

**DE LAS VIRTUDES DEL ARTE. PRÁCTICAS BUDISTAS PARA ARTETERAPEUTAS<sup>i</sup>.****The virtues of Art. Buddhist exercises for art therapists.**

Autores: Joaquín Sánchez-Ruiz, Elizaberta López Pérez y Nacho Belda

Universidad de Granada. Contacto: [joaquinj@ugr.es](mailto:joaquinj@ugr.es)

Enviado: 28/1/2014

Aceptado: 2/3/2014

**Resumen**

El Budismo se viene considerando una ética *a-thea*, para el mejoramiento del ser humano, con gran aceptación en el público occidental. Posee unas características transversales muy propicias para incorporar a los tratamientos arteterapéuticos, pues abunda en la compasión, la gratitud o el sentido del sufrimiento entre otros aspectos. Las meditaciones que se practican en Budismo incluyen imágenes plásticas sencillas y eficaces que inducen a una paz mental, a partir de la cual poder trabajar temas más específicos. El Budismo en su vertiente mahayana tiene de común con el arteterapeuta el servicio a los demás, y con el arte, la coincidencia en valores tales como la perseverancia, generosidad, sensibilidad y empatía. Este texto recoge algunas enseñanzas orales transmitidas por maestros cualificados de la tradición kadampa e incluye meditaciones específicas.

**Palabras clave:** Budismo, resiliencia, meditación, ejercicios de terapia, relajación.

**Abstract**

Buddhism is considered an a-theist ethic, for the improvement of the human being, with great acceptance in the Western public. It has very propitious transversal characteristics to incorporate art-therapeutics treatments, as it abounds in compassion, gratitude, the sense of suffering, and other aspects. The meditations that are practiced in Buddhism include simple and efficient plastic images that induce peace in the mind, from which to work more specific subjects. In its mahayana aspect, Buddhism has in common with the art therapist the service to the people, and with art, values such as perseverance, generosity, sensibility and empathy. This text contains

some oral teachings transmitted by qualified of the kadampa tradition teachers and includes specific meditations.

**Keywords:** Buddhism, resilience, meditation, therapy exercises, relaxation.

#### LA FELICIDAD COMO DESEO INCONMENSURABLE.

*¡Que todos los seres sean felices!*

*¡Que todos los seres se liberen del sufrimiento!*

*¡Que nadie sea desposeído de su felicidad!*

*¡Que todos los seres logren ecuanimidad, libres de odio y de apego!*

(Los cuatro deseos inconmensurables del Bodhisattva)

En la terapia, y en cualquier tipo de ayuda en general, planea la costumbre tácita de no manifestar las propias inclinaciones personales, que por considerarse íntimas, quedan ocultas en la acción; no obstante sean el motor que desencadena nuestro compromiso hacia los demás. En la trayectoria de cada profesional del arteterapia surge el deseo de mejoramiento del otro, del próximo a nosotros, del *prójimo*. Los motivos comúnmente aceptados son de índole política y se reciben con recelo o rechazo los de tintes religiosos. Personalmente he discurrido mucho sobre la conveniencia de exponerme aquí, por dos motivos: el primero sigue siendo el pudor, evitando en lo posible utilizar la acción de ayudar como plataforma de evangelización y proselitismo. En segundo lugar, por el íntimo convencimiento que ninguna palabra, aunque las comparta en lo más profundo de mi corazón, no han sido dichas por mí, sino por seres verdaderamente especiales. No obstante, creo que estas líneas puedan aportar algún elemento de reflexión a los demás. Esta es mi motivación al tratar de publicarlas: compartir mis experiencias, para que sean de provecho a los profesionales de la mediación y del arteterapia.

En los programas y manifiestos de arte, los *-ismos* del siglo pasado desearon explícitamente una regeneración del ser humano, vehiculando el arte como medio para conseguirlo. Bien por medio de denuncias de injusticias, bien creando una utopía a priori, estas aspiraciones finalmente terminaron por disolverse. Queda por escribir una crónica sobre el balance conseguido. Los ejemplos de éxito se computan por la calidad y novedad de las obras, o por la acogida alcanzada por sus propuestas artísticas. Pero no así por las vidas ejemplares que los artistas llegaron a mostrar, esto es, por el grado de transformación personal que ellos ansiaban mediante su trabajo artístico.

Por otra parte, el tema de la felicidad en la actualidad, con libros de autoayuda al uso, genera la ilusión de un mejoramiento a través de consejos bienintencionados y prácticas cotidianas. Un *móntese usted mismo*, como si el espíritu humano fuese un mueble de Ikea®, obviándose la imprescindible transmisión oral y el contacto con el ejemplo del maestro. Nuestro enfoque se basa en la urgencia de pasar el arte a la vida ordinaria. No tanto en el sentido de embellecerla, sino en el de lograr influir en nuestro propio devenir y en el de nuestros semejantes. La ética que traemos a colación se ha extraído del Budismo mahayana, donde la persona se implica con su entorno de una manera muy singular.

El Budismo se caracteriza por carecer de una jerarquía estructurada, más allá de las enseñanzas orales de un maestro a un discípulo, a través de un linaje puro e ininterrumpido. Esto parece encajar aparentemente en la época de relativización total que vive Occidente. Si consideramos que cualquier cosa depende del sujeto que la percibe, que ***no existen cosas ahí afuera***, sino que la interpretación se origina a la vez que la percepción, ¿por qué decimos que un esquizofrénico es un enfermo? No tanto porque su percepción esté más distorsionada que la nuestra, sino porque la suya ***duele más***. Entonces ¿una persona liberada percibe mejor? En cierto sentido sí, porque ***ha cesado de sufrir***.

El Budismo limpia la mente de cualquier patrón egoico. Esto incluye no sólo a enfermos, sino a personas consideradas normales, o hablando con propiedad, *psicóticos normalizados*; esto es, personas como nosotros, con mentes egoístas y poco o nada ecuanímes, personas que consideran su pequeño fragmento de universo como lo más importante. Personas, en definitiva, que de forma natural se perciben separadas de los demás y de entre ellas y los otros, se elige siempre a sí mismas.

Los seres de cualquier condición y época toman la vida como si el mundo fuese su fuente de satisfacción y por tanto se empeñan en modelarlo a su conveniencia. En ello emplean ***todo*** su potencial, durante ***toda*** su vida. Buda enunció las tres fuerzas que arrastran a los seres en cada circunstancia de su existencia:

- placer, que nos aboca al aferramiento. Lo denomino jocosamente el *síndrome de Irak* (deseo sus riquezas y la invado).
- dolor, que nos impele al rechazo. El *síndrome de Palestina* (dos pueblos que se odian mutuamente y han de convivir en el mismo territorio).
- ignorancia, que nos sume en la indiferencia. El *síndrome de Albania* (ni siquiera sabría localizarla en el mapa).

Zarandeados entre estas energías pasamos la mayoría de nuestros días. Todos deseamos la felicidad. Resulta la aspiración más legítima que poseemos. Tanto Gandhi como Gengis Khan la

desearon fervientemente. ¡Cuánto difirieron en la forma de conseguirlo! Uno, con una irrenunciable no violencia (*ahimsa*); el otro, arrastrando hacia el infierno al mundo entero, literalmente. El error no radica en desear la felicidad, sino en considerar que la aportará un elemento externo a nosotros. De ser así, aquellos zapatos, inmueble o persona nos mantendrían felices en cada momento. Pero nuestra experiencia lo contradice y, ofuscados, corremos a comprar calzado nuevo, reformar la cocina o cambiar de compañía.

Sin embargo, la verdadera felicidad depende de un estado mental virtuoso, nunca de condiciones externas. Solemos confundir **causas** y **condiciones**. Sin la semilla, que es la causa, podríamos regar y abonar constantemente una maceta sin que nada brotase. Como el pernoctar en un lujoso hotel no nos garantiza por sí mismo un buen sueño, ¿cuántas veces tenemos las condiciones ideales y no gozamos ni un momento de quietud? Debemos pues, plantar semillas de estados mentales virtuosos para que florezca lo positivo. Este texto apunta algunas líneas en esa dirección. Para exponerlo con más claridad, lo dividiremos en varias propuestas escalonadas, inspirándonos en el *Lamrim*, término tibetano que significa *las etapas del camino*.

#### **PRIMER PASO: LA CULTURA COMO MEJORAMIENTO DEL SER HUMANO.**

*Donde hay creación hay avance. Donde no hay creación no hay avance:  
conoce la naturaleza de la creación.*

*Donde hay gozo hay creación. Donde no hay gozo no hay creación:  
conoce la naturaleza del gozo. (Dhammapada 2010:23)*

Repasemos los fundamentos del arte y la cultura: la cultura consiste en el mejoramiento del ser humano, en la elevación a su máxima potencia (Guenla Kunsang, comunicación oral, 2012). Por tal motivo una bomba de racimo, aún con una cantidad ingente de conocimientos matemáticos, físicos o ingenieriles, queda fuera de esta definición. El arte y toda forma de expresión cultural han de tener, en nuestra opinión, una base ética y de desarrollo propiamente humano. Lamentablemente, tal extremo no se verifica.

El poder es la capacidad para que ocurran cosas. Los poderosos ejercen su influencia y realizan sus deseos con más facilidad que los desposeídos. El arte proporciona verdadero poder inmaterial. Comprobamos que conlleva posibilidades que hacen madurar este extremo:

1. porque el arte es pura imaginación.
2. porque el arte estimula nuestra parte más extraordinaria.

Enumeremos algunas de las sorprendentes y poco explotadas características de la imaginación:

- es inmaterial, por tanto no se cansa. Excepto por medicación o enajenación, hasta un anciano está en forma hasta el fin de sus días. No depende de músculos, sino de la propia mente, que también se puede ejercitar, incluso postrado en cama.
- viaja a velocidades instantáneas. En un momento vuela a Nueva York y al instante siguiente arriba a Moscú. Al no tener que transitar físicamente, ni el tiempo ni el espacio la doblégan.
- la materia no la puede frenar. Imaginemos que dentro de una gruesa caja de plomo, hayan encerrado un huevo dorado. La imaginación penetra y lo observa sin forzar cerrojo alguno. El cuerpo se puede encarcelar, no así la imaginación.
- posee el don de adelantar y retrasar relojes. Imaginamos (recordamos) nuestra bisoñez e imaginamos (prevemos) nuestra senectud, y actuamos en consecuencia.
- la imaginación es completamente democrática. La posee el albañil, cuando piropea desde su andamio; o el niño, antes de entrar a la consulta del médico. Resulta fácil confundir imaginación con creatividad. Ésta se nos antoja aristocrática y se le dedican experimentos, artículos y simposios. En nuestra opinión esto resulta contraproducente, hasta el punto de que las personas rechazan pintar, y con ello todas sus ventajas, achacando falta de pericia creativa.

La imaginación en arte resulta esencial. Con ella podemos crear mundos, no exentos (cosa imposible) de maldad, guerras o enfermedades sino donde, a pesar de eso, no perdamos nuestra paz mental y aceptemos tales sueños, en puridad recreaciones de nuestra mente. Sin imaginación, definitivamente el arte no tendría sentido, pero tampoco la misma vida. Este tema es muy profundo en Budismo, pues para sus meditaciones de Sutra y de Tantra se basa en la imaginación, a partir de visualizaciones guiadas.

También el arte despierta nuestro poder, indicábamos, porque con su ejercicio tenemos la capacidad de despertar a nuestro *ser extraordinario*. Así como conciba el mundo, así se me revelará. ¿Cómo percibo a mi vecino? Si sigo viendo sólo seres ordinarios, actos ordinarios, objetos ordinarios, esto sólo me indica que soy yo quien se mantiene en una perspectiva así, no ellos. ¿Por qué ocurre esto? Por mi aferramiento al yo, creyendo que la vida está para servirme. No suelto tal idea ni por un instante, ni siquiera cuando duermo. No soporto ni que una mosca se me pose en el antebrazo por apenas algunos segundos. ¿Y si se posara sobre alguien? Me sería completamente ajeno, lo que manifiesta mi falta de ecuanimidad y compasión.

El arte trata de actualizar nuestras posibilidades humanas. El viaje de ser normal a ser extraordinario nos lo impide única y exclusivamente nuestro ego, que nos empequeñece. El Budismo define al ego como todo aquello que arroja sombras al mundo, que nos hace sufrir y que es la raíz de todos los engaños. El ego elimina cualquier posibilidad de imaginar la realidad en su extensa dimensión y la secuestra para justificarse y perpetuarse. Así, desde *la normalidad* creemos estar en el centro del mundo, sin saber quiénes somos. A la gente normal le falta constantemente algo; siempre quiere tener razón, sin importarle la verdad; aspira a hacer lo que le dé la gana, como un niño caprichoso; se cree a pie juntillas el nombre y el rol que se le ha propuesto. La normalidad posee más resistencia al sufrimiento que tolerancia a la felicidad; la normalidad se considera extraordinaria, por comparación a otras posturas ordinarias; ignora lo importante y se aferra a lo insustancial, de forma desproporcionada. A estas alturas podemos convenir que, decididamente, la normalidad no posee muchas ventajas.

Lástima que se haya contagiado nuestra inercia de lo ordinario en un campo tan propicio a lo contrario, como es el arte. Revirtamos esta tendencia, entrenémonos desde el arte en desperezar nuestra parte más brillante y pasémosla a la *vida civil*. Nada me salva de mi normalidad, excepto vivir desde mi ser extraordinario. Cuando lo despierte, podré experimentar el profundo significado que me corresponde como ser humano. Esforcémonos en vivir desde lo más extraordinario, no desde lo anodino; desde nuestros máximos en comprensión, amor y tolerancia. El arte se asemeja a una pista de despegue perfectamente lisa y llana para desarrollarnos y ser felices, pues contiene causas para ello. En el *Samyuta Digha Nikaya* Buda indica: *Cuando alcanzamos la liberación llamada belleza, sabemos en verdad lo que es la belleza.* (Dhammapada, 2010:25)

Resulta inútil leer este texto desde la cabeza; hemos de escuchar con el corazón. Una vez que hayamos contemplado estos razonamientos, proponemos la siguiente meditación:

*Por favor, imagínate un inmenso océano situado a la altura de tu pecho, con el oleaje picado de nuestros pensamientos y preocupaciones diarias. Poco a poco, por la fuerza de nuestra concentración, se va calmando hasta lograr que se torne en un espejo silencioso y profundo, con su superficie completamente lisa y brillante. Ahora, el océano se extiende más allá de nuestro pecho, ocupando la habitación donde estemos, traspasando muros, incluyendo toda la comarca, hasta abarcar tanto como alcance nuestra vista. Tan dilatado y sereno como podamos imaginar.*

*Entonces tomamos un cuenco de esa agua calma y lo llenamos hasta el mismo borde. Con cuidado, lo colocamos en nuestro corazón y lo portamos dentro nosotros durante todo un*

*día. Si se derrama en un enfado o por descuido no nos reprendemos, pues somos conscientes que el enorme océano no se secará si le extraemos otro cuenco.*

Sentir paz verdadera durante el día nos anima. No hemos de confundir **verdadero** con **permanente**. Quizá hayamos sentido sólo un fugaz instante de paz, tal vez no ha durado mucho más; sin embargo ese momento de profundidad ha sido completamente verdadero. Hemos de animarnos, reconociendo y protegiendo los avances, por mínimos que parezcan.

Práctica para la vida cotidiana: cuando salgamos de nuestro estudio, podríamos abordar las situaciones desde el lado de lo maravilloso, dejándonos sorprender. Podríamos jugar a interpretar nuestro personaje, en un sueño siempre cambiante. Influidos con el arte en él, variándolo a voluntad, pintando nuestro entorno con nuestra presencia, modelando el espacio con nuestros paseos, derramando poesía en nuestra conversación. No se trata aquí de elegir palabras o gestos melifluos, sino elevar a extraordinarios los gestos cotidianos, evitando mecanizar nuestros días.



Figura 1. El océano de calma se extiende desde nuestro corazón. Ilustración de Nacho Belda

## **SEGUNDO PASO: DARSE CUENTA DE LA PRECIOSA EXISTENCIA HUMANA**

Una vez situado el arte en su verdadera dimensión catártica, podemos reconocer nuestra paleta de posibilidades. Nuestra vida es preciosa, cada vez más, incluso cuando nuestro físico y fuerzas nos abandonen. He de extraer su esencia y para ello necesito empezar a reconocer que poseo un tesoro. En caso contrario, sería como quien tiene una gema y la extravía, sin darse cuenta de lo que desperdicia. Mi vida está llena de dones y libertades que la hacen perfecta para cualquier cosa a la que aspire. Genero un sentimiento de gozo, de aprecio por esta oportunidad

que he de aprovechar; eso impedirá que deambule. Así, he de considerarme la persona más afortunada del mundo.

Una meditación tradicional anima a contemplar la fortuna de no haber nacido como un animal. A pesar del enorme aprecio que el Budismo confiere a todos los seres, nadie se cambiaría para siempre por un perro, un gato o un águila. Aunque algunas especies tengan una fuerza, belleza, agilidad o longevidad extraordinarias, como animal no podría adiestrarme en una felicidad consciente, como sí puedo realizar como humano. Incluso a nuestras mascotas, con una vida tan apacible, aunque les aconsejamos con sabiduría, nuestras palabras no serán sino un susurro incomprensible a sus oídos. No obstante, algunas veces las personas vivimos con las simples aspiraciones de los animales, cuyos deseos más elevados consisten en alimentarse, procrear, dormir y orillarse en la comodidad.

Con los billones de seres que pueblan el globo, parece milagroso no haber nacido como animal. Por simple estadística, si nos volvieran a *barajar* y a repartirnos las cartas, las posibilidades de renacer como humano serían ridículamente escasas. ¡Cuánto más nacer como humano en las condiciones de las que ahora gozamos! He renacido con un equipamiento físico y psíquico aceptable, en un mundo que, aunque lejos de la perfección, es abiertamente mejor que otros, por tener libertad, no estar en guerra y poseer un índice de riqueza general que nos aleja de la mera subsistencia, sin menoscabo de las tragedias familiares que de continuo escuchamos. He de estar preparado para cualquier cosa que, por mor de humano, me acontezca. Como dejó escrito Marco Aurelio:

Al ojo sano le cumple ver todo lo que es posible ver, y no decir: *quiero el verde*. Pues esto es propio del que padece oftalmía (...) Por consiguiente, la inteligencia sana debe estar preparada para todo lo que acontezca, y la que dice (...) *que alaben todos lo que yo haga*, es el ojo que busca el verde o los dientes que buscan lo blando. (Marco Aurelio, 1996: 81)

Cada día, cada hora, cada momento mi vida encierra y gran valor. No existe un horario artístico y luego una desconexión. Me siento artista imaginativo y *en modo extraordinario* las 24 horas del día, todos los días del año. Puedo aprovechar cualquier momento para practicar las virtudes del arte. Como un avaro siente la pérdida de un solo céntimo de su fortuna, tendríamos que afligirnos por perder aún un segundo de nuestra vida, que nos aparte de nuestro sendero. Si comprendo esto, me elevaré de una mente mecánica y atónica a un estado del ser más pleno. Con mi cuerpo y con mi mente puedo ahora practicar arte. Sería una tremenda necesidad desperdiciar esta oportunidad.

Una vez que hemos contemplado estos razonamientos, proponemos la siguiente meditación. Por favor, escucha estas palabras desde el corazón:

---

*Mi vida tiene un gran valor. Por el mero hecho de ser humano, accedo a los goces y sufrimientos de nuestra especie: puedo viajar, reír, formarme intelectualmente, hacer deporte y he de estar preparado para la enfermedad, el envejecimiento y la muerte. Puedo afirmar, sin temor a equivocarme, que disfruto de un cuerpo y mentes únicos. Soy dueño de una preciosa vida. Me siento la persona más afortunada del universo. Voy a vivir según la profundidad que me corresponde por derecho de nacimiento. No hace falta que cambie de actividad, amigos o familia. Con la cultura, me haré más humano y practicando arte seré capaz de beneficiar a los demás, señalándoles todo su potencial.*

Con este convencimiento, podemos reconocer la bondad de todos los seres. Si reflexionamos sobre lo que a diario nos aportan los demás, esto nos llena de agradecimiento lúcido y nos evita el orgullo que nace de la comparación, en la que usualmente salimos ganando. Podemos evocar la bondad de nuestra propia madre, sus desvelos y sacrificios por sacarnos adelante. Sin ella hubiésemos muerto a las pocas horas de nacer. Gracias a su paciencia, hoy gozamos de salud y bienestar. La bondad de los demás puede que no llegue a palpase de manera tan evidente; sin embargo, no hemos inventado el lenguaje, ni la moneda, ni hemos impreso los libros que leemos y definitivamente hemos contribuido muy poco a la cultura de la que gozamos y que nos rodea. Es **abrumadora** la consciencia de nuestro desamparo sin los demás ¿Qué sería de nosotros sin ellos? Con esta contemplación, proponemos la siguiente meditación, sentida desde el corazón:

*Contemplamos todos los objetos como si volviésemos a nuestra niñez, con toda la curiosidad e inocencia que podamos, sin dar nada por hecho o por sabido. Observamos su funcionamiento y reconocemos que nos ha sido traído a través de innumerables seres que los han hecho posibles. Imaginemos despojarnos de todo aquello que no haya sido creado ni pensado por nosotros mismos. Caeremos en la cuenta que nos quedamos completamente desnudos. Sentimos incluso que nuestro cuerpo también nos ha sido donado, cuidado y nutrido por el esfuerzo bondadoso de los demás. Meditamos en el sentimiento de invalidez profunda y abrumadora: nada he hecho yo mismo, de lo que ahora estoy disfrutando. Entonces me centro en una profunda y sincera gratitud.*

Práctica para la vida cotidiana: podemos tomar consciencia de que hasta la más humilde loseta que pise ha sido colocada para que yo la disfrute. Imaginemos la cantidad de personas anónimas que han contribuido a nuestro bienestar actual: los carretilleros que traían el material,

los albañiles que mezclaban el cemento, sus compañeros hincados de rodillas a pleno sol... En cada situación puedo darme cuenta de esta presencia invisible, embutida en las cosas, que me hace percibir con claridad que estoy sumergido en una red de bondad infinita. Parece lógico que, con estos razonamientos, el Budismo no haya desencadenado jamás una guerra de conquista.

### TERCER PASO: LA VERDAD DEL SUFRIMIENTO.

*A mi cuerpo le obstruyen los muros, a mi mente le obstruye mi estupidez.  
¡Qué inconmensurable me volveré cuando caigan ambos!* (Andrés Martín, comunicación oral, 2012)

Como dejamos indicado más arriba, normalmente dividimos el mundo, es decir nuestra diminuta parcela de conocimiento del mundo, en: *me gusta, no me gusta o lo ignoro*. Sin embargo, sería más provechoso dividirlo en *me conviene o no me conviene*. Esto es más sabio, pues de forma automática, identificamos el placer con la felicidad y el dolor con el sufrimiento. Sin embargo, es posible que el placer contenga las semillas de un sufrimiento futuro. Bien por la forma de conseguirlo, bien por la futilidad de dicho placer, se asemeja a *lamer miel en el filo de una navaja*, según la explícita imagen de un poema de Nyoshul Khenpo. Por otro lado, un doloroso y esforzado parto puede proporcionarnos felicidad.

El Budismo analiza el sufrimiento burdo, que se palpa a simple vista, y advierte de otro más sutil: nuestro cuerpo produce dolor constantemente. Por eso nos movemos, por muy cómodamente recostados que estemos. Si nos cansamos de correr, nos echamos al sofá, y si nos cansamos de yacer, nos incorporamos. Si tenemos sed, bebemos y cuando nos saciamos de líquido, paramos. No existe una situación ideal *permanente*. A este constante ir y venir, Buda lo denominó *el sufrimiento del cambio*, que señala directamente a la impermanencia. Esto apunta a que la aparente felicidad del desayuno consista en una mera reducción del sufrimiento del ayuno, la de conseguir pareja, una reducción de la soledad, la del movimiento una reducción del entumecimiento y así hasta el infinito. De hecho, el placer por excelencia, el orgasmo, no es sino una acumulación energética y su descarga en forma de deflagración produce distensión y placer. Al anhelar tal persona, objeto o situación invertimos tiempo y energía, esto es, *nos cargamos*. La consecución de dichos objetivos desencadena el consiguiente efecto orgiástico; no tanto por sí mismos (aunque creamos que sea así), sino por el mero proceso de distensión. Definitivamente, placer y felicidad no siempre van de la mano.

Como estas afirmaciones no han de aceptarse por fe ciega, Buda propone que experimentemos: si algo origina verdadera felicidad, cuanto más veces la repitamos, más felices seremos. Y por experiencia propia comprobamos que el chocolate, el sexo o cualquier compra

alcanzan unos picos de placer que después se vuelven sufrimiento, indigestión o hartazgo. ¿Qué produce felicidad constantemente y no decae al acumularse cuanto más mejor? La paz mental, surgida de una concentración pura. Podemos incrementarla, sin temor a hastiarnos. El amor, la compasión, la gratitud, la ecuanimidad (virtudes todas ellas) ni cansan, ni agotan. Bien al contrario, sus bondades se multiplican y sirven para que entendamos más certeramente el mundo en que vivimos. Así, podemos inferir que el refinamiento del ser incide indefectiblemente en nuestro arte. La ecuación sería: *a más persona, más artista*, y viceversa. A más artista, más feliz (a pesar de volverse torpe, viejo o sordo).

Esta inversión parece la más rentable y estable en los vaivenes de los reclamos de la felicidad externa. Requiere, eso sí, un esfuerzo por cambiar la relación entre nosotros mismos y con el exterior. Un practicante kadampa lo ilustró con la siguiente imagen: la gente desea la parte más fresca de la sartén hirviente del samsara; el practicante hinayana renuncia a vivir más en la sartén y el bodhisattva mahayana ayuda a los demás a salir del aceite, sin importarles incluso llegar a quemarse. En esto consiste la renuncia genuina: renuncia al sufrimiento y sus causas, cortando con la idea que ha de ser el mundo quien me sirva. Por este motivo, Paramahansa Yogananda (2006: 221) señaló que la función de la vida consiste en defraudarnos. Defraudar nuestras expectativas de supervivencia tranquila y apacible; frustrar nuestras aspiraciones tan miopes. Y cuando aparezca la tristeza, debida a una ilusión, sencillamente la disolvemos. Entonces la persona se torna genuinamente colérica ante el engaño vivido y se verá a sí misma como alguien que merece disfrutar de la vida. Sólo entonces lucha desde su autenticidad. Trungpa (2004: 75) llama a una persona así *el guerrero de lo insondable*, que transmuta el dolor en un terreno de experimentación de su valentía e integridad. Sentiremos que todo está donde debiera. La sinceridad permanece, el deseo de verdad permanece, pues la valentía no admite engaños.

Aceptamos la parte de sufrimiento que nos toca en cada momento. Renunciar no significa volverse ascéticos, sino renunciar a todo lo superfluo de cada momento vital, despojados de excusas. Eso puede ser posible, desde el convencimiento de que existe una sabiduría fundamental bajo cualquier confusión, que nos evita las estrecheces del egoísmo. El corazón se ensancha por nuestra honradez en cada intento de vivir plenamente. Si lo atendemos, nos volvemos más amables con nosotros, evitamos durezas y nos aceptamos en nuestras limitaciones. La sensibilidad y delicadeza propias del artista no equivalen a fragilidad enfermiza. Está más allá de cualquier dualismo o conflicto, no como una revelación intelectual, sino como una vivencia real, apreciando todo lo que existe. Todos somos vulnerables y sensibles, pero lo negamos. Para evitarlo buscamos denodadamente sin éxito puntos de apoyo, escudos, nombres, pasados que nos proporcionen referencias. Dejarse ver palpar es de hecho una enorme valentía. El artista lo

practica cuando crea su obra desde la sinceridad. Al exponerla, se expone literalmente a sí mismo. Así somos, así nos amamos. Esto conlleva inmediatamente a una relajación y paz, fruto de *la rendición*. ¡Para eso nos rendimos! Confiamos en la paz y renegamos del absurdo de portar una coraza que nos asfixia.

Con estas pequeñas pinceladas podemos comprender que escribir sobre el sufrimiento y sobre la muerte no supone una inclinación morbosa; pues su fin no consiste en deprimirnos, sino al contrario, ofrecernos una salida verdadera y efectiva. La muerte en Budismo es un efectivo aliado contra la indolencia. Sogyal Rimpoché (2006: 32) tilda de perezosos a los occidentales sumamente ocupados en actividades sin sentido, a los que aparentemente no se pueda reprochar nada, a excepción de su falta de diligencia hacia lo verdaderamente sustancial de su vida. En eso, indica que coincidimos con la pereza de la inactividad oriental. Ya que deseamos genuinamente algo bueno para nosotros, no meros sustitutivos, hemos de comenzar por aceptar las reglas que nos imponga la vida: la enfermedad, la vejez y la muerte, como retos. La vida ya nos dota del equipamiento necesario para jugarlos desde nuestro ser extraordinario. Como todo juego requiere tensión y suspense, la vida me depara la sorpresa del cuándo. ¿Cuándo voy a enfermar o morir? ¿Cómo me comportaré en el yunque del dolor y de la enfermedad? ¿Cómo visualizo mis últimos días? Resulta ingenuo considerar que no pensando en ello, estos asuntos no se presentarán.

Suelo leerles a mis alumnos algunos vibrantes fragmentos de los condenados a muerte en campos de concentración alemanes en la Francia ocupada, para que a continuación redacten sus últimas voluntades como ejercicio. Aquí presento una corta selección del espíritu de fraternidad y amor universal de aquellos prisioneros, en la que sería su última misiva. Por favor, permite que estas palabras resuenen en tu corazón:

- *Mi querida mamá (...) perdóname por no escribirte más extensamente, pero estamos tan alegres que me resulta imposible.*
- *Felicidad a aquellos que van a sobrevivirnos.*
- *Sabed que estoy absolutamente calmado. Mis dos compañeros y yo pasamos la tarde hablando tranquilamente.*
- *Que nadie piense en vengarme, sólo deseo la paz.*
- *Mi querida niña, te suplico que no te dejes vencer por la desesperación.*
- *Adiós, padres, amigos, hijos. Adiós a la vida. Recibid el mejor beso de aquel que va a morir. Son las 07 horas, aún falta una hora.*
- *Mi querida madre, un último pensamiento para ti y para mi querida Lucienne. Prométeme que serás valiente (...) Conozco tu mérito, tu valor, toda tu vida de coraje y bondad.*

- *Me has dado la vida más bella que yo podía soñar. Otra vez ¡gracias! ¡gracias!*
- *Tengo la certeza de haber hecho todo lo posible por hacerte feliz y eso alivia el dolor que tengo por causarte esta inmensa pena. Nuestro bello amor va a tener un final.*
- *¡Voy a morir! (...) Es cierto que me hubiese gustado vivir, pero lo que deseo de corazón es que mi muerte sirva para algo.*
- *Es, sin ninguna duda, la última vez que te escribo. Hoy, habré vivido.*
- *En estos momentos no es en mí en quien pienso, es en todos vosotros, los seres a los que quiero (...) No llores por mí eternamente. Tienes una larga vida por delante.*
- *Una palabra más, porque nos hacen esperar. Vive, tienes que vivir.*
- *Me hubiese gustado tanto volverte a ver y besarte otra vez, pero no va a ser posible. ¡Ay!, cómo te compadezco, mi querida mamá. Yo voy a reunirme con papá. Hace tiempo que tenía el presentimiento que moriría joven. (Vivir a muerte, pp.22-87)*

La muerte no espera. Al momento de nacer ya soy viejo. Para los tibetanos se compara con un caballo desbocado, que galopa día y noche hasta un precipicio. Con la experiencia vívida de la muerte no caben ni el extremo de la desesperación, ni el de la indolencia. Si comparamos esta vida con una posada, tan poco sentido le podríamos atribuir al repintarla antes de abandonarla, como a intentar llevarnos las toallas.



Figura 2. Como un pájaro cambia de nido, nosotros morimos. Ilustración de Nacho Belda

Una vez que hemos contemplado estos razonamientos, proponemos la siguiente meditación:

*Si hoy puedo morir, esta contingencia proporciona una enorme intensidad y brillo a cualquier asunto, pequeño o grande, de cada momento. El más mínimo gesto tendrá color. También generaré desapego por el resultado, puesto que posiblemente no alcance a disfrutarlo. Así, cualquier cosa se tornará más liviana, menos adusta, menos dependiente del éxito o fracaso, menos importante. La muerte me dota de visión, de proporción de mí mismo y de mis prioridades, evitando la postergación y la pereza. Entonces mi relación con el mundo cambiará. La muerte me da lucidez y valentía, definitivamente.*

Práctica para la vida cotidiana: inclinémonos a pensar con más ligereza las *tragedias* que nos asaltan cada día y las aparentes prisas con las que nos tomamos las actividades. Extendamos nuestra genuina compasión sobre los seres con los que nos tropecemos hoy y sintamos: *él o ella también morirá. Ojalá extraiga antes, el profundo sentido de su vida.*

#### **CUARTO PASO: TOMAR Y DAR.**

*-Basta de miedo-* susurró Buda-. *Dámelo a mí.* Ella se desplomó en el camino, como si se hubiese derretido, y empezó a sollozar. – *Todo tu miedo-* insistió Buda-. *Dámelo.*

(Chopra, 2010: 331)

Intentamos tapar el sufrimiento, como una herida infectada a la que se le añade una tirita. La muerte y el sufrimiento no suele salir en los anuncios, ni es en absoluto popular incluso mencionar estos asuntos. La técnica llamada de *Tonglen* (adiestramiento de la mente) consiste en tomar el sufrimiento ajeno y ofrecer compasión a los demás. ¿Qué significa *compasión* en este contexto? No tiene que ver con *lástima*. La *lástima* se genera a partir del miedo a que algo nos pase. De hecho, sentimos incluso alivio al comprobar que lo malo le ha tocado a otro. La compasión sin embargo arranca de un amor que no tolera el sufrimiento. Tan desgarrador resulta una escena de dolor, que podríamos incluso cargarlo, todo o parte a nuestra espalda, para liberar al ser que lo sufre. Esta asunción es extensible también hacia los animales.

Para ejercitarse en *Tonglen* se requiere conocer con honestidad las limitaciones propias. Sobrecargarnos nos rompe y no resulta hábil. Si nos quebramos, no seremos de utilidad a los otros. Así pues, no hemos de sopesar cargar con una situación a *todo o nada*; tomar y dar es un entrenamiento paulatino. En principio resulta un enorme paso simplemente generar la intención de cargar con el sufrimiento, para más adelante, cuando podamos, asumirlo en dosis que iremos

incrementando. Los meditadores avanzados montan el ejercicio de Tonglen sobre la respiración. Al inspirar toman el sufrimiento de los demás, que inyectan en su corazón. El ácido del sufrimiento lo emplean para eliminar el veneno de sus propios patrones egoístas. Con cada exhalación derraman compasión, su energía completamente purificada.

Si existe algo que merezca la muerte, es el ego que nos impide percibir la realidad en su verdadera dimensión. No es que no nos funcionen los sentidos, es que instantáneamente interpretamos con el filtro de nuestra minúscula crónica. De forma que en el transcurso de nuestra corta vida creemos como aspiración legítima darnos satisfacción y evitar lo desagradable, hasta lo más mínimo. Concluimos: *soy el objeto de mi culto y reverencia constante, así pues soy lo más importante* ¿Cuántas personas piensan exactamente igual? El ego supone la contracción de la vida. No puede haber mayor desperdicio que mantener esta fachada. Mientras, todo queda por descubrir. El ego se asemeja a los remolinos (aire) que se crean y se mantienen en su propia lógica, al margen del devenir del río (agua). Estos remolinos se comportan como auténticos agujeros negros, que engullen hacia abajo nuestro potencial.

¡Cuántos esfuerzos para convencer al mundo entero de que se comporte como deseo yo! Paso toda mi vida en influir en las condiciones externas, para que me sean favorables. Esta inversión es desproporcionada, abrumadora y termina por consumir toda mi energía. Ojalá pudiésemos cantar, como en los Upanishads:

*Así como los ríos que fluyen hacia el océano hallan su descanso final y pierden su nombre y su forma, del mismo modo los sabios se liberan de su nombre y su forma. (Upanishads 2011: 161)*



Figura 3. Los remolinos del ego crean un hueco en el fluir de la vida. Ilustración de Nacho Belda

Pensemos en una balanza. Hasta ahora se ha venido inclinando a favor nuestro o de nuestros seres queridos. Si recapitamos, el otro platillo repleto de personas desea igual que nosotros: ser felices. De modo que, como mínimo, el fiel de la balanza tendría que marcar el centro. Para volcar a favor de los demás la balanza, basta con pensar que ellos son más y nosotros sólo uno. Diez son más que uno, mil son muchos más que uno; el universo con todos sus seres es enorme frente a sólo uno... aunque *ese uno* corresponda a nuestro nombre.

Para Gueshe Kelsang Gyatso (2002: 56), nuestros sentimientos en relación a las demás personas están desequilibrados. Así, sentimos alegría desmesurada, desprecio irracional o completa indiferencia al cruzarnos con nuestros amigos, enemigos o desconocidos. De forma que nuestro corazón es un campo árido, donde no puede crecer la ecuanimidad. Hemos de cultivar amor imparcial hacia todos los seres. ¿En cuántas ocasiones hemos cambiado de parecer respecto a las personas que nos rodean? Pasamos de encariñarnos a enemistarnos y viceversa; incluso en alguna ocasión, antes de que el otro abriese la boca, decidimos que nos caería mal. Nuestras relaciones se tambalean hacia un lado y hacia otro, como lo haría un borracho. La ecuanimidad elimina estas perturbaciones y nos proporciona el equilibrio imprescindible para relacionarnos con los demás.

La ecuanimidad actúa también sobre nosotros. En cierto sentido, al igualarnos a los demás logramos una revolución copernicana: mi *yo* ya no es el centro de la creación. Esto provoca un vuelco: yo también giro alrededor de algo con más importancia, que son los demás. Para que el ser humano reconociese que no era el centro de la creación, que ni la Tierra, ni aún el Sol eran el eje del universo, pasaron milenios. Igualmente, la revolución que propone el Budismo no se realiza en pocos días, sino que se trata de un entrenamiento de años en una tendencia que hemos de sostener. De forma natural creemos al principio que nuestra felicidad esté ahí afuera y que sea lo más urgente de satisfacer. Después reconocemos que no queda tan lejos, sino que se encuentra en nuestra mente y que las acciones que la nutren implican darse a los demás. Muchos arteterapeutas reconocen este singular hecho: sus pacientes les corresponden mucho más de lo que ellos les ofrecen. Decía Atisha que nos fijásemos cómo el necio trabajaba sólo para su propia felicidad y cómo Buda se afanaba por los demás. Y concluía: *observa sus diferencias*. (en Gueshe Kelsang Gyatso, 1996)

Una vez que hemos contemplado estos razonamientos, proponemos la siguiente meditación. Por favor, llévate estas palabras a tu corazón.

*Existen muchos razonamientos para considerar que yo no sea el centro de todo, puesto que los otros lo creen de sí mismos también. El manejar me de un modo caprichoso me equipara a un niño, que unas veces ríe y al momento llora, según*

*accedan las circunstancias a complacerle. He de dominar mi mente y ponerla al servicio de los demás. Mi amor por mi profesión, el arte, me capacita para esta misión. Voy a ofrecerles a los demás mi propio trabajo, para que puedan comprender la vasta e insondable belleza que yo percibo y así enriquecerlos profundamente.*

*Puesto que ellos también sufren de limitaciones egoicas, asumo realizar un arte capaz de ensanchar y dilatar su mirada hacia el mundo.*

*Inspiro y tomo todo su sufrimiento y desdichas en mi corazón, en forma de un ácido que lo limpia y pule. Entonces, sin ningún residuo de ego, les ofrezco preciosas formas y colores con mi exhalación, que producen en mis semejantes una profunda paz mental y los inducen a realizarse.*

Práctica para nuestra vida cotidiana: cuando nos encontremos con los demás, podemos alegrarnos de sentir su presencia. Es para ellos para los que creamos cultura. Deseamos sinceramente su mejoramiento y su plenitud, sin excepciones.

#### **LAS VIRTUDES DEL ARTE Y LAS VIRTUDES HUMANAS COINCIDEN.**

*¡El viajero ha llegado al final del trayecto! En la libertad del infinito, carece de pena, los grilletes que lo apresaban han saltado y la ardiente fiebre de la vida ha desaparecido. (Dhammapada, 2010:89)*

¿Cómo se traduce lo expuesto en arte? Si el yo fuese tan enorme como para no dejar ver el paisaje, daría igual lo que tuviésemos en frente: siempre veríamos nuestro ego. A poco que lo reduzcamos, caeremos en la cuenta del espacio tan liberador que se abre a nuestro alrededor. Todo se vuelve más brillante, más significativo, menos condicionado a nuestros intereses. Cualquier cosa, en definitiva, tendrá una lógica por sí misma y no por el grado de satisfacción que nos proporcione. Así se descubre que el mundo es una aventura, un inmenso retablo cambiante cada día, fascinante en todas y cada una de sus partes.

El arte se realiza desde un corazón cálido. Las fortalezas que, a nuestro juicio, se manifiestan y le son específicas (que no exclusivas) se cifran en:

- *Confianza fundamental*: no en un sentido de confiar que todo nos saldrá bien, sino que, a pesar de que no nos salga como deseamos, seguimos confiando en estar en el camino con determinación.
- *Gratitud*: el artista cuando crea se siente un medio, pero no un dios menor que obra desde la nada. El artista se siente un privilegiado por poder vivir y expresar lo que siente, porque algo se comunice a su través.

- *Generosidad*: el artista da y muestra como una necesidad; anhela compartir lo realizado con los demás. Ofrece lo que él mismo es en esencia, con toda sencillez.
- *Sensibilidad y atención*: el artista se zambulle en la realidad, sin que ésta sea abordada desde lo anodino, sino con consciencia. Su atención evita el sonambulismo de una actividad mecanizada o presurosa. La desaceleración deliberada provoca que se ancle en el presente. Este es el estado de excelencia al que arriba hemos llamado *ser extraordinario*.
- *Curiosidad y aventura*: el artista busca por el placer de encontrar (o sencillamente de perderse) y en no pocas ocasiones recalca en puntos de vista singulares y atípicos. No se considera un barco amarrado a puerto por seguridad. Da por descontadas las tormentas y vientos de mar abierto. Esto conlleva la siguiente característica.
- *Valentía*: ausencia de temor para probar y adentrarse. Considera que merece la pena vivir, haciendo de cualquier asunto una enseñanza viva.
- *Empatía y ecuanimidad*: el artista agranda el mundo con su observación y empequeñece su ego. Si bien lo hace desde la subjetividad, ésta ya no proyecta sombras sobre el mundo. Siente que no está lejos del otro, a quien va dirigido su arte. Se acerca a una rosa y la siente por dentro, se siente ella, la pinta y comparte este milagro, con cualquiera que desee escucharle.
- *Competencia, autonomía y asertividad*: el artista puede exclamar *¡lo hago yo, no lo escribe Cyrano y me lo deja leer!* Tal afirmación vigoriza y concede espaciosidad. La competencia no proviene de *competitividad* entendida como una carrera hacia la producción, sino que actúa en base a algo que le *compete*.
- *Perseverancia y tenacidad*: Comienza (y a veces acaba) un proyecto artístico, sin asumir objetivos inalcanzables u obsesivos. Inyecta energía, que dirige con confianza. Sabe que no existe mayor regalo que el que él mismo se conceda. La disciplina la utiliza en la preparación del banquete.
- *Honestidad*: abriendo nuestro corazón no nos mentimos. *Sé fiel a ti mismo y no podrás ser falso con ningún hombre*, reza el adagio. En arte la mentira sobre sí mismo es un pecado más grave que el plagio, puesto que constantemente hablamos de nosotros mismos, incluso echando mano a frases dictadas por los demás.

Ni que decir tiene, que consideramos artista a cualquier persona y que el proceso resulta en todo caso más significativo que el resultado, sin perseguir el reconocimiento social.

## CONCLUSIONES

En ningún caso deseamos con esta exposición que los lectores se adhieran a una doctrina religiosa. Nuestra intención ha consistido en realzar los paralelismos observados entre Budismo y Arte y los posibles beneficios a nivel ético que puedan aprovecharse en terapia.

El arte persigue aplicar sus bondades en un contexto personal y grupal, para aumentar la calidad de vida y el desarrollo social de sus actores, por tanto el arte es cultura. Esto lo estimulamos generando las fortalezas arriba descritas, añadiendo la compasión y altruismo, como valores propios de una cultura digna de llamarse así. El arte se empeña en elevar la tolerancia al goce (¡sí, al goce y no al sufrimiento!) y en la mayor consciencia posible del privilegio de estar vivos. Sin duda, el arte es un vehículo que nos lleva a este destino. Ety Hillesum (en Ricard 2009), en un escenario de inconcebible horror, un año antes de morir en Auschwitz lo cantó así:

*Ya he sufrido mil muertes (...) y sin embargo, la vida me parece hermosa y llena de sentido. En todos y cada uno de los instantes. En todos y cada uno de los instantes. En todos y cada uno de los instantes. En todos y cada uno de los instantes.*

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chopra, D. (2010) *Buda*. Madrid, Santillana.
- Dhammapada* (2010) Barcelona, Mondadori.
- Gyatso, G.K. (2002) *Manual de meditación*. Cádiz, Tharpa.
- Gyatso (1996) *El camino gozoso de buena fortuna*. Sevilla, Tharpa.
- Marco AURELIO (1996) *Meditaciones*. Madrid, Alianza Cien.
- Paramahansa Yogananda (2006) *La búsqueda eterna*. Los Ángeles, Self Realization Fellowship.
- Ricard, M. (2009) *En defensa de la felicidad*. Barcelona, Urano.
- Sogyal, R. (2006) *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Barcelona, Urano.
- Trungpa, C. (2004) *Shambala. La senda sagrada del guerrero*. Barcelona, Urano.
- Upanishads* (2011) Barcelona, Mondadori.
- Vivir a muerte. La última carta de los fusilados en los campos de concentración*. (2009) Barcelona, Barril Barral.

---

<sup>i</sup> **Reconocimientos y dedicación**

Sin la inspiración de mis maestros, ni tan siquiera una traza de virtud hubiese tomado forma. *Que la persona mala se vuelva buena, que la buena encuentre la paz. Que quien tenga paz sea libre y quien sea libre haga libres a los demás.* (extraído de una vieja oración hindú)