

---

# *REFLEXIONES SOBRE BUDISMO Y PSICOTERAPIA*

---

*James Low*

*Pomaia, Italia. Agosto 2007*

*Presentado en la conferencia "Budismo y Psicoterapia", organizada en el Instituto Lama  
Tzong Khapa por Mindfulness Project.*

*Traducido al español por María Vidarte, Asun y Lurdes Eizaguirre  
con la contribución de Isabel Vidarte*

---

Desde una perspectiva budista, diríamos que los vientos de nuestro propio karma nos llevan de aquí para allá como a hojas de otoño. Vivimos en la fantasía, en la ilusión de que controlamos nuestras vidas y de que sabemos lo que hacemos. Sin embargo, algo ocurre de repente, la vida se complica y correamos de un lado para otro.

Buda estableció en sus primeras enseñanzas que la ignorancia y el apego son causas de sufrimiento. La ignorancia es simplemente desconocer las circunstancias. No es algo abstracto o teórico, es muy sencillo y directo. El apego surge entonces a lo que se crea por ignorar lo que hay. Parece haber cosas reales, con cualidades reales, experimentadas por un sujeto real. Y reaccionamos como si fueran fiables y estables. Al considerar las cosas estables y fiables, construimos una serie de supuestos. Cuando nos movemos en un mundo de supuestos, todo parece felizmente tranquilizante, al menos durante un rato. Los mantenemos utilizando una atención selectiva, eligiendo y priorizando nuestro mapa en relación al ya existente. Es normal y general. Es decir, sufrimos porque queremos estabilizar

nuestra existencia pero deseamos algo imposible. Queremos que las cosas estén bien: "si pudiera encontrar un objeto estable, todo estaría bien". Sin embargo, no existen los objetos ni tampoco los objetos estables.

Tenemos una capacidad ilimitada para involucrarnos en sueños, fantasías, proyectos, esperanzas y miedos. Sin embargo, todo ello es circunstancial y efímero. A medida que nos hacemos mayores podemos mirar atrás y recordar las cosas en las que poníamos entusiasmo: conseguir una bicicleta nueva, enamorarnos por primera vez, encontrar un trabajo; todas aquellas cosas, que parecían muy importantes, han pasado. Uno de los aspectos de nuestra limitada existencia es que tenemos un margen corto de enfoque y tendemos a tomar una situación inmediata como solución final. "Si ocurre eso, estaré bien".

La transitoriedad es el eje de la enseñanza de Buda: todo lo que nace se desvanece. Es decir, todo lo que vemos, oímos, tocamos, todas las experiencias de los sentidos, los fenómenos que se nos revelan, externos e internos, son como hologramas. No tienen sustancia. Al contrario, surgen del encuentro de muchos fenómenos temporales. Es como un teatro. Los teatros existen por la unión de muchas intenciones y motivaciones diversas. Tenemos una tradición teatral, escuelas dramáticas, dramaturgos, etc. Sin embargo, no son condiciones suficientes. Si no hay audiencia, el teatro se cierra. Lo mismo ocurre con nuestra existencia. Creemos que todo está en su sitio pero de repente aparece un aspecto que no veíamos, que estaba en las sombras, y la situación cambia. Nuestras vidas son manifestaciones de causas que no vemos; fijarnos en los acontecimientos diarios y en los sentimientos que nos producen nos impide ver nuestra efímera situación.

¿Quién es el que experimenta lo que se manifiesta? Claramente, cada uno de nosotros dirá: "yo". Sin embargo, ¿quién soy yo? ¿De qué está formado este yo? El yo está formado por muchos acontecimientos, conceptos y experiencias. Puedo decir "estoy cansado" o "soy un hombre". Ambas frases expresan situaciones de auto identificación. Pero no siempre estoy cansado. Puedo decir "tengo hambre", pero como y ya no tengo hambre. ¿Cómo es posible que, como identidad permanente, pueda primero estar hambriento y luego no? Continuamente nos llenamos de cosas del mundo. Es decir, damos validez a identificaciones pasajeras en función de la fuerza con que las sentimos. ¿Cómo puede ser? ¿Cómo puede *una* cosa tener tantos significados? Por ejemplo, si nos detenemos en este objeto que sostengo, mi reloj, vemos que tiene dos alitas, las correas, y que puede ser un bonito pájaro volando. Si lo dirigimos hacia fuera, es una pistola. Somos demasiado mayores para estos jueguitos, aunque los niños no están todavía atrapados en la idea de que en la vida haya algo más que la imaginación. Los fenómenos reales importantes de nuestra vida no son más que imaginación reprimida, la ilusión de estabilidad creada por nuestra costumbre de cosificar.

Si reflexionamos un poco, vemos que lo que experimentamos como "mi mente" es en sí el huésped de todo, incluyendo el concepto y la experiencia de "mi mente". Mi mente me invita e invita. Aunque soy siempre "yo", soy también una corriente interminable de identificaciones, puesto que soy tanto esto como aquello, cansado y luego hambriento y luego feliz,...etc. La vacuidad y la presencia son inseparables. Es la base en la que ocurren todas las experiencias. Es la comprensión de la no dualidad que se desarrolla en el posterior conocimiento mahayana y que aporta las bases para toda práctica tántrica.

Ver la fugacidad y la falta de control central de nuestra existencia, a través del reconocimiento de la co-origenación dependiente, es el principio de comprensión de la vacuidad. También podemos experimentar directamente la vacuidad a través de la meditación. Es decir, calmando la mente, podemos percibir directamente que la revelación de la manifestación, la aparición de pensamientos, sentimientos y sensaciones concretas, no dura mucho tiempo. Si trasladamos esta comprensión al mundo, empezamos a ver que los fenómenos con los que nos topamos, siempre carecen de un elemento, nosotros

mismos; un objeto se convierte en una experiencia vivida por la presencia participativa de un sujeto. Sujeto y objeto, yo y el otro, son inseparables y vacíos de naturaleza inherente.

Tomemos un objeto corriente, por ejemplo un reloj, y usémoslo para explorar una experiencia. El objeto empieza a existir cuando lo miramos. Hasta ese momento, no es una parte importante de nuestra experiencia del mundo, está ahí, se da por hecho. El reloj existe como un momento de experiencia. Cuando no le prestamos atención, ¿dónde está el reloj? En la filosofía india, hay una pregunta tradicional: "si un árbol se cae en el bosque y nadie lo oye caer, ¿se produce un sonido?". Si le damos el reloj a un niño de tres años, lo más probable es que lo golpee contra algo. El niño tiene ojos, orejas, puede comer pero desconoce el valor del reloj. Le tenemos que decir que no toque eso, que es de su padre y que si lo rompe, habrá problemas cuando vuelva a casa. Esto nos indica directamente que el niño no ha aprendido aún a valorar las cosas. Al contrario, nosotros, como adultos, hemos aprendido la función y el coste de los relojes y, de una manera similar a la idea psicoanalítica de represión, hemos olvidado haber puesto un valor al objeto y por eso, automáticamente, vemos el reloj con su valor inherente.

Por ejemplo, si muestro el reloj y pregunto qué es, en esta sala todo el mundo dirá que es un reloj, creerá que es un reloj. Sin embargo, si fuéramos de una tribu de la selva, igual nos lo colocábamos en la oreja. Es decir, tomamos lo que vemos por lo que parece ser para nosotros, olvidando que somos nosotros quienes co-creamos la existencia de los fenómenos con nuestras habituales y automáticas interpretaciones. Este es el significado vivo de vacuidad; no hay una cualidad inherente de reloj en el reloj. Sin el concepto de reloj en nuestra mente, sin el hábito de usarlo de esta forma, no existiría de la manera en que se muestra. Habría algo ahí, pero no "una cosa". El resplandor natural está siempre presente como potencial que revela todas las apariencias con el movimiento de la mente. En el darma se dice que la mente es el hacedor de todo, que la mente es el jefe.

La cosificación, y sus consiguientes apariencias erróneas, no es algo natural; es, desde la comprensión budista, una construcción artificial. La palabra samsara se refiere al continuo girar a través de reinos y experiencias concebidas por la imaginación cuando ésta mantiene una separación entre yo y el otro, sujeto y objeto. Padmasambhava describe cómo surge el samsara. Al igual que todas las tradiciones budistas, apunta la ignorancia como raíz del samsara.

La palabra ignorancia, en tibetano y en sánscrito, es una forma negativa de la palabra presencia. Padmasambhava describe tres fases en su desarrollo. La primera se llama ignorancia co-emergente y se compara a un hombre ebrio cayéndose por las escaleras. En esa situación hay un movimiento de energía, un cambio momentáneo en el terreno de la consciencia; hay ciertas experiencias pero sin claridad, hay una confusa indeterminación. Sin embargo, algo ocurre. El momento no pasa sin más; produce una disyuntiva en la calidad y enfoque de la experiencia que más tarde se estabiliza al pensar: "¿qué me ha ocurrido?". En dicho punto, sujeto y objeto se separan drásticamente. La energía de la presencia no se reconoce por lo que es. Se considera otra cosa. La rápida interacción de las polaridades emergentes de esta energía es el campo de sujeto y objeto. Ni uno ni otro tienen esencia o base propia pero pronto se toman como entidades reales y separadas. Es como si, caminando por la montaña, llegáramos a un cruce y tomáramos el camino equivocado. En lugar de que el camino nos lleve de vuelta a casa, nos encontramos andando por lugares desconocidos, cada vez más lejos. Si en ese punto nos paráramos y pensáramos que nos hemos perdido, podríamos dar la vuelta y volver a casa. Sin embargo, la mente nunca para. Los pensamientos, sentimientos y sensaciones continúan apareciendo y empezamos a darle sentido al lugar donde nos encontramos. A medida que nos centramos en él, se convierte en nuestro único mundo, el único campo de experiencia e identidad. Ya no hay recuerdos del verdadero hogar.

Esta elaboración constructiva es la función del segundo nivel de ignorancia, la ignorancia que nombra y organiza todo. Estamos ya viviendo en este nuevo valle y decimos: "Ah, conozco este lugar, está bien, puedo construir una casa aquí". La creatividad de la mente hace que lo extraño y pasajero se convierta en algo familiar y fidedigno. Cuantas más particularidades identifiquemos en el campo de los objetos, más nombres, adjetivos y adverbios tendremos que describan cualidades, además de cosas. De esta forma, la subjetividad se hará más compleja según vayamos adquiriendo más y más ideas, reflejando un campo cada vez más abigarrado. Y como hemos estado en esta complejidad tanto tiempo, aunque sea un instante, lo damos por hecho como si siempre hubiera sido así.

El tercer nivel de ignorancia se llama ignorancia de la estupidez o torpeza de no comprender el karma. Vivimos en el mundo con nuestros fenómenos familiares y damos por sentado que las cosas son como son. Es decir, son "objetos reales" presentes "en un mundo real" y yo soy "un sujeto real" experimentando dichos objetos. Ante éstos, reacciono de diferente manera identificándolos como buenos o malos, sintiéndome contento o triste. Como considero que mejorar depende de mí, intento que los acontecimientos sucedan como yo quiero. Es lo que pasa cuando no entendemos el karma.

Tradicionalmente, el karma se describe en cuatro fases. La primera es la base. La base del karma es la ignorancia, no ser consciente de cómo son las cosas, estar perdido en el reino ilusorio de la dualidad de sujeto y objeto. La segunda fase es la intención desarrollada por un sujeto autónomo. Por ejemplo, en un centro budista, cuando vemos los *tankas* tibetanos, igual pensamos que son bonitos y que necesitamos comprar uno para aumentar la fe. En la tienda, vemos uno que nos gusta, lo queremos y lo compramos. Ya tenemos el *tanka*. Esto nos lleva a la tercera fase, la unión con el otro. Sujeto y objeto se han unido: "Tengo lo que quiero". Lo llevamos a casa y sentimos: "Um, qué bonito". Esta es la cuarta fase, llamada consumación, que significa que mi intención se ha cumplido y que yo me mantengo totalmente asociado a esa intención. Si estos cuatro factores están perfectamente relacionados, se produce el impacto del karma. Es decir, se establece una carga energética que más tarde se manifestará como una buena experiencia, si ha habido una acción virtuosa, o como una experiencia negativa si ha habido una acción nociva. Así, minuto a minuto, en la vida, tejemos hilos en un tapiz que no vemos, creamos las causas y condiciones de acontecimientos futuros. Una acción que en este momento parece liberarnos, puede unirnos a algo más tarde.

## **LA PRÁCTICA DE LA PSCOTERAPIA EN RELACIÓN A LA SABIDURÍA Y LA COMPASIÓN**

---

Antes de relacionar la práctica de la psicoterapia con la idea desarrollada arriba, es importante percatarse de que la psicoterapia y el budismo difieren en que aquella se basa fundamentalmente en la tradición humanística. Es decir, es un punto de vista centrado en lo humano, que percibe al ser humano como una especie de forma última y la tarea consiste en realizar el potencial como seres humanos. Sin embargo, en la tradición budista, ser humano es sólo una forma de ilusión. La esencia o la cualidad central, que es la base de nuestra maduración y realización, no es la humanidad sino la naturaleza de buda. Las psicoterapias tienden también a centrarse en una vida, sin mencionar de dónde venimos ni a dónde vamos. Es una perspectiva bastante reducida. El punto de vista metafísico del budismo es vasto, infinito. Hemos nacido millones de veces y naceremos millones de veces más. Lo que somos ahora es solo fruto de ciertas causas limitadas en el tiempo y fácilmente desplazables por otras causas. No importa cómo actuemos tratando de estabilizar los patrones de los fenómenos, éstos cambian en maneras que no queremos. Y nuestros pensamientos y sentimientos parecen tener vida propia.

En todas partes hay hospitales; la gente enferma. Tal vez no estemos enfermos ahora, pero tarde o temprano lo estaremos. Los cementerios están en todas partes y no son sólo para los otros. También daremos con un agujero en la tierra en algún lugar. Por lo tanto, lo que somos y quienes somos no es tan especial. Lo que les pasa a los demás también nos pasará a nosotros. Vivimos en un tiempo de supremo narcisismo. Si ves fútbol en la televisión, verás hombres hechos y derechos poniendo una pelota de cuero dentro de una portería, abrazándose y dando puñetazos al aire como si algo maravilloso hubiera ocurrido. Sin ninguna vergüenza, malgastan su preciosa vida humana. Desde el punto de vista budista, este comportamiento es el resultado de una seductora aunque terrible confusión en la que priorizamos el entretenimiento y nos olvidamos de la posibilidad de una reflexión profunda. Si las maravillosas cualidades que posee un futbolista (gracia, equilibrio, colaboración y precisión), se aplicaran a la tarea del despertar, sería maravilloso. Los senderos por los que podemos transitar en el sin sentido están por todas partes.

Sin embargo, según el esquema budista, tenemos un precioso nacimiento humano, hemos encontrado el darma y quizás empezado a entender algo. Aunque la muerte pueda ocurrir en cualquier momento, hay muchos lugares horribles donde renacer y nuestro poder para controlar la situación es muy pequeño. En la tradición mahayana nos centramos en dos principios clave: sabiduría y compasión. Como señalaba antes, la sabiduría es para entender la vacuidad esencial de todos los fenómenos. La compasión es la intención y actividad para ayudar a los seres a experimentar que ellos mismos construyen el mundo de ilusión y sufrimiento. Me gustaría reflexionar sobre la práctica de la psicoterapia desde la visión de la sabiduría y la compasión.

Me doy cuenta de que no me he presentado y debería decir algo. Estudié budismo en India durante doce años y trabajé principalmente con un lama *nyngmapa*, traduciendo muchos textos budistas. Tuve la gran suerte de conocer, en aquellos años setenta, a muchos maestros. En 1983, cuando volví a Inglaterra, por desgracia tuve que ganarme la vida. Un día, caminando por la calle, ví en la ventana de una oficina de desempleo un anuncio para un trabajo en un proyecto de terapia teatral. Asistí como alumno. Más tarde me preparé formalmente como terapeuta de arte.

En la tradición *nyngmapa* se habla de nueve *yanas*, nueve vehículos diferentes o estilos de práctica, y pensé que podía aplicar este sistema al aprendizaje de la terapia. Los siguientes doce años me formé en gestalt, terapia psicoanalítica, familiar y otras muchas. Me pareció muy interesante porque cada modelo esclarece un poco mientras reivindica verlo todo. El hecho de que busquemos la verdad y justicia, no significa que podamos soslayar la política del poder, la jerarquía y los innumerables juegos del *samsara*. Saliendo de nuestro contexto, de las ideas que nos reafirman y de la aprobación mutua de nuestro grupo, vemos lo relativas que son nuestras creencias y prácticas. La verdad no reside en ninguna de estas formas concretas, más bien cada forma es un método útil para contactar y trabajar con determinados tipos de personas. Como en el conocido ejemplo de Buda, si necesitamos cruzar un río, es útil que utilicemos un bote. Sin embargo, no necesitamos llevárnoslo cuando lleguemos a la otra orilla. Esto es particularmente cierto cuando el viaje requiera usar una bicicleta durante un tiempo y luego esquís.

Estudiemus lo que estudiemos, la cuestión de identidad es siempre central aunque no sea inmediatamente aparente. Podemos practicar el estar abiertos y usar todo lo que aprendamos como método para conectar con diferentes tipos de personas, o convertir el conocimiento en una especie de casa donde vivir. Si elegimos esto último, cuanto más aprendamos, más construimos un territorio seguro, una posición fija desde la que nos relacionamos con los otros. Sin embargo, tiene una especie de cualidad esclerótica y con el tiempo nos damos cuenta de que lo que nos daba libertad empieza a aprisionarnos y, por supuesto, limita también y aprisiona a todos aquellos con los que interactuamos. Como dice Patrul Rimpoche en su comentario sobre la enseñanza dzogchen clave de Garab Dorje, el

yogui desarrolla su meditación destruyéndola. Significa que no hacemos algo que *parezca* un éxito, que *parezca* algo seguro, un lugar donde escondernos. Al contrario, si permanecemos abiertos, encontramos que nuestra frescura y la frescura del mundo se mueven juntas armónicamente.

En terapia, en las primeras etapas, el paciente es víctima de una neurosis, de un tipo concreto de ansiedad o depresión y siente su experiencia como algo real que determina su existencia. El terapeuta procura permanecer abierto al paciente sin que la historia le seduzca pero tomando seriamente la experiencia como eso, una experiencia. Heinz Kohut lo usaba con intención, privilegiando la conexión empática en la primera fase del análisis para recabar información y preparar la interpretación que, como un estilete, será insertada en el punto correcto. Amor y muerte van juntos. Como nuestros pobres corazones heridos saben, querer a alguien es permitir que sepa dónde herirnos. Se ha cambiado, de la actividad egocéntrica de asegurar el propio beneficio, a una actividad más elevada en la práctica de la terapia. Para que se produzca un cambio, antes o después tiene que correr la sangre, algo tiene que morir. Y cuanto más conscientes seamos de la parte que debe morir o ser liberada, más fácilmente ayudaremos al médico a realizarlo. Es vital que los aprendices de terapeuta quieran abrir con el cuchillo del conocimiento para experimentar sus beneficios y, habiendo sentido su dolor, aprendan a usarlo con sabiduría.

De manera similar, en los retiros de meditación hay siempre cierto aire de peligro. Estar cerca de un lama, que es un meditador, no debería ser una experiencia relajante. El psicoanalista inglés Wilfred Bion decía que si no hay dos personas ansiosas en la sala no tiene sentido que se reúnan; tiene que haber algo en juego entre ambas. Hay poco tiempo y muchas distracciones; por lo tanto es vital tener claros la tarea y los métodos. Para entender realmente la vacuidad y personificar la función de la compasión se requiere que no nos desviemos de nuestro estado de presencia. No es una búsqueda fácil y hay una complicación añadida cuando intentamos integrarlo en la práctica de la psicoterapia.

Es habitual que los padres les digan a sus hijos “cariño, haz lo mejor que puedas, nadie puede pedir más”. Sin embargo, desde el punto de vista del darma, no es verdad porque sólo el despertar nos protegerá de los sueños del samsara. Casi despierto... y de repente otra gran ola llega y se va. Y día a día, mes a mes, la vida pasa. La práctica que no hicimos ayer no la haremos hoy porque hoy tenemos otra que hacer. Creo que la práctica del darma aporta a la psicoterapia una mayor conciencia de que la persona que tengo enfrente sufre y sufre dentro de una historia y esa historia es una ilusión. ¿Qué punto ético o grado de respuesta debemos darle? ¿Qué podemos aportarle para ayudarlo a tener un miedo más profundo, uno que madure su capacidad para vivir con las cosas como son? Freud decía que el objetivo del análisis era ayudar a la gente a pasar del sufrimiento neurótico a la infelicidad normal. Sin embargo, yo sugeriría que la terapia dármica debería ayudar al paciente a pasar de la infelicidad neurótica al terror existencial de que el mundo no es lo que creemos que es y, a partir de ahí, a un estado de apertura relajada.

Con neurosis, la narrativa sustituye a la experiencia directa de la viva realidad. Sin embargo, como terapeutas, como meditadores, es importante escuchar a todo el mundo, incluidos a nosotros, muy ligeramente, sin prejuicios o plan. Debemos resistirnos a la atracción seductora del relato del paciente porque todos ansiamos una buena historia. Personalmente, pienso que muchos terapeutas escuchan al paciente con demasiada amabilidad. Tenemos dos oídos, uno debería ser como una madre amantísima y el otro como un policía. Los policías no creen lo que dice la gente. No nos entendemos muy bien a nosotros mismos y por eso necesitamos sospechar de la creencia de que decimos la verdad. Cuando vemos cómo somos, podemos aplicar el mismo escepticismo compasivo al discurso y acciones de los demás. Si compasión es ayudar a la gente a despertar, lo primero que debemos hacer es estar nosotros un poco despiertos. Por supuesto, eso

requiere meditación pero también una comprensión precisa y exacta de cómo nos dormimos y nos engañamos. Para hacerlo, debemos creer verdaderamente que la visión del darma es más importante que nuestra experiencia habitual.

A menudo, a los pacientes que van a terapia, se les anima a hablar de su infancia. Sin embargo, en un principio, podría sorprenderles nuestro interés en esa parte de sus vidas. Se les induce a una narrativa que dice *que lo que eres ahora depende de lo que ocurrió cuando eras niño*. Podemos examinarlo en términos de activo/pasivo: que el niño es como arcilla y el medio ambiente lo moldea. O podemos verlo como una interacción dinámica: que el niño, ya desde el útero, está en relación con el entorno y esa influencia mutua es la fuerza con la que el niño se individualiza. Sin embargo, la visión en términos de karma, sería que el niño viene al mundo condicionado por su propia estructura kármica. Tanto el niño como el mundo del niño son el karma del niño.

Según la tradición, al dejar una existencia previa, si vamos a tomar una forma humana, nos encontramos en un momento dado, tras diferentes experiencias, corriendo por un túnel. Delante de nosotros vemos a una pareja practicando sexo y nuestra intención o mirada se fija particularmente en los genitales. Si sentimos excitación por el pene y aversión por la vagina, nos condiciona un nacimiento como mujer; si sentimos excitación por la vagina y aversión por el pene, supone que naceremos como hombre. Es decir, la manera de nacer como humano es una mezcla de deseo y aversión. Estamos constantemente seleccionando del rico potencial que hay fuera y dentro. Lo que elegimos lo determina nuestro condicionamiento, el impacto de la experiencia previa.

Por lo tanto, el karma no es algo que esté dentro de nosotros; el karma es la totalidad de la interacción sujeto/objeto. Desde el punto de vista de la meditación, lo que experimentamos está constantemente desdoblándose, no hay estabilidad en nada. Esta esfera de la experiencia es siempre única y particular para cada uno. Por ejemplo, estamos en esta sala y no pasa gran cosa pero cada uno de nosotros tiene una experiencia específica que difiere del que se sienta a nuestro lado. Cuando las palabras salen de mi boca y llegan a vuestros oídos se encuentran con las complejas posibilidades que conforman vuestra existencia. Esta es la naturaleza del karma: siempre conseguimos nuestra porción. Nadie consigue la porción ajena. Por lo tanto, hay una cualidad del otro fundamental en el nivel de manifestación. Sin embargo, en el nivel de vacuidad, todo es lo mismo. Cuando descansamos en la presencia y surgen experiencias, todas tienen el mismo sabor. Son iguales aunque diferentes en la forma, iguales en que son flores de vacuidad.

Por lo tanto, si te sientas con alguien que ha venido a verte buscando asesoramiento o terapia, puedes imaginártelo como una especie de teatro. El escenario está siempre vacío. Para cada nueva obra se disponen en su espacio los accesorios. Cuando concluye, se retiran para hacer sitio a la nueva obra. La vacuidad del escenario permite que se represente la obra, una vacuidad inalterable a los diferentes usos del escenario. De la misma manera, cuando viene a vernos un paciente, necesitamos un escenario vacío y cierto silencio. El paciente nos cuenta el argumento con el que conjuntamente creamos la obra de hoy. La última vez pudo haber sido muy dramática e intensa, sin embargo hoy puede ser algo sutil y discreta. Recordar lo que pasó en la última sesión, ¿ayuda o no? Quizás no deberíamos recordar ni no recordar sino simplemente estar relajados y preparados. Esto nos exige mantenernos quietos y silenciosos cuando respondemos y hablamos. La quietud más profunda llega del despertar a la vacuidad de uno mismo y de todos los fenómenos. Entonces vemos que todo es como un sueño, lo que nos da libertad de respuesta.

Como sugiere Heidegger, es importante tener muchas cosas a mano. Como un buen chef, para cocinar, disponemos de muchas especias, diferentes tipos de cuchillos, etc. Todo

a mano: las experiencias de la propia vida, lo que hemos estudiado..., y ¿qué cocinamos hoy? Igual quieren comer suflé de queso. De acuerdo, pero quizás también una ensalada. Debemos aprender múltiples formas de cocinar para contentar a los pacientes y sus diversos estados de ánimo. Puede resultarnos familiar la imagen de Chenresig, el bodisatva de la compasión, con muchas cabezas y manos; esa es la señal de un buen terapeuta.

Sin embargo, igual pensamos que el horno no es muy bueno y que el suflé no va a subir. ¿Por qué todo nos parece imposible? ¿Qué nos empuja a decir que no puedo darle a esa persona lo que parece necesitar? A veces, es porque tememos cometer errores y queremos esperar a estar más seguros. Sin embargo, en esa espera, el momento de acción ha pasado.

Cuando actuamos, nos comprometemos con el otro, le aceptamos de una manera concreta. Tal vez sea un error. En inglés, equivocarse es simplemente tomar el camino erróneo. Siempre podemos corregirlo. Los errores nunca son definitivos, porque nada es definitivo. La transitoriedad significa que lo bueno no dura siempre pero tampoco lo malo. Por lo tanto, el coraje del terapeuta reside en estar presente y si algo va mal no continuar con ello, no torturarse sino volver a uno mismo y a la situación y luego continuar. Todo lo que el paciente toma como real y a todo lo que te invita a tomar para comprenderle son estructuralmente errores; en el terreno de la ignorancia todo va mal. Por lo tanto, se trata de escuchar con un sentido de ilusión; se oye todo lo de la vida de una persona como si fuera un sueño.

Por ejemplo, el paciente puede decir que su madre nunca le ha querido y por eso ha estado siempre deprimido. Que no cree que nadie le quiera nunca y que cuando conoce a alguien que puede quererle, le pone tan a prueba que sale corriendo. ¿Cómo se puede oír esto? ¿Quién es el que no ha sido querido? ¿Es el ego o es otra cosa? La naturaleza de buda, la dimensión imperecedera, perfecta y abierta del ser no ha sido nunca querida o no querida porque la persona que fue su madre no tenía esa habilidad. Si queremos comprar espinacas no vamos a la carnicería. Solo lo incondicionado puede ofrecer una aceptación incondicional. Tratar de hacerlo no ayuda ya que no es una cualidad del ego y va más allá del alcance de la voluntad. Además, tenemos que recordar la noción freudiana de la transferencia del amor y resistir a ese deseo e idealización. El análisis debería al menos liberarnos de la proyección de que el terapeuta es más que un simple ser humano. Entonces, nuestro sentido familiar de lo que constituye un ser humano puede reconstruirse. Es por lo que la práctica del darma es vital. Desde el punto de vista del darma, el amor de una madre es muy bonito y muy peligroso. Es bonito porque el calor, la ternura y el cuidado ayudan al niño a crecer y desarrollar confianza y capacidad para relacionarse. Es peligroso porque la madre quiere lo mejor para su hijo en el marco de referencia de su propio mundo. Quiere proteger al niño de los horribles frutos de la ignorancia alimentándole con los deliciosos frutos de la ignorancia. "Sabes que te querré siempre, eres el mejor". Es hermoso, es un corazón lleno de amor pero sin vacuidad. Por eso, si un paciente dice que no le han querido, y lo oímos en términos de déficit y tratamos de repararlo, potencialmente perdemos la posibilidad de mantener una actitud abierta. "¿Qué amor te ha faltado? ¿Quién es el que no lo ha tenido? Estamos sentados juntos y te veo respirar. Estás vivo. Tienes vida. Viniste de tu madre. ¿Quizás es suficiente? Ella fue el origen de tu existencia física pero ¿cuál es el origen y la base de lo que tú eres ahora? ¿Qué quieres hacer con tu vida? ¿Quién eres?" Volviendo a la cuestión una y otra vez desde diferentes puntos de vista, podemos ayudar a liberar la fantasía de que hay una carencia en mí que requiere un objeto perfecto para llenarlo. La carencia neurótica es como el negativo fotográfico de la vacuidad. Todas las cosas desde el principio han sido vacías e inasibles. Por lo tanto, la realización, satisfacción, gratificación o alivio no surgirán del apego a un objeto.

Quizás entonces, muy sutilmente y con gran amabilidad, podamos ayudar a la gente a darse cuenta de que la fantasía que han ansiado no sirve y de que el sufrimiento que tienen es quizás una bendición, si tienen valor. Buda comenzó su primera enseñanza señalando el predominio del sufrimiento. El sufrimiento nos permite ver que el mundo, que parece un dulce sueño, es en realidad una pesadilla. De la misma manera que los comunistas han criticado el psicoanálisis por ser una forma de disipar la ira que sentimos ante la cruel estructura de una sociedad basada en la desigualdad y por estar en contra de una revolución externa, desde un punto de vista budista, la psicoterapia puede también verse como una tapadera, como “haré que tu sueño sea mejor. Deja que te quite algunas piedras de tus zapatos para que viajes con facilidad como un sonámbulo”.

Los pacientes tienden a meterse en sí mismos. Si pensamos en un niño creciendo, vemos que afrontan experiencias muy diferentes que a veces resuelven y otras no. Los niños se agobian fácilmente y demandan la presencia de otro, normalmente la madre, para volver a ellos mismos. Si ocurre a menudo, aprenden a calmarse sin ayuda. Sin embargo, si el entorno es particularmente invasor o de abandono, la capacidad de calmarse no se desarrolla. A medida que el niño se hace adulto, su rápida exaltación y lento retorno a un estado de calma le hace vulnerable a las acciones de los demás. Cuando una persona no puede calmarse fácilmente tras un acontecimiento perturbador, el prolongado periodo de excitación a menudo le resulta agobiante y puede llevarle a adoptar estrategias intensas para cambiar el estado de ánimo y disminuir la excitación. Estas incluyen automedicación con alcohol y las llamadas drogas recreativas, ayunar, cebarse, usar pornografía y contactos sexuales impulsivos. Estos comportamientos intensifican pensamientos negativos de nosotros mismos y los demás creando un sentido de cómo son las cosas, lo cual está reñido con la realidad. Ello conduce a un conflicto interpersonal que intensifica el desequilibrio afectivo y la idea de que uno está equivocado o mal y los demás son peligrosos o indiferentes.

Por ejemplo, si alguien ha experimentado mucho abandono – de niño ha salido al entorno con la esperanza y expectativa natural de ser aceptado de alguna manera y eso se frustra - se produce una introversión, un desaliento que a menudo se refleja en el cuerpo en una mirada cabizbaja. Esta experiencia luego se convierte en la evolución del yo en desesperanza, ansiedad o confusión. Al mismo tiempo, cuando el niño percibe ese abandono del entorno, siente una rabia e irritación natural. Sin embargo, si nos han abandonado, no podemos exteriorizarlo porque, haciéndolo, intensificamos el abandono que recibimos del entorno. Y a su vez se crea una pequeña isla de cólera, rabia y confusión. Todos tenemos intensos y particulares compartimentos de aspectos que hemos eliminado y que, cuando nos encapsulamos en ellos, nos aíslan del entorno y de otros aspectos de nosotros mismos. Significa que, cuando experimentamos una provocación del entorno, en lugar de calmarnos y pensar de forma equilibrada en lo que ocurre en el mundo exterior y dentro de nosotros, caemos en un estado limitado desprovisto de recursos interiores y exteriores necesarios para una respuesta adecuada. Cuando actuamos desde ese estado limitado, tendemos a hacerlo impulsivamente, sin utilizar otro tipo de recursos, y esa impulsividad tiende a ser habitual y adictiva. Es como si el dolor y sufrimiento del pasado hubieran llenado de emociones intensas un gran congelador y cuando llega una nueva provocación del entorno, cogiéramos un paquetito del congelador, lo metiéramos en el microondas y ofreciéramos al mundo una comida caliente preparada. No tenemos que pensar en cómo hacerlo y, lo que es más importante, no pensamos en lo que la otra persona come. Le alimentamos con nuestra historia y nuestro dolor.

Una tarea central cuando se trabaja con gente incoherente, que nunca se ha experimentado como un yo reflexivo integrado, es lograr una mayor comunicación con sus propios aspectos y, a través de estos, con el mundo en general. Cuando en la terapia tenemos un momento particularmente intenso, donde la alianza de trabajo está bajo presión

y puede romperse, es importante revisarlo más tarde, cuando la temperatura se ha enfriado, y tratar de darle sentido a lo que ha ocurrido. Uno de los métodos que utilizo es trabajar con el paciente para plasmar en un papel lo sucedido. Al hacerlo en colaboración, construimos una imagen o descripción que nos ayuda a ambos a ver en qué nos estábamos metiendo. Así, el paciente puede ver sus tendencias y las posibles provocaciones que las suscitan. Con esta visión de conjunto, puede prepararse de antemano para no sucumbir a la provocación situacional y ser arrastrado por ella. Es decir, queremos asentar una capacidad más reflexiva para la intencionalidad como antídoto a caer en la intensidad de la fusión que nace del impulso limitado y limitante.

Ahora podemos mirar cómo puede ayudarnos la visión y práctica del budismo tibetano, como terapeutas, en la tarea de permanecer abiertos ante los que sufren, especialmente cuando se encuentran en estados de fragmentación. Las enseñanzas budistas describen cinco venenos o aflicciones limitadoras: estupidez, aversión, apego/deseo, orgullo y envidia. Se dice que todos los trastornos emocionales e interpersonales surgen de estas cinco tendencias. En la práctica del tantra, estos cinco venenos se transforman en los cinco budas, en el desarrollo de la estructura del mandala que incluye y transforma todas las experiencias. La estupidez está normalmente en el centro y se transforma en la sabiduría o despertar al espacio que todo lo abarca. Es decir, se pasa de estar atrapado en la preocupación de sí mismo como un mónada autónomo, como alguien auto existente en un mundo propio, siempre con un límite enfrente y una elección de si ir hacia el mundo o no, a reconocer que *ya se está* en el mundo y esa consciencia misma es la base o campo del yo y el mundo.

En un nivel común, salimos del mundo, salimos del vientre de nuestra madre como parte del mundo y a lo largo de nuestras vidas, en cualquier situación, formamos parte de él. No es que tengamos una especie de aduana en los oídos, ojos y nariz, comprobando si una situación determinada tiene visado o no. Todo llega y ya estamos ahí.

Aunque tomemos un montón de drogas para salir de ahí, estamos ahí pero de otra manera. Estamos en el mundo. Por lo tanto, la elección no consiste en *si* entramos en el mundo o no, sino en *cómo* nos movemos en este campo experimental que es en realidad nosotros mismos. Es la base de lo que se llama el *darmadhatu*. *Dhatu* significa espacio o dimensión y darma, en este contexto, natural, lo que nunca ha sido creado o elaborado. En este espacio es donde todo se mueve. Somos espacio y movimiento. Sin embargo, con la ignorancia, olvidamos nuestra espaciosidad, perdemos el contacto con nuestra propia base y nos sobre implicamos en el movimiento. Por lo tanto, la principal tarea es, desde el punto de vista budista, encontrar espacio, relajarse ahí y experimentar cómo todo, desde el principio, tiene al espacio como única madre.

Puede parecer bastante abstracto y carente del tono que le daría vida. En la tradición, la cualidad de la vacuidad, apertura o espaciosidad, se percibe como una diosa, Prajnaparamita o sabiduría trascendente. Se le llama la madre de todos los budas. Cuando nacemos, salimos de la carne y sangre del vientre de nuestra madre pero, cuando nacemos como budas, nacemos de y en la vacuidad. Entramos en una integración no dual en la vacuidad y nos despertamos para experimentar cómo somos, que es como hemos sido siempre.

Con esta visión como trasfondo, cuando nos reflejamos en pacientes profundamente heridos, a menudo clasificados como pacientes con trastornos límites de personalidad, vemos que manifiestan o se constituyen a partir de aspectos de gran intensidad emocional, marcados por una pobre comunicación con otros estados. La tarea consiste en integrar estos estados, provocar una mejor comunicación entre ellos. Cuanto más se da dicha

comunicación, menos funcionan como estados separados y más como nódulos en un sistema de entrelazamiento.

En la psique no hay enemigo. Por el contrario, aspectos que pueden parecer terroríficos por su intensidad, no son más que energía contenida. Por ejemplo, si tenemos un hervidor de agua y lo ponemos en el fuego, el agua comenzará a hervir y, si lo mantenemos ahí, comenzará a temblar. Es exactamente lo que pasa con los estados de intensidad. Lo que Freud llama *libido* es muy parecido a lo que en yoga llamamos *prana* o, en los sistemas japonés o chino, *ki* o *chi*. Según el yoga tántrico, en el cuerpo tenemos diferentes canales. Dichos canales dirigen toda la actividad y se encuentran en el canal central vacío, que discurre por la mitad del cuerpo. Sin embargo, puede haber nudos en los canales. Es como el colesterol que espesa las arterias y dificulta el paso de la sangre. Algo similar ocurre en la estructura de los trastornos de personalidad: la comunicación comienza a fallar y los aspectos del yo pierden contacto entre sí. Es como la vida en una gran ciudad donde la autonomía alienada se hace normal. La gente camina por las calles sin mirarse, choca con los demás sin sentido del ritmo. Sus miradas están perdidas y se produce una especie de introversión, como zombis. Es dominante y una característica de la intensificación de la ignorancia, ya que cada parte se ve a sí misma como separada, olvidándose de su participación real.

Es decir, cuanto más separados están sujeto y objeto, cuantos más objetos parecen reales, controlando y acercándose a nosotros, más deseamos desaparecer. Si paseas por la ciudad en horas punta, todo el mundo está ido pues si permanecieran en su piel, gritarían. Nos invitan a ser máquinas. Karl Marx hizo un análisis muy claro de este fenómeno que describe como alienación, falsa consciencia y desconcierto. Por desconcierto entendía la forma en que el trabajador de una fábrica, que trabaja duramente, no entiende que el empresario se pasee en Ferrari, trajeado elegantemente y bien peinado. Podemos pensar que hay gente rica y gente pobre, que la vida es así. En tal actitud no hay una comprensión de causa y efecto y por eso tendemos a conciliarnos con la aparente situación dada.

Como antídoto de esta tendencia, lo que queremos desarrollar es un sentido de vacuidad para reconocer la espaciosidad abierta de la mente, que la mente es lo suficientemente grande como para abarcar cualquier fenómeno transitorio que encontremos, interno o externo. Si confiamos en la transitoriedad, no tendremos que trabajar mucho pues podremos captar el momento de cambio del paciente y acoplarnos. En las enseñanzas dzogchen, uno de los aspectos más importantes de la visión es la presencia de la auto liberación automática de todo lo que ocurre. Es la experiencia directa de que todo fluye libremente por sí mismo: lo bueno fluye y lo malo también. A pesar de que intentamos aferrarnos a las cosas buenas, éstas pasan. A pesar de que intentamos desesperadamente alejar las cosas malas de nosotros, vienen y se van. Estando relajados y abiertos, podemos experimentar que, venga lo que venga, viene y se va.

No se trata de hacerse fuerte para no ceder a las situaciones. Se trata más bien de confiar en la cualidad indestructible de la espaciosidad y liberar la necesidad de controlar neuróticamente las circunstancias para trabajar creativamente con ellas. Por supuesto, en la tradición tibetana hay muchos dioses coléricos, lo cual indica que no hay que ser pasivo y adaptarse a cualquier situación. Por el contrario, si la circunstancia se complica, si la vida se bloquea, a veces es necesario golpearla muy fuerte. Si tenemos sabiduría, sabemos dónde golpearla exactamente. Si hay compasión, lo hacemos con la fuerza adecuada.

En la vida, oscilamos entre ser corrientes e invisibles o visibles y únicos. Alguien sabe nuestro nombre, tomamos un café con él, nos sentimos observados y valorados, nos

separamos y volvemos a ser invisibles, sólo una cara en la multitud. Es una gran libertad, moverse desde el vacío a la manifestación fluctuando todo el tiempo. La capacidad de relajarnos y hacernos invisibles, volverse nadie, es combatida por las disfunciones mentales: depresión, ansiedad, trastornos de personalidad, psicosis, etc. Es decir, todos son estados de excitación: "estoy deprimido, siempre preocupado". Son estados en los que el sujeto y lo que surge se fusionan y uno no puede relajarse al margen de ellos. Por ejemplo, en este jardín hay muchos pájaros preciosos volando. Sin embargo, a alguien muy deprimido no le conmovieran los pájaros, estará centrado en su depresión. Así se *pre-ocupa*, está ya lleno de su estructura neurótica. Liberarse de la neurosis es el principio del retorno a la apertura o vacuidad de la disponibilidad.

La noción budista del apego como algo intrínseco a la experiencia dualista nos ayuda a ver que, incluso los que sufren por algo que odian, no abandonan. El objeto en sí nunca determina una situación. Por ejemplo, en uno de los hospitales donde trabajé, había una planta enorme de cirugía donde se hacían muchas amputaciones. Había un pasillo muy amplio donde los pacientes se hacían a la silla de ruedas tras haberles amputado una o ambas piernas. Cada día, de camino a mi clínica, me cruzaba con gente en su silla de ruedas. Algunos lloraban, se paraban y golpeaban enfadados la pared. Otros iban muy despacio, como si se hubieran quedado sin energía. De vez en cuando, algunos hacían carreras. A menudo me preguntaba cómo sería si yo perdiera las piernas. La idea me ponía nervioso porque me gusta moverme. Pensaba "si me pasara, me..." y parecía ser algo inamovible. Sin embargo, lo que me ayudaba era ver las diferentes respuestas a una situación complicada. Porque existe siempre la libertad de adoptar una postura nueva ante cualquier situación. Quienes éramos ayer ya no existe. Quienes seremos mañana, no sabemos. Sin embargo, proyectamos nuestras fantasías de continuidad de nuestra situación actual. Es una especie de auto intoxicación, una especie de sueño en el que vivimos y, cuanto más profundo es el sueño, con más crueldad nos golpea el mundo cuando las cosas cambian. Por lo tanto, parte de nuestro trabajo cuando nos preparamos para ser terapeutas es, creo, observar la transitoriedad de nuestra propia existencia y observar con precisión que no somos lo que nos contamos que somos. No somos quienes pensamos que somos, somos temporalmente lo que se nos revela que somos en la interacción puntual con los demás. Por ejemplo, veo muchos pacientes a lo largo del día y en mi consulta privada me siento en la misma silla todo el rato. Sin embargo, no soy la misma persona todo el día. Soy diferente con cada paciente que llega. Lo mismo ocurre fuera de la consulta. A nivel de movimiento o manifestación, nuestra identidad siempre se construye con los otros. Es decir, nuestra identidad no es algo que salvaguardamos en nosotros como lingotes de oro en un banco suizo. Por el contrario, nuestra identidad es algo que existe como un potencial que se revela según las circunstancias. De hecho, por estar vacíos y abiertos, podemos llegar a ser las muchas cosas que somos. Cada vez que miramos la vacuidad de nuestra propia naturaleza, cuando miramos la naturaleza de nuestra propia mente, su transparencia es la misma. Y es la misma porque no podemos encontrarla, la mente no es una cosa. No es una sustancia hecha a capas como una lasaña. No está hecha del conjunto de experiencias de nuestra vida.

Al contrario, las experiencias de la vida son como pájaros en el cielo. Igual, caminando por un bosque, de repente nos viene a la mente un recuerdo de la niñez paseando con la abuela. Es un bonito pájaro, ha volado a nuestra cabeza y luego se va. Sin embargo, los pájaros pueden cagarte encima. Si nos quedamos atrapados en un pensamiento, puede agobiar y, entonces, algo diferente ocurre. A este pequeño y bonito colibrí le sigue un buitre pero también se va. Todo se va. Puedo ser cazador, pájaro o como el cielo. Si soy como el cielo, todo viene y va, puedo disfrutar de los pájaros mientras vuelan. Si soy cazador, siempre intentaré atrapar o matar pájaros; esta actitud crea una inquietud constante en la mente, siempre al acecho, siempre dispuesto a saltar impidiéndome ver la belleza y libertad de la situación. Sin embargo, si soy pájaro veo al cazador que viene, me coge y canto en la

jaulita de mi vida. No significa que deba huir a otro país porque incluso, dentro de la jaula, por pequeña que sea, siempre hay espacio. Integrándonos con el espacio conseguimos la total libertad de la vida, aunque estemos constreñidos. Pero es muy difícil lograrlo cuando partimos del sentimiento de estar atrapados.

Por tal razón, en la práctica aspiramos a integrarnos con el espacio tan rápida y fácilmente como podamos. Reposando en el espacio vemos que el pájaro y el cazador tienen la misma naturaleza; ambos son pensamientos, identificaciones desprovistas de naturaleza propia inherente. Un ejemplo: mi consulta privada está ubicada en un sótano. En ella veo unos doce pacientes al día. En verano me hablan del día tan bonito que hace. Sin embargo, yo estoy en el sótano. Podríamos preguntarnos: ¿quién es más libre?, ¿soy más libre en el sótano de mi casa conmigo mismo o ahí fuera, en el mundo, dándole vueltas a la cabeza?

Normalmente, la interacción con el mundo está mediatizada por los órganos sensitivos y sus conciencias asociadas, organizadas por la conciencia mental e influida por la conciencia que sostiene nuestros prejuicios y por la conciencia fundamental que sustenta los recuerdos, huellas kármicas y conexiones con la memoria y rastros de todo tipo. Ello indica que hay cantidad de información que revisar y analizar, de hecho demasiado a lo que enfrentarse. Es una de las razones por las que el ego, por mucho que lo intente, no sabe cómo salir del samsara.

Sin embargo, la base de todas estas conciencias y sus objetos es la vacuidad. No es necesario conceptualizar el inconsciente como contenedor para explicar que se entromete en nuestra vida cotidiana. Todo concepto está vacío, todo constructo es una serie de patrones o movimientos de energía. No tienen naturaleza inherente, ni esencia personal.

Cuando el escenario en un teatro no está vacío pues quedan restos de la obra anterior, los accesorios pueden hacer olvidar al actor la obra que está interpretando. De la misma manera, todas las acumulaciones que tenemos alrededor y dentro de nosotros, el mobiliario interno y externo, que vienen como impulsos y en los sueños, pueden distraernos y engancharnos a un sinfín de reflexiones, interpretaciones y pensamientos. Sin embargo, están ahí debido a causas y condiciones y las causas son cambiantes y las condiciones también. No hay un auténtico yo que sea objeto de la mente. Es decir, todo lo que sabemos de nosotros es verdadero y falso a la vez. Por lo tanto, podríamos pensar “tengo hambre”. Sin embargo, como veíamos antes, después de comer, no tenemos hambre. Podríamos pensar “soy una mujer”. A veces, en esta vida, somos mujer; en otra, no sabemos. Todo surge debido a causas y condiciones. Algunos son muy ricos y otros muy pobres. Algunas personas son felices en el amor y otras infelices. ¿Cuál es la base de la noción que tengo de mí? Si los ladrillos con los que construyo mi casa son de agua, sólo el poder de congelación del apego hace que la casa parezca real. Cuando el corazón se calienta y el sol de la sabiduría sale, los ladrillos se derriten. Entonces encontramos un espacio abierto en el que hay movimiento y a veces parece que soy yo y otras que es otro pero todo es a la vez inasible y presente. El corazón de la plena atención es estar en el momento presente.

Lo más importante es estar contento con nuestra vida. El gozo es un tema central en el tantra. En el tantra es muy frecuente ver representaciones de dioses en unión sexual. Cuando lo masculino y lo femenino están juntos, simbolizan la unión de sabiduría y compasión. Y tal como la unión sexual aporta felicidad así, cuando estamos completamente vivos y presentes, cualquier experiencia con el objeto, de la clase que sea, aporta total satisfacción basada en el bienestar.

La solución a tantos problemas psicológicos es despertar a un estado de presencia. Es válido para ambos, terapeuta y paciente. Presencia no es “mi presencia”, no es una posesión sino la base de mi entrada en el mundo como esto o aquello, bueno o malo, feliz o triste. Las formas de neurosis, todas las que encuentras en los grandes manuales de diagnóstico, son signos de ausencia de sabiduría y compasión. Así, la visión y meditación del budismo pueden abrir una nueva dimensión a la práctica terapéutica.

**JAMES LOW**

*Charla dada a terapeutas en la Conferencia sobre “Budismo y Psicoterapia”, en el Instituto Lama Tzong Khapa, organizada por Mindfulness Project. Pomaia, Italia, agosto 2007.*

[http://www.iltk/en/L3\\_S3\\_1\\_conferences.htm](http://www.iltk/en/L3_S3_1_conferences.htm)