



Psicoterapia Zen  
**JORGE ROVNER**

Práctica profesional con fundamentos  
filosóficos y éticos del Budismo

[www.psicoterapiazen.com](http://www.psicoterapiazen.com)

## ACERCA DEL BUDISMO

El Budismo es una de las más antiguas y aceptadas religiones-filosofías de nuestra actual humanidad.

El detallado análisis de su génesis, antecedentes históricos, entorno cultural inicial y desenvolvimiento posterior de sus ideas correspondería a una obra monumental fuera de las posibilidades de esta página.

Permítasenos sólo mencionar su inicio anterior al origen del Cristianismo en una zona del Nepal, su creación lógica, mágica y aún mitológica por parte de uno de los últimos iluminados que han habitado entre nosotros: el príncipe Sidharta Gautama, y su posterior extensión a la India, China, Corea, Japón, Tailandia y otros países del Sudeste Asiático. Para mayor información consultar el muy completo sitio [www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net)

Con el paso de los siglos esta religión pacífica llegó a Europa y a las Américas. Actualmente difundida en todo el mundo y en paulatino crecimiento, se le atribuyen unos 300 millones de creyentes, incluyendo sitios para la devoción pública en Argentina (algunos de los cuáles pueden hallarse en [www.budanet.com.ar](http://www.budanet.com.ar))

La definición de las características centrales del Budismo se hace un poco difícil para los occidentales. Es y ha sido considerado de diferentes modos: por muchos adherentes una religión atea, por otros un cuerpo filosófico y no una religión en sentido estricto y para un porcentaje importante de practicantes, una religión con todas las letras (incluyendo una organización religiosa descentralizada, prácticas rituales y la existencia sincrética de un panteón de dioses adoptados a su paso evangelizador). Su sistema de ideas o conceptos le permiten ser llamada, muy justamente, filosofía pacífica. Es una práctica existencialista, un sistema ético y tal vez una mirada optimista y nihilista (si ambos términos son aplicables) sobre la vida. En su milenaria historia se enorgullece de no haber iniciado o perseguido la consecución de sus ideas por medio de guerras o luchas, lo que es coherente con su lógica interna. Mucha de su comprensión en Occidente se debe a la monumental obra de D.Suzuki.

## ALGUNAS BASES DEL BUDISMO

Son comunes a todos los credos budistas, entre otros:

- Las Cuatro Noble Verdades: que incluyen el origen del sufrimiento, la causa del sufrimiento, la posibilidad del cese del sufrimiento (que es el camino o Dharma) y el tratamiento del sufrimiento (que es el óctuple sendero). Una ampliación sobre estas verdades se intenta más abajo.
- La negación de la existencia de la realidad, que podrá ir desde la negación de la existencia lisa y llana (incluyendo la del quién esto escribe o lo que está escrito) a la afirmación de la inexistencia de una realidad objetiva para personas, objetos o sucesos (o lo que se suele denominar la "existencia interdependiente" de la realidad tal como es descripta)
- La impermanencia, la vacuidad, la falta de consistencia de las cosas y los sucesos; incluyendo un "yo" y por ende un "tú", un "mí", un alma, la existencia de afirmaciones y negaciones absolutas, etc.
- El no inicio del Universo y su no final y por consecuencia, la carencia de necesidad de uno o más Dioses Creadores, una Creación, una finalidad para esta creación, un plan divino, un sistema de premios y castigos terrenos o extraterrenos, cielos e infiernos definitivos o permanentes, etc. entre otros. Ligado a esto queda abierta la posibilidad de que existan, literalmente, infinitos universos, vidas, budas, etc.
- La existencia de un Karma, de extremadamente difícil descripción y aún de resistida explicación para muchos budistas, por el cual los seres sintientes reciben, sin una necesaria mediación divina las consecuencias de sus actos en sus diferentes vidas.
- Una filosofía conmisericordiosa de ver a todos y a uno mismo como seres forzados al sufrimiento, retornando a múltiples existencias sufrientes, por nuestra ignorancia y apego hacia los objetos y personas.
- La búsqueda del conocimiento científico que permita entender mejor algunos acontecimientos que dan lugar a nuestro sufrimiento (por ejemplo las causas naturales de nuestras enfermedades)
- La práctica privada y pública de una ética personal, que respete a nuestros semejantes y que señale al deseo y a sus diferentes manifestaciones (incluyendo la envidia, la maledicencia, el engaño, la posesividad, etc) como una de las causas de la perpetuación del sufrimiento.