarlo en carne propia. De hecho, la definición no presenta mayores problemas: nibbana es una experiencia de libertad en la cual el proceso psíquico se experimenta como parte de un proceso mucho más amplio: el propio devenir del mundo y que constituye su realidad última. Pero esto es demasiado abstracto para la mayoría de nosotros, los no iluminados.

El concepto de la "sabiduría perfecta" se desarrolló particularmente en el budismo Mahayana a partir de 100 a. c., y se formuló como un modo particular de integrar la virtud con el conocimiento y la liberación. Este concepto es el tema central de la literatura prajnaparamita. Vale la pena detenerse en algunos de sus postulados, que han sido brillantemente comentados por Donald Mitchell (1976) a partir de Edward Conze (1960).

Antes de la tradición Mahayana, como hemos visto, los budistas de la doctrina Theravada (o Hinayana) asumían que la realidad estaba formada por dramas, cuya naturaleza era a la vez era psíquica y somática (nama-rupa). El mundo era concebido como el proceso causalmente conectado de estos dramas. Pues bien, la tradición Mahayana introdujo esta idea del audaz concepto de "vacío" (sunyata). La sabiduría perfecta se percata de que los dharmas, o elementos de la existencia, carecen de ser, están literalmente vacíos. ¿Que significa esto? Por un lado, se refiere a que ningún dharma se origina a si mismo y puede existir independiente de otros. La persona sabia se percata entonces de que los elementos de la existencia no son independientes ni están separados en términos de su esencia y atributos. Los elementos no pueden ser divididos. Esta es la esencia de la llamada "no dualidad" del budismo. Pero también puede tomarse esta afirmación del vacío en el sentido de que las cosas están desnudas de todo concepto, son lo que son, a secas. Es la esencia de algo que podemos denominar con un neologismo: la esedad. Las cosas son eso (suchness, en ingles) y no los conceptos que las nombran. Es posible hacer un parangón entre este concepto y el de quidditas, de la filosofía escolástica, que se refiere al quid: el objeto en si mismo cuya esencia misma es capotada por la mente consciente y sus conceptos. Los paralelismos de estas ideas con algunos conceptos occidentales, como la coincidentia oppositorum de Meister Eckhart, han sido muy comentados (Buning y Powys, 1989). Son patentes otros paralelismos con la semántica general de korzybsky (1948), quien subrayaba que "el mapa no es el territorio" o "la palabra no es la cosa de que habla". El sabio budista habla entonces de la igualdad de los dharmas y su naturaleza no dual. Nótese una vez más que con esta particular versión, se reafirma su fundamento

empírico y no se proclama “la realidad es así”, sino, “el sabio dice que la realidad es así por experiencia; vean entonces por ustedes mismos”.

Ahora bien, si este es el hecho, ¿cómo es que las cosas aparecen como separadas y sustanciales a la percepción? La respuesta es de nuevo que la mente ordinaria está sometida a una ilusión debido a la ignorancia, una ignorancia que no sólo implica la falta de conocimiento, sino una operación cognoscitiva que construye las cosas como existentes y separadas. Hay aquí una similitud con la epistemología de Kant, quien distingue la realidad final del mundo (noumena), de su apariencia (phenomena). Sin embargo, hay una diferencia trascendental: Kant postula que no hay forma humana de intuir o experimentar el noumena. El budismo si lo hace. Llegar a conocer la realidad directamente es la esencia dse pañña, om prajna, la sabiduría. Prajna es, entonces, una forma de conciencia depurada capaz de conocer las cosas o la realidad (de nuevo el dharma) en su esencia misma.

La persona sabia no hace distinciones, y se percata directamente del vacío e identidad de los dramas. Este tipo de pensamiento está plasmado en lo que es la identidad más inquietante y paradójica de la literatura budista clásica. En el famoso “Sutra del Corazón” se afirma nada menos lo siguiente:

Aquí (en la sabiduría), ioh Sariputra!, la forma es el vacío y el vacío es la forma; el vacío no difiere de la forma, la forma no difiere el vacío. Aquello que es forma es vacío, aquello que es vacío, eso es forma. Lo mismo es cierto para sensaciones, percepciones, impulsos y conciencia.

La paradoja se repite incesantemente en el budismo y es esencial en algunas de sus manifestaciones más conocidas, como los Koans del budismo Zen – el aplauso de una sola mano, etc. –. La verdad superior a la que alude la paradoja se refiere al hecho de que el sabio se percata de que el mundo es una apariencia que está vacía. El mundo es el mismo – sea percibido por la mente no entrenada o por la mente desarrollada –, lo que cambia es el instrumento cognitivo que ha sido entrenado y depurado largamente en ver las cosas como son, desnudas de su cobertura de su apariencia, es decir, de su velo de malla: ¿Qué sucede cuando la persona se percata cabalmente y con toda claridad de que las cosas y los dramas del mundo están vacíos, que no tiene existencia o esencia separadas? Sucede sencillamente la liberación. La persona se despega de las cosas y de los conceptos. El desapego es la esencia de la libertad. Pero ¡cuidado!, esto no quiere decir que el sabio se desentiende del mundo; todo lo contrario, se relaciona con el mundo tal cual es; no se apega ni se escapa del mundo.

FACTORES MENTALES INSALUBRES Y SU EXTERMINIO

En este contexto cabe desglosar tres rasgos o factores mentales que se consideran las ataduras fundamentales de los seres humanos y cuyo exterminio constituye parte esencial que el budismo traza a la sabiduría. El primero, y en muchos sentidos el principal, es el deseo en el sentido de apego y aidez (lobha). Se ha dicho y repetido erróneamente que el budismo pretende extirpar todo deseo. El deseo es una emoción fundamental e, incluso, el más desarrollado de los sabios o bodhisattvas;

desea ardientemente, por ejemplo, el bien, el conocimiento y la paz para si mismo y los demás. No es el deseo en términos generales lo que el budismo considera un obstáculo, sino el apego, la codicia, el ansia que nos ata a las cosas, a las ideas. A las sensaciones agradables y no que nos hace rechazar las que no lo son. Quizá no habría ningún problema sino fuera porque en el mundo real todo es efímero y la avidez, tanto en si misma como por la certeza de que todo objeto se pierde, es causa de intenso sufrimiento. La cultura actual entroniza el deseo y la codicia sobre todas las cosas. La cualidad de la vida se define por la adquisición de poder, de comodidades, de experiencias intensamente deleitosas o de objetos. Esto de acuerdo con la psicología budista, no puede, sino engendrar profunda insatisfacción y parecería que la terrible ansiedad y malestar que caracterizan nuestro tiempo vendrían a confirmar esa sagaz aseveración.

Ahora bien, el enmedio a este estado de cosas no es de ninguna manera la muerte del deseo, el aislamiento, el autosuplicio o la extrema pobreza. El remedio es radical en el sentido etimológico de raíz, se trata de la renuncia. Renunciar, por ejemplo, a los "sueños" de encontrar una persona o una fortuna que ponga remedio a la tristeza de nuestra vida, como si fuera posible recibir la felicidad como un regalo en vez de conseguirla por los propios méritos. Renunciar al vano esfuerzo de adquirir más y más para en algún momento que nunca llega sentirse finalmente pleno y seguro; renunciar a la falsa imagen de uno mismo como alguien, por ejemplo, extraordinario aunque incomprendido; renunciar a cambiar a los demás para que entonces nuestros problemas desaparezcan.

Pero atención, la renuncia no se da con sólo desearla, ni mucho menos como un acto intelectual o una creencia. Es necesario trabajar de forma intensa con la propia mente, percatarse con claridad de su funcionamiento y convencerse así de lo inadecuado de nuestros deseos y apegos. Para ello hay que encontrar, en la soledad y la meditación, los resortes mismos de nuestros deseos, observar cómo, en cada momento, la mente se apega a los sentimientos agradables, elabora interminables escenarios de bienestar y se contrae ante lo que es desagradable. Nada puede hacerse con estos procesos además de observarlos. Y es en esa creciente distancia que da la observación que se va produciendo poco a poco el desapego (alobha), y con él, la renuncia. Notemos aquí que no se predica un estoicismo que niega todo placer. Lejos de ello: el placer es bien acogido mientras dura pero, cuando se va, se le deja ir. La renuncia en todo caso es la cura a la adicción del placer. Es curioso que con la renuncia se haga posible una auténtica riqueza y un auténtico placer.

El segundo factor mental insalubre es el reverso de la misma moneda del apego. Se trata de la aversión (dosa), una constelación de elementos como la hosquedad, el resentimiento, la malevolencia, la envidia y los celos cuya esencia es el rechazo y la antipatía hacia lo que nos es desagradable. Sin duda alguna, la enemistad que surge hacia quien nos hace daño es espontánea, natural e intensa. Como el apego se queda fijado en el objeto durante tiempos prolongados y produce una contracción intensa de la mente y un palmario desagrado y sufrimiento. La función opuesta de la aversión (adosa) remueve la antipatía mediante la gentileza, pero tampoco se logra mediante un acto de voluntad, la formulación de determinadas

palabras o la convicción intelectual de un análisis como el presente. De nuevo, es necesario observar agudamente la realidad, percatarse de los hechos que nos han herido, aquilatar al otro en su totalidad y comprende los motivos de su conducta y la nuestra. Paralelamente este acto de percatarse ocurre un intenso movimiento del afecto. En un principio es imposible perdonar, y eso es natural.

Conforme se avanza en la comprensión de los hechos, el afecto puede movilizarse y condonar. Por último, se desemboca, mediante un proceso activo de observación y desapego, a la resolución interna del conflicto. El asunto queda atrás. La función opuesta de la aversión es, entonces, la gentileza, la benevolencia, la compasión. NO es posible perdonar hasta haber comprendido cabalmente el origen y el curso del enfrentamiento. Subrayo de nuevo el hecho de que estas funciones no se prescriben como una receta contra un "mal" en sentido similar a un medicamento contra una enfermedad. En todo caso el medicamento es la meditación que permite la correcta visión y desarrollo de un proceso curativo que el individuo debe vivir intensamente para que sea efectivo.

El tercer grupo de actitudes o factores insalubres surgen del engaño, la confusión y el error (moha). Son factores que se marcan por la frivolidad y la obstinación. La frivolidad no debe confundirse con la actitud de suspender el juicio por considerar que no hay datos o razones suficientes para llegar a la verdad, lo cual constituye un saludable escepticismo, sino al contrario, la verbosidad intelectual en torno a un objeto sin penetrar en forma adecuada en su naturaleza. La mente no descansa sobre el objeto ni lo penetra, sino que borda y vacila conceptualmente a su alrededor. La obstinación se refiere al apego a las creencias e ideas sobre las cosas. El contenido de la creencia, lejos de tomarse como una hipótesis, se tiene una por una verdad absoluta. La mente se condensa y se coagula. El factor opuesto (amoha) es la comprensión adecuada del objeto, es decir el conocimiento, ya que no hay tal cosa como un conocimiento falso. La capacidad de ver las cosas en perspectiva es uno de los factores más incisivos y adaptables de la mente pero, como los anteriores, no se nos da como una herencia, como un don ni como una receta, sino que depende del esfuerzo que debe ser cultivado con habilidad y constancia.

Todas las actitudes nocivas se definen por una falta de confianza, inspección y entendimiento y lucidez. No puede exagerarse la ramificación de tales actitudes en la persona, en el mundo. De la aidez, la aversión y el error surge la destrucción, el sufrimiento, la explotación. No es difícil intuir el cambio en las relaciones y en la propia historia que implicaría el exterminio, o incluso la contracción, de estas actitudes en los seres humanos. Es por ello que se considera que tal exterminio no sólo es una labor útil para quien la emprende, sino que es una labor intensamente social y amorosa. En efecto, el cultivo de las funciones de renuncia, benevolencia y comprensión en los individuos tiene también efectos inmediatos y necesarios en el entorno inmediato. Estas funciones operan en conjunto y su origen es el mismo: la inspección y la penetración adecuada. Y así como el desapego nos previene de tomar demasiado poco, la comprensión nos previene de tomar las cosas equivocadas. Esta fórmula bien podría ser una de las mejores definiciones del "sendero medio" y que es tan propio del budismo.

Finalmente cabe explicar que, en conjunto, las tres funciones saludables generan una serie de efectos benéficos, entre los que se mencionan la ligereza, la ausencia de conflicto, la adaptación y una intensa disposición y celeridad para actuar. Este vigor, aunado a la serenidad y el discernimiento, son tres distintivos de una mente aguda y desarrollada. Son, en efecto, los distintivos tradicionales de la sabiduría en cualquier tradición humana. El objetivo del budismo es precisamente ése, y quien lo ha obtenido recibe el nombre de arahant, en el budismo theravada, o de bodhisattva, en el budismo Mahayana. Se trata de los santos y los sabios de la tradición.

Por estas razones, de cómo exterminar las actitudes insalubres y cómo desarrollar los factores mentales de vigor, serenidad y discernimiento es central en la psicología del budismo. Consecuente con su aproximación pragmática y fenomenológica, la tradición budista ha establecido numerosos métodos y técnicas de introspección con ese fin, todos ellos agrupados en el "termino" meditación, aunque la hermosa palabra "contemplación", de mayor arraigo en la mística occidental, sería más adecuada para nombrar el método. La palabra pali, que se traduce como meditación, es bhavana, cuya etimología es "desarrollo" o "cultivo".

LA PSICOLOGÍA DE LA CONTEMPLACIÓN

Independientemente de la técnica particular que se practique – existen muchas en las diversas tradiciones budistas – la meditación o contemplación es un método mediante los cuales una mente que por lo general está en un estado disperso, se enfoca. El proceso de enfoque se compara al descenso desde la superficie turbulenta del mar a sus profundidades en calma. Es un proceso que, al enfocar, aclara, y al hacerlo, engendra confianza y equilibrio. Este estado recibe el nombre de upekkha, que se traduce como "ecuanimidad". A su vez, la ecuanimidad hace posible el ejercicio de una inspección más aguda y una concentración más constante. Así, estos factores se entrelazan y desarrollan mutua y progresivamente, a través de la práctica prolongada y diligente.

En la medida que la meditación tiene una importancia central para llevar al ser humano de un estado fragmentario y difuso a otro de plenitud y madurez, demanda un compromiso fundamental y una intensa actividad. El trayecto es sumamente arduo, pero en extremo simple en su tarea y su meta. El trabajo de la meditación consiste, en esencia, en el esfuerzo constante de estar presente., de atender a algunos, varios o cualquier contenido de conciencia. En ciertas ocasiones, y en algunas técnicas, se hace énfasis en enfocar la atención sobre una sensación específica y puntual, como la respiración; en otras, sobre una frase que se repite sin cesar, como el mantra, o en imágenes particulares como sucede con las técnicas tibetanas. En otras ocasiones se instruye al meditador que amplifique su campo de atención a estímulos espontáneos, o cualquier fenómeno que surja en la conciencia. Sin embargo, en la práctica, la atención se pierde y se dispersa constantemente; es necesario recordar y volver a dirigirla al objeto una y otra vez. Con la práctica, el recuerdo de la tarea y la presencia plena se hacen más frecuentes, al tiempo que la atención deliberada y sostenida dura más tiempo en actividad. De forma

constante, la experiencia se vuelve más directa. Así, puede decirse que la mente evoluciona hacia nuevos niveles de significado, y lo hace sólo por un entrenamiento de las facultades de la atención y la concentración, sino también porque se enfrenta a enormes obstáculos y logra trascenderlos enriqueciéndose en el trayecto.

En la psicología de la meditación budista tales obstáculos están debidamente identificados, y son cinco: deseo, aversión, agitación, inercia y duda. Además de estos obstáculos generales, es necesario apuntar que la técnica de la meditación, en la medida que tiene éxito en crear un nuevo espacio en y de la conciencia, permite, y de hecho facilita, la emergencia de contenidos personales difíciles en extremo. Tarde o temprano la mente debe lidiar con recuerdos dolorosos, episodios olvidados, remordimientos, dudas, recapitulaciones. En este contexto se han establecido comparaciones del budismo con el psicoanálisis y han ocurrido intentos formales de integrar la meditación con la psicoterapia. (Kutz et al., 1985)

Mucho se ha escrito y estudiado sobre la meditación en las últimas décadas. Más allá de lo ya dicho, conviene agregar que las técnicas de meditación, en particular las budistas de plenitud mental (mindfulness) como vipassana, han mostrado utilidad en el control del estrés, del dolor, del pánico, de pensamientos obsesivos y de diversas pautas de conducta. La literatura científica en este sentido es extensa y crece continuamente (véase De Silva, 1990; Kabat-Zinn et al., 1985)

Ahora bien, aparte de esta coincidencia inicial, en aparente contradicción con las técnicas psicoanalíticas, la meditación introspectiva instruye en no detenerse en los contenidos, es decir, en no incurrir en su análisis intelectual y en la vivencia afectiva en sí. Éste es un punto de sumo interés. En la técnica meditativa, la instrucción de regresar sin cesar al objeto de la atención independientemente de qué tan atractivos, dolorosos o interesantes resulten los contenidos de la conciencia. En apariencia, esto supondría alejar al meditador de experiencias muy significativas que el proceso de introspección psíquica pone a su disposición. Sin embargo, lo que sucede según la psicología budista es precisamente lo opuesto: el proceso se desenvuelve de manera espontánea. Es decir, los contenidos intensos y dolorosos, los puntos de dificultad se desarrollan, se desenvuelven y se resuelven por sí mismos, sin la asistencia de la voluntad o del análisis, en un ritmo y una velocidad que impone su propio proceso de desarrollo, siempre y cuando los contenidos sea experimentados con toda presencia y atención. Todo lo que el sujeto debe hacer es dar un paso atrás y observar el proceso. La observación sostenida es la que permite el desenvolvimiento. Podría decirse que la mente se sana en este espacio amplificado que la meditación proporciona. Este es un proceso de muy larga duración. Los mismos temas surgen una y otra vez. Capas más profundas de conflicto y significado emergen en asuntos que parecían ya resueltos o archivados.

Los cinco obstáculos no son sino los síntomas que deben atenderse mientras, fuera de la voluntad y del análisis, ocurre un procesamiento intenso de la información. El proceso es vigoroso y espontáneo, pero no en el sentido que se genere de la nada sino, por el contrario, por que responde

a una ley causal que es profunda por los niveles que abarca, y continua por su extensión permanente en el tiempo. La meditación proporciona al sujeto los medios para que tal proceso tenga efecto de la manera más adecuada posible. Con ello, el sujeto adquiere un intenso conocimiento experimental de la mente y de si mismo, otra característica milenaria de la sabiduría.

Ahora bien, existe mucho más para aprehender (y para aprender) fuera del ámbito de la historia y la narrativa personales. Al mismo tiempo que los conflictos se van resolviendo, que las dudas se aclaran y que el sujeto se abre con mayor audacia y valentía a cualquier experiencia, la comprensión de la realidad personal y general se hace mayor y se desarrollan el desapego y la serenidad. La meditación tiene, de esta manera, dos efectos: por un lado ayuda a entender el carácter y la naturaleza de la experiencia como un devenir espontáneo, y por otro ayuda a resolver los conflictos personales.

EL CONOCIMIENTO Y LA REALIDAD: LA MENTE PLENA

La epistemología del budismo es muy definida al establecer que el conocimiento verdadero no puede provenir de una teoría, de un informe o de una revelación porque, según el progreso del saber, toda teoría puede ser desacreditada. En ausencia de una garantía de veracidad no es correcto depender de la teoría como fuente de conocimiento verdadero y no debe llegarse a decisiones definitivas sobre la naturaleza de la realidad en esa base. Tampoco puede establecerse la veracidad o falsedad de la teoría en cuanto su correspondencia con los hechos de acuerdo con un razonamiento consistente. Lo correcto en este caso es suspender el juicio. A pesar de ello, no es una forma elaborada de escepticismo ya que no se trata de una crítica destructiva, sino de una delimitación de las fuentes y métodos del conocimiento. El conocimiento verdadero ciertamente proviene de la experiencia pero, a diferencia del empirismo de los presocráticos, de los filósofos ingleses del siglo XVII, o de los positivistas lógicos de la escuela de Viena, con quienes hay algunas importantes concordancias, no cualquier experiencia es válida para adquirir sabiduría, ni siquiera la derivada del método científico. Como vemos ahora, el budismo delimita minuciosamente a la experiencia, establece los factores mentales que caracterizan el conocimiento incorrecto y establece un método para depurar la experiencia.

En este sentido, el programa budista recuerda los esfuerzos de Descartes y Spinoza de establecer reglas de pensamiento para llegar a la verdad, aunque en el caso de estos venerables racionalistas místicos del Barroco, las reglas son de orden racional e intelectual. En el budismo las reglas son muy incisivas porque se refiere a la depuración del aparato mental mismo, el órgano de la experiencia, mediante las técnicas de meditación. La noción epistemológica es entonces simple y directa: conforme se refina el instrumento del conocimiento es posible acceder progresivamente a la realidad. La realidad, es decir la verdad, es la acepción más amplia del término dharma, que ya hemos definido en varios contextos. En suma, la epistemología budista no es meramente empirista sino más propiamente constructivista. Da por sentado que la experiencia es la base del

conocimiento, pero sólo la base: el conocimiento se construye, y esta armazón también es un objeto posible de la experiencia.

Ya hemos dicho que, según la leyenda, el propio Buda rechazó cualquier solución conceptual a los problemas metafísicos repetida y explícitamente. De igual manera rechazó las teorías sobre la realidad que nada tenían que ver con el predicamento del ser humano sobre la tierra. La existencia de Dios y del alma, la relación entre mente y materia, la existencia después de la muerte no eran, para Buda, problemas solubles por el intelecto habitual, y preocuparse por resolverlos mediante la lógica, la argumentación o la retórica, es perder el tiempo. El ser humano debe poner todas sus energías en su liberación y, mientras tanto, suspender el juicio sobre las supuestas verdades metafísicas. Esto constituye un rechazo intenso a cualquier tradición de revelación y un voto de confianza en el individuo y su capacidad de desarrollo. En todo caso los problemas metafísicos pueden ser progresivamente resueltos o comprendidos por cada uno en el curso de su desarrollo. Por ello, Buda no podría ser considerado como un agnóstico o un escéptico en cuestiones metafísicas porque simplemente puntualizó la limitación y validez del conocimiento en varias de sus fases.

El conocimiento mismo se considera, desde este punto de vista, un medio no un fin, ya que cualquier conocimiento fijo toma el lugar de una creencia trivial y previene la visión cabal. Tal limitación al conocimiento también podría ser catalogada como un escepticismo, pero no es el caso ya que la comprensión que se logra no es propiamente un conocimiento intelectual sino una percepción directa, una experiencia o una vivencia de cierto tipo. Lo que destaca en todo esto puede denominarse una epistemología perfectible. Las nociones fundamentales de tal epistemología serían, primero, que toda percepción es, en si misma, correcta ya que estamos condicionados a interpretar la percepción de acuerdo con ciertas normas; segundo que la percepción "directa" es algo que se debe cultivar y depurar.

La plenitud mental puede parecer como un concepto misterioso e intrincado cuando no lo es. Según Gunaratana (1993), la plenitud mental se pone en práctica cuando observamos en detalle y sin prejuicios cualquier cosa, es una capacidad presimbólica y primitiva, pero susceptible de notable afinación y extendido desarrollo. En episodios de plenitud mental, la conciencia se vuelve imparcial y se aplica con la misma limpidez tanto a contenidos agradables como desagradables. Es un estado de alerta intenso, sin relación inmediata con un yo o un agente, que se ejerce en tiempo presente y que evoluciona, momento a momento y en todo detalle, a la par con los cambios y el proceso mental mismo.

LA METODOLOGÍA DEL BUDISMO APLICADA AL ESTUDIO DE LA CONCIENCIA

En este punto entra lo que a primera vista podría parecer una filosofía o una metafísica en el budismo. Me refiero a su concepción de una causalidad (dharma), una impermanencia (anicha) y una insustancialidad (anata), absolutas. Sin embargo, el budismo niega que éstas sean posiciones teóricas o argumentativas a priori, sino hechos de la experiencia; en

particular de la experiencia de alguien como el arahant o el bodhisattva que ha avanzado considerablemente en el camino de la inspección y la introspección. Como suele suceder con los hallazgos científicos, se dice en la tradición que estos hechos están abiertos a ser corroborados por quien desee hacerlo. A diferencia de las preguntas metafísicas tradicionales, estas verdades sí pueden probarse por la experiencia, no así las anteriores de manera definitiva, ni siquiera en la experiencia mística. Por ello, son cuestiones que deben permanecer abiertas y sin una respuesta acabada.

Pasemos ahora a otro capítulo de la psicología budista que tiene ramificaciones tanto epistemológicas como ontológicas: la negación de un yo a quien le suceden las experiencias. Para empezar, la negación de un yo o alma en el ser humano no impide que el organismo, o el individuo, sea considerado existente o sensible, ya que se le considera como un proceso psicofísico (nama-rupa) en continuo flujo. El mundo no sólo se concibe como un conjunto de objetos en el espacio y el tiempo, sino que incluye emociones, conceptos y percepciones. La verdad del mundo abarca a la mente y a la materia en su unidad fenomenológica. Ambas son igualmente ostensibles e igualmente vacías. Aquí entra una vez más el concepto de vacío (sunyata). Las experiencias no suceden o son entregadas a un observador ni se refieren a un sujeto trascendental, sino simplemente suceden en un sistema psicofísico como parte del devenir del mundo. La apropiada experiencia de la introspección, en la que por definición parecería desdoblarse un observador de una observación, si se experimenta con todo detalle y cuidado, se presentará simplemente como la operación de un factor mental efímero, de un factor escrutador de alto nivel. El parentesco de estas ideas con la negación del yo que hizo David Hume, el empirista escocés, es muy patente.

Un símil que se escucha con alguna frecuencia en los medios budistas, es la similitud del concepto del yo con las constelaciones celestes. Pongamos por caso a Orión, o a la Osa Mayor. Una vez que hemos reconocido estos arreglos o configuraciones estelares no sólo es fácil verlos en el cielo, sino que es difícil no verlos. Sin embargo, un examen claro del objeto sin forma, que no hay tal Orión u Osa Mayor, sino sólo estrellas en el cielo dispuestas a nuestra percepción y tradición en un patrón aparente. De la misma manera que es posible percatarse de la ausencia de una constelación por una percepción directa, se dice que un examen claro del observador llega a disipar al yo como una noción, cuando lo único que existe es la experiencia de un proceso mental.

En la psicología cognitiva moderna se ha analizado con bastante cuidado la noción del yo o del ser, a quienes parece referirse el contenido de la experiencia. Según José Luis Bermúdez (1998), uno de los filósofos que han estudiado este problema con más detenimiento, la noción del yo o del ser, trata fundamentalmente de una capacidad mental adquirida que proporciona la habilidad en el manejo lingüístico del pronombre en primera persona. Tal capacidad no surge de la nada, sino que está enraizada en una serie de capacidades fisiológicas prelingüísticas, como son la propiocepción – que proporciona información del estado del cuerpo – o las capacidades de percepción – que incluyen al propio cuerpo como parte del espacio y del entorno –, todas estas capacidades y funciones construyen finalmente la

noción fuerte de un yo sustancial pero, al ser analizadas, se muestran simplemente como funciones constructivas. Sin duda, la eliminación del yo fenomenológico como sujeto de la experiencia, facilita en gran medida la comprensión de la mente como un proceso cuyo referente es sencillamente su contenido.

Francisco Varela, investigador de origen Chileno fallecido de manera prematura en 2001, propuso incorporar a la aproximación desarrollada en tercera persona de la ciencia occidental con la aproximación budista en esencia introspectiva, en una metodología que denominó "neurofenomenología". Un punto que subraya es la necesidad de desarrollar y tomar en serio los informes introspectivos en primera persona. De acuerdo con Varela (1996), la experiencia y sus fundamentos nerviosos están indisolublemente ligados por restricciones mutuas y por sus descripciones respectivas. Desde el punto de vista del método, Varela propone el entrenamiento de sujetos experimentales en protocolos de investigación basado en una introspección controlada. La neurofenomenología propone entonces una naturalización de la conciencia basada en dos fuentes complementarias: el análisis fenomenológico derivado de la fenomenología de Husserl y Merleau-ponty, amalgamadas con la fenomenología introspectiva del budismo y la neurociencia cognitiva.

Quizá la propuesta más radical de Varela es la de que un estudioso moderno de la cognición y la conciencia tiene que adentrarse en las técnicas sistemáticas de la introspección, si quiere trabajar consistente y provechosamente sobre los informes en primera persona. La competencia del investigador deberá ser entonces fundamental para desarrollar protocolos de neurofenomenología adecuados y exitosos.

La disciplina budista, tiene sin duda, mucho que aportar para afinar el umbral de la atención a los fenómenos mentales y proveer con informes más confiables, en primera persona, sobre acontecimientos en la propia mente. La metodología en primera persona con seguridad puede beneficiarse de la tradición budista y su larga y rigurosa experiencia en las técnicas introspectivas. Además, la psicología budista provee de una plataforma largamente trabajada sobre la conciencia que en diversas manifestaciones es compatible, cuestiona o enriquece nociones académicas occidentales, en especial de la ciencia cognitiva. Sin embargo, el meollo de esta psicología no es meramente descriptivo, sino que plantea una corroboración por experiencia y plantea también y sobre todo, una sorprendente evolución de la mente conciente como método y finalidad de su manifestación.

Acerca del autor:

El Dr. José Luis Díaz G. es investigador asociado en los Laboratorios de Investigación Psiquiátrica de la Universidad de Harvard y del Hospital General de Massachussets en Boston, Estados Unidos.

Investigador del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM.

Investigador asociado de las Unidades de Neurociencias en el instituto Nacional de Neurología y en el Instituto Nacional de Psiquiatría.

Profesor visitante del Programa de Ciencias Cognitivas de la Universidad de Arizona, etc.

El Dr. José Luis Díaz G. se ha dedicado a la psicobiología. Sus estudios han abarcado la neuroquímica, la psicofarmacología, la etnofarmacología, la etología, el problema mente-cuerpo, la naturaleza de la conciencia, la ciencia cognitiva, y la epistemología.

Es autor de unos 100 artículos científicos y de divulgación, así como de varios libros.

El grupo REBAP Puerto de Veracruz, agradece nuevamente al autor del presente texto, su autorización para exponerlo en nuestro sitio web, en el mes de abril del año 2008.