

<https://dx.doi.org/10.24201/eaav54i2.2500>

L. O. GÓMEZ RODRÍGUEZ (2019). *Las religiones de Asia a partir de la modernidad: el ejemplo de la meditación budista*. México: El Colegio de México. 120 pp.

El libro *Las religiones de Asia a partir de la modernidad: el ejemplo de la meditación budista* es un representante ejemplar del trabajo de Luis O. Gómez como estudioso en el área de los estudios budistas por más de cincuenta años, a la vez que como especialista y practicante de psicología clínica por casi treinta años. Se trata de un libro pequeño pero sustancial, el destilado de un largo proceso de reflexión y análisis sobre las tradiciones contemplativas budistas. Luis Gómez estaba ya investigando, escribiendo y traduciendo textos sobre estas tradiciones contemplativas desde principios de los años setenta del siglo pasado. Uno de los resultados más destacables es su traducción al español, directamente del sánscrito, de tres obras del erudito budista indio Kamalāsīla que tratan sobre las etapas de la meditación y que, históricamente, han sido muy influyentes en las escuelas de meditación del budismo tibetano. Asimismo, en artículos y conferencias, Gómez desarrolló también un enfoque de análisis psicológico del fenómeno religioso, en especial del budismo, a partir de su experiencia personal como psicoterapeuta y de sus estudios profesionales de psicología clínica.

En este libro, Gómez habla de la meditación budista y del fenómeno moderno conocido como *mindfulness*. Se trata de una reflexión erudita, y al mismo tiempo accesible, sobre el encuentro del pensamiento budista tradicional, tal como aparece en textos clásicos de Asia, con la teoría y la práctica psicoterapéutica de las últimas décadas, y con formas de budismo contemporáneas, tanto en Oriente como en Occidente.

El libro admite un amplio rango de lectores, especializados y no especializados, que deseen adquirir un entendimiento más cabal de la compleja relación entre la meditación budista y el *mindfulness*, de la pluma de un especialista en los

<https://dx.doi.org/10.24201/eaav54i2.2500>

campos del conocimiento necesarios para estudiar estos dos fenómenos.

Me gustaría hacer algunos comentarios sobre el postulado general que Luis Gómez emplea para abordar la relación entre meditación budista y *mindfulness*. Este postulado es lo que el autor llama “la brecha cultural”. Parte de la idea de que el individuo moderno, por más que se encuentre inmerso en el estudio de las tradiciones textuales y rituales de una religión, en realidad se encuentra muy alejado del fenómeno religioso, tal como se practicaba o se practica en contextos tradicionales. Esta “brecha cultural” implica una distancia histórica, geográfica o lingüística que siempre es conceptual, y que inevitablemente produce distorsiones a la hora de interpretar un fenómeno determinado. Gómez nos dice que esta brecha parece ser insalvable en su totalidad, pero también que es posible achicarla. El primer paso consiste en reconocer que esa brecha existe y en dejar de creer que uno comprende completamente aquello que personas de otras culturas y otras regiones han dicho o hecho en otras épocas. El segundo paso consiste en aceptar que la forma en que entendemos algo del pasado y lo llevamos a la práctica en el presente, en realidad tiene más que ver con nuestras propias presuposiciones culturales y necesidades actuales que con una realidad objetiva capaz de hacerse presente en nuestro tiempo.

Pero, entonces, ¿qué tiene que ver esta idea de la brecha cultural con el *mindfulness* y la meditación budista? A lo largo de su libro, Luis Gómez realiza un cuidadoso escrutinio del *mindfulness*, especialmente en su faceta psicoterapéutica, como un conjunto de prácticas más bien modernas que afirman proceder directamente de ciertas técnicas de contemplación budista y que se cobijan bajo el manto de infalibilidad y superioridad que estas técnicas tienen a los ojos de muchas personas en todo el mundo. Ahora bien, como el mismo autor argumenta, la meditación budista y el *mindfulness* tienen sus raíces en contextos históricos distintos que están determinados por presuposiciones culturales propias y por ideales morales y sociales que a veces sólo tienen valor o hacen sentido en sus respectivos contextos. Así, nos invita a reflexionar sobre cuáles son los ideales buscados por los psicoterapeutas que estudian y practican

el *mindfulness*. En general, según nos dicen las propias publicaciones de estos médicos, se trata de guiar al paciente para que experimente un estado de relajación, libre del estrés de la vida cotidiana, y, en los casos más extremos, se trata de ayudarlo a superar estados intensos de angustia y depresión; todo esto a través de distintos métodos que permiten estabilizar la atención sobre un objeto físico o mental y observarlo de forma clara y sin prejuicios.

Como el mismo Gómez señala, los resultados son muy claros: las técnicas del *mindfulness* han demostrado ser de una gran ayuda para el tratamiento de trastornos psicológicos como la depresión. Pero esto no es lo que el autor discute en su libro. De regreso al postulado de la brecha cultural, lo que le interesa debatir es cómo los promotores del *mindfulness*, al mismo tiempo que reclaman un linaje budista también establecen ideales muy distintos a los de los métodos budistas de contemplación. Esto no sucede solamente con las aplicaciones terapéuticas del *mindfulness*, sino también con sus usos en entornos budistas modernos, en los cuales a menudo se privilegia un lenguaje psicoterapéutico por encima de los discursos tradicionales de base asiática.

Para poner de relieve la brecha entre ambos fenómenos, Luis Gómez estudia una selección de textos budistas que exponen prácticas de atención mental o “presencia mental”, como él mismo les llama. Se enfoca específicamente en la familia de técnicas que la tradición *pāli* llama *satipaṭṭhāna*, una palabra que de forma provisional podemos traducir como “la práctica de la atención” o “la práctica de la presencia mental”. Muchos promotores del *mindfulness* a menudo han argumentado que sus técnicas derivan de estas “prácticas de la presencia mental”. Pues bien, según se explica detalladamente en el libro, este *satipaṭṭhāna* plantea ideales muy concretos dentro del pensamiento budista, entre los cuales se encuentra la adquisición de poderes mentales sobrehumanos —por ejemplo, conocer las vidas pasadas de uno mismo o de otras personas, así como entender completamente el funcionamiento del karma de cada ser vivo a nivel universal—. En su faceta más extrema, esta “práctica de la presencia mental” representa para muchos budistas la técnica que permite obtener el conocimiento libe-

rador que termina de una vez por todas con el sufrimiento de la existencia.

Se percibe entonces un contraste radical entre los ideales de los renunciantes budistas que desean liberarse por completo del mundo —porque en sus presuposiciones culturales el mundo es algo terrible de lo que uno desea liberarse—, y los ideales de ciertos sectores de las sociedades modernas, que en su mayor parte no ven ninguna razón para liberarse del mundo, sino que, al contrario, ven múltiples razones para disfrutarlo y sobrellevarlo sin angustia o estrés. Desde esta perspectiva, las técnicas tradicionales de contemplación del budismo y el *mindfulness* psicoterapéutico no podrían ser más divergentes.

Tomando estas diferencias como base para una sofisticada reflexión, Luis Gómez nos señala a lo largo del libro que en el caso del *mindfulness* estamos ante un fenómeno de construcción de la tradición, en el cual los teóricos y los practicantes de la psicoterapia han logrado legitimar algunas de sus técnicas y discursos enlazándolos con textos y prácticas budistas, a veces cobijándolos con el manto de la espiritualidad oriental. Estas técnicas y estos discursos han rebasado los límites de los entornos psicoterapéuticos y se han instalado desde hace varias décadas, de forma muy exitosa, en algunos discursos y prácticas budistas contemporáneos, hasta el punto de que a veces no es posible separar lo específicamente terapéutico de lo contemplativo-religioso.

Quizá se pensará, por lo dicho hasta aquí, que Luis Gómez declara que el *mindfulness* no es budismo o que se trata de una distorsión de las tradiciones budistas, una desviación que se debe aborrecer en beneficio del budismo verdadero y original. Esto no es así, pues el pensamiento del autor es integrador y humanista. Su argumento no consiste en afirmar que aquellos que aplican o practican el *mindfulness* no están haciendo “budismo” o meditación budista. Como él mismo nos dice, la labor del investigador no es la de juzgar o dictar qué es budismo y qué no lo es. Por el contrario, alejado de todo esencialismo y nostalgia por lo original, reconoce que las tradiciones religiosas son construcciones culturales que están sujetas al cambio histórico, sin que esto implique la pérdida de autenticidad o la desvalorización de la tradición. Gómez afirma

que el estudioso analiza las dinámicas de cambio que operan dentro de una tradición y reconoce que, aun en sus contextos asiáticos, el budismo se ha caracterizado por múltiples procesos de adopción, adaptación, innovación e interpretación. En este sentido, la incorporación del *mindfulness* al discurso y la práctica del budismo contemporáneo formaría parte de una nueva etapa de cambio en las tradiciones budistas, una etapa de adaptación del budismo a las necesidades e ideales de nuestra época y nuestra cultura, algo que el autor llama *neobudismo*. Y con esta idea Luis Gómez abre una serie de interrogantes sobre el devenir del budismo en nuestra época: ¿Qué relación existe o puede existir entre la base textual antigua y la práctica moderna? ¿Cuál es el impacto de las disciplinas científicas sobre el budismo, y viceversa? ¿Cómo se está construyendo la identidad budista en nuestras sociedades? Fiel a sus estrategias didácticas, Luis Gómez deja en este libro más preguntas que respuestas. Para poder contestarlas satisfactoriamente deberemos ser capaces de disminuir la brecha con nuestro objeto de estudio y, sobre todo, tendremos que abstenernos de juzgar las múltiples manifestaciones de la tradición, antiguas y modernas, sin por ello abandonar nuestro espíritu crítico.

ROBERTO EDUARDO GARCÍA FERNÁNDEZ  
*El Colegio de México*