

## UNA LECTURA DEL BUDISMO PRIMITIVO DESDE LA PRAXIS FILOSÓFICA

TERESA GAZTELU

Universidad Pontificia de Comillas  
tgaztelu@comillas.edu

Recibido: 10-10-2018

Aceptado: 18-02-2019



## RESUMEN

Este trabajo propone una nueva consideración del budismo del *suttapiṭaka*. Es bien sabido que el budismo primitivo ofrece unos sólidos fundamentos metafísicos, antropológicos, epistemológicos, éticos y psicológicos desde una perspectiva experiencial que aúna, en un mismo gesto, teoría y práctica. Dicho enfoque vivencial, así como el amor incondicional a la realidad y el afán terapéutico son compartidos por la Praxis filosófica (PF): movimiento reciente que busca rescatar la filosofía concebida como *ars vitae* y cumplir su vocación universal de servicio. La tesis que se plantea es que la PF constituye un marco adecuado para reavivar la filosofía budista y ponerla al servicio de nuestra sociedad. Se propone, en suma, leer y aplicar el budismo desde y en el contexto de la PF.

**PALABRAS CLAVE:** budismo; Praxis filosófica; filosofía para la vida; Oriente y Occidente

**ABSTRACT** *A Reading of Primitive Buddhism from Philosophical Praxis*

This work proposes a new consideration of *suttapiṭaka* Buddhism. It is well known that primitive Buddhism offers solid metaphysical, anthropological, epistemological, ethical and psychological foundations from an experiential perspective that combines, in the same movement, theory and practice. This experiential approach, as well as the unconditional love for reality and the therapeutic eagerness are shared by Philosophical Praxis: a recent movement that seeks to rescue philosophy conceived as *ars vitae* and to fulfill its universal vocation for service. Philosophical Practice offers an adequate framework to relight Buddhist philosophy and to adapt it to serve our society. It is proposed that Buddhism is read and approached from a Philosophical Practice viewpoint and applied in that context.

**KEYWORDS:** Buddhism, Philosophical Practice, Philosophy for Life, East and West

### ¿Qué es la Praxis filosófica?

El presente trabajo, inédito, es fruto de diez años de investigación teórico-práctica. Por una parte, como podrá comprobar el lector, está fundamentado en el estudio de los textos budistas, de los filósofos de la antigüedad y de la Praxis filosófica. Por otra parte, está basado en la experiencia profesional de la autora en consultas de Praxis filosófica, a las que ha llevado la filosofía budista y en cuyo contexto ha volcado esta última.

Ahora bien, ¿en qué consiste la Praxis filosófica? La idea de la Praxis filosófica (PF) es abrir un espacio dedicado a retomar e impulsar la dimensión vivida que caracterizaba a la filosofía antigua. Se desarrolla bajo la forma de un diálogo entre un filósofo y un interlocutor, cuya meta es llevar a cabo un trabajo crítico sobre el pensamiento y el modo de vivir de este último. La máxima de la PF es la socrática de que “una vida sin examen no tiene objeto vivirla para el hombre” (Platón I, 1997: 180), y sus ejes son la eléctica (o arte de refutación) y la mayéutica (o arte de hacer emerger un conocimiento latente), complementadas con la realización de ejercicios filosóficos. Dentro de este marco, acude a diversas corrientes filosóficas en busca de inspiración.

En 1981, el filósofo alemán Gerd Böttcher Achenbach, reparando en el alcance limitado de la filosofía puramente especulativa dominante, y queriendo retornar al sentido práctico y enraizado en la vida de la filosofía griega antigua, a su vocación universal y al servicio que ofrecía a la sociedad, ideó la noción de Praxis filosófica<sup>1</sup> y abrió el primer espacio dedicado a ella, en una localidad cercana a Colonia (Achenbach, 2011: 2).

Enseguida, este movimiento fue dándose a conocer y se extendió primero en Europa y después por el resto del mundo, hasta llegar a los cinco continentes. Cada vez más filósofos, conscientes de que la filosofía posee mayor potencial y riqueza que una especulación realizada por unos pocos, han querido sumarse a esta vuelta a la concepción de la filosofía como una actividad fundamentalmente existencial y abierta a la totalidad de la sociedad (Cavallé, 2005: 48)<sup>2</sup>.

En la actualidad, este movimiento internacional –que goza de buena acogida, pues parece responder a una necesidad social–, aún incipiente, sigue tomando forma y se encuentra en período de construcción. Es importante resaltar que hay muchos modos diversos de hacer en el seno de la PF: su variedad se cuenta en el mismo número de filósofos que la llevan a cabo, hecho que se halla en estrecha relación con la propia naturaleza, de difícil apresamiento, de esta actividad.

---

<sup>1</sup> Los neologismos acuñados por Achenbach fueron los de *Philosophische Praxis* (“Praxis Filosófica”) y *Philosophische Lebensberatung* (literalmente, “Orientación filosófica para la vida” y traducido por “Asesoramiento Filosófico”, “Acompañamiento filosófico”, “Orientación Filosófica” o “Consultoría Filosófica”).

Cfr. Gerd. B. Achenbach (1984). El lector hispanoparlante puede consultar el siguiente artículo: Gerd. B. Achenbach (2011). “Breve respuesta a la pregunta: ‘¿Qué es la práctica filosófica?’”, *El Búho: Revista Electrónica de la Asociación Andaluza de Filosofía*, N° 9: 1-7 (Disponible en: <http://elbuho.aafi.es/buho9/achebach.pdf>).

<sup>2</sup> Para un recorrido de la breve historia de la Práctica Filosófica hasta el año 2004, véase: José Barrientos (2004). *Introducción al asesoramiento y la orientación filosófica*, Sevilla: Kronos/X-XI, 2004 (reed. (2005) Las Palmas: Idea). Y, para un repaso general hasta 2010: José Luis Romero (2010). “El asesoramiento filosófico en el ámbito internacional”, *Haser, Revista Internacional de Filosofía Aplicada*, N° 1: 151-162.

Cabe destacar, en Europa, tres personajes particularmente relevantes, por su reputación y por la seriedad de su trabajo: Además de Gerd Achenbach en Alemania<sup>3</sup>, Oscar Brenifier en Francia y Mónica Cavallé en España<sup>4</sup>. Oscar Brenifier es conocido por sus talleres con adultos, adolescentes y niños, así como por sus diálogos individuales, realizados a lo largo y ancho de todo el mundo, de marcado estilo cínico –lo cual hace de él, igual que ocurrió con los cínicos antiguos, un personaje controvertido, tanto entre los filósofos pertenecientes a este movimiento como entre los no filósofos que se acercan a él<sup>5</sup>–. Mónica Cavallé es pionera de la PF en nuestro país y su principal referente, reconocida a escala internacional, es la filósofa española con más experiencia en este terreno y su trabajo el más serio, profundo y consistente de aquellos con que nos hemos encontrado. Es impulsora del Asesoramiento Filosófico Sapiencial, en cuyo marco se encuadra la propuesta realizada en la presente reflexión<sup>6</sup>.

La variedad de dichos enfoques es permitida por el hecho de que PF es algo esencialmente abierto, es diálogo filosófico abierto. La PF no es un sistema o conjunto de sistemas, no es un 'algo' que se transmite y repite, no es un contenido acabado, tampoco aplicación de un método definido, es un proceso dialogado reflexivo, una actividad abierta a todas las filosofías habidas y por haber, es el acto de practicar la filosofía, no cerrada, por tanto, a ninguna filosofía concreta. Esta transparencia de contenidos y de métodos definidos a priori hace de la PF una suerte de pantalla translúcida que puede albergar todo contenido y método filosófico, en función de los miembros del diálogo y del transcurso concreto de este último (Achenbach, 2011: 5). En este sentido, casi de cualquier filosofía puede llevarse a cabo una práctica filosófica: distingue a ésta no las filosofías en que se inspira, sino su actividad, el hecho de que es un acto: el de filosofar, poner en movimiento el propio pensar –un pensar vivido, no uno meramente teórico desligado de la experiencia (Cavalle, 2005: 48 y ss.).

La PF recupera la concepción de la filosofía entendida como, a decir de Pierre Hadot, lo hacían los antiguos, como *ejercicio espiritual*, esto es, como una serie de prácticas que buscan llevar a cabo en

---

<sup>3</sup> [www.achenbach-pp.de](http://www.achenbach-pp.de)

<sup>4</sup> [www.monicacavalle.com](http://www.monicacavalle.com)

<sup>5</sup> El lector puede hacerse una idea de su enfoque consultando la siguiente obra: (2011) *Sócrates. Introducción a la práctica filosófica*, Valencia: Diálogo.

<sup>6</sup> Para familiarizarse con dicho marco, remitimos a algunas de sus obras más importantes: (2005) *La filosofía, maestra de vida*, Madrid: Punto de lectura (Santillana); (2006) *La sabiduría recobrada, filosofía como terapia*, Madrid: Martínez Roca; y Julián D. Machado (eds) (2007). *Arte de vivir, arte de pensar: Iniciación al asesoramiento filosófico*, Bilbao: Desclée de Brouwer; (2017) *El arte de ser*, Barcelona: Kairós. Y para profundizar en la relación entre la Práctica filosófica sapiencial y el budismo antiguo, véase: Teresa Gaztelu (PhD) (2014). *Una lectura del Theravada desde la Philosophische Lebensberatung*, Madrid: UCM.

quien las realiza una transformación de su modo de percibir, de vivir y de ser, en otras palabras, que buscan propiciar comprensiones filosóficas sobre sí mismo y el mundo, un sí mismo y un mundo vivos, en acción (Hadot, 1995: 22-23). La figura en que se inspira la PF, en esto parece haber unanimidad, es la de Sócrates, y el eje que unifica las múltiples formas de proceder es el diálogo socrático (Cavallé, 2005: 63 y ss.; Brenifier, 2011: 18, 42).

Dentro de este marco, es importante distinguir lo que es una verdadera PF de lo que no lo es. En efecto, hay personas, tanto reputadas como desconocidas, que dicen hacer PF y se consideran integrantes de este movimiento y que, sin embargo, o bien lo que llevan a cabo no es *praxis*, o bien no es filosofía (Cavallé, 2005: 96-97). No es *praxis* un diálogo que no está enraizado en la vida, que no toma como punto de partida y de llegada la experiencia, que se reduce a especular en torno a cuestiones filosóficas y que carecerá, por tanto, de repercusión real sobre el modo de ser en el mundo (Cavallé, 2005: 94-95). No puede ser *praxis* tampoco una actitud, por parte del filósofo, en que no haya un compromiso total con la filosofía, es decir, si no se ejercita en su propia vida en lo que trata de poner en práctica en el espacio de PF. La PF exige cierta madurez filosófico-existencial por parte del filósofo, cierta coherencia entre sus palabras, actos y pensamientos, en la que es necesario trabajar cada día. Esta actividad se desenvuelve en el marco de un diálogo, pero es también, y fundamentalmente, una actitud vital (Cavallé, 2005: 72).

Por su parte, es crucial para calificar una práctica de filosófica, lo siguiente: que su meta no sea otra que la verdad entendida como veracidad –disposición esencial de la filosofía que la PF se propone propiciar en el interlocutor–, y no sus objetivos parciales –pese a que los tenga, no coinciden con el fin de la PF y ésta no ha de instrumentalizarse para alcanzarlos, pues, al hacer tal, deja de hacerse filosofía–, objetivos que, precisamente, habrá de cuestionar la filosofía (Cavallé 2005: 88-91); que posea radicalidad y profundidad filosóficas, esto es, que aborde las cuestiones filosóficas últimas como el sentido de la vida, la identidad, la finitud o la muerte, y que la dirección que tome el diálogo no sea meramente horizontal sino fundamentalmente vertical; que movilice facultades y actitudes filosóficas como la revisión crítica, la claridad de pensamiento, la capacidad de pensar por uno mismo, de hacer buenas preguntas, de argumentar, la puesta en suspenso de juicios asumidos, etc.; que el diálogo no se reduzca a ser una mera yuxtaposición de opiniones, al modo de una tertulia, pues el *dia-logos* filosófico se caracteriza por ser una búsqueda conjunta en que el todo añade un valor a la suma de sus partes.

Asimismo, es importante dejar claro que, en la PF, no se trata de alimentar al interlocutor desde fuera enseñándole teorías filosóficas a modo de fármacos recetados (Achenbach, 2011: 5-6), sino de recorrer con él un proceso de indagación filosófica que toque las raíces mismas de su vivir, en el que, siguiendo la mayéutica socrática, las comprensiones que alcance broten de sí mismo y sean suyas (Cavallé y Machado, 2009: 49-55).

Quien no está familiarizado con la filosofía puede preguntarse por la particularidad de la PF individual frente a la psicoterapia, dado que ambas tienen lugar a través de un diálogo entre el psicólogo o filósofo, y quien a él acude (Cavallé, 2005: 77-86). Sin embargo, si se sabe qué fue el diálogo socrático, qué fueron las escuelas antiguas y en qué consiste la psicoterapia, como puede suponerse es aquí el caso, entonces esta cuestión no se plantea y tratarla se hace innecesario. Baste apuntar al hecho de que la filosofía abarca, además de la disciplina de la psicología, otras muchas disciplinas: lógica, epistemología, ética, estética, antropología, metafísica, etc.

### **La PF como marco propicio para la comprensión del budismo<sup>7</sup> en Occidente**

Es conocida la gran agudeza y la hondura búdicas en su análisis de la existencia humana. El budismo ofrece, en efecto, una perspectiva indudablemente iluminadora y amplia, particularmente pertinente para una Praxis filosófica, como vamos a tratar de ilustrar.

Observamos, en la sociedad española, tres formas principales en que el budismo se moviliza. En primer lugar, a través de su estudio teórico y erudito, lo cual es afín al espíritu académico de Occidente, pero no al budismo. En segundo lugar, a través de los centros de meditación, en los que o bien se hacen sólo sentadas, o bien las sentadas son acompañadas de enseñanzas –en nivel variable según el caso–. Lo primero, desde la perspectiva budista, ofrece sólo la punta del iceberg –la meditación–, ignorando la parte oculta del mismo, que viene a ser su fundamento –la forma de vida que sustenta la meditación y la dota de sentido–. En tales casos puede afirmarse que, generalmente, quienes acuden a los centros de meditación no llegan a profundizar y a llevar a su vida la filosofía budista. Por su parte, el combo meditación y enseñanza, coherente con la mentalidad búdica, suele ofrecerse en centros regentados por budistas. Ahí, a menudo, la forma en

---

<sup>7</sup> Existe una gran variedad de budismos: no se pretende aquí dar cuenta de todos ellos. Este trabajo se referirá única y exclusivamente a la versión del budismo ofrecida en el *Suttapīṭaka*, conjunto de sermones y diálogos atribuidos al Buddha en el *Canonpāḷi*, escrituras budistas primeras, que han sido traducidas al inglés por la Pali Text Society.

que el budismo se practica es a través de la conversión religiosa, existente, aunque menos habitual, dada la tradición cristiana de nuestra cultura y el agnosticismo imperante.

Y aquí entra la tesis de la presente reflexión: la movilización del budismo en la PF permite reavivarlo y ponerlo al servicio de toda nuestra sociedad, no traicionándolo al abordarlo de forma meramente especulativa, ni de forma incoherente o parcial, y sin la necesidad de asumirlo como religión propia. La PF permite poner en práctica el budismo de manera secular, entendiéndolo como arte de vida, como lo fuera en los textos primitivos, y adaptándolo a la mentalidad actual de nuestra civilización. Permite dejar de lado lo que hay de más cultural (la teoría de las vidas sucesivas –que no la teoría del *karma* aplicada a esta vida misma–, la cosmología, etc.) y quedarse con los principios filosófico-vitales fundamentales (Gaztelu, 2014). Ello, por otra parte, supone una revolución para nuestra forma de vida e incluso para nuestro sentido común. Lo cual, dado el individualismo imperante en Occidente, no deja de ser extremadamente enriquecedor e incluso apremiante.

### **Los fundamentos de la PF son afines al budismo**

Se observan trazos estructurales sorprendentemente cercanos entre la PF y el budismo primitivo (Gaztelu, 2014: 21-22). En primer lugar, la vocación universal: ambas se conciben como empresas dirigidas a todo ser humano sin excepción, por el mero hecho de ser tal y de verse enfrentado a los retos inherentes a su condición. Asimismo, la prioridad de la experimentación sobre la especulación teórica: no se presentan como doctrinas o sistemas teóricos, sus respectivos aspectos doctrinales carecen de sentido fuera del marco de lo vivido. Teoría y *praxis* van inextricablemente unidas, conocer y ser no son distintos, se dan en un mismo acto. Ambos proponen un modo de vida que consiste en un cultivo (*bhāvanā*) o ejercicio (*askesis*) sostenido, que exige por parte de quien lo emprende un compromiso vital completo. Se nota una común primacía otorgada al conocimiento: un conocimiento de lo último que en ambas partes busca discernir entre lo real y lo irreal, lo verdadero y lo falso, y al cual distingue su cualidad transformadora y liberadora. Al entender el conocimiento como una función previa a la escisión entre teoría y práctica, esto es, al ser a la vez cognitiva y tendencial, ordena naturalmente pensamientos, deseos, actos y palabras. Comparten asimismo una vocación terapéutica: les importa el tormento humano, buscan curarlo y acceder a un estado de tranquilidad mental y afectiva, a una felicidad sólida y estable (Panikkar, 1997: 47 y ss.).

Como bien ha señalado Panikkar, los tres factores del camino budista, *sīla*, *samādhi* y *paññā* –ética, concentración y conocimiento– constituyen los “tres esfuerzos que pertenecen a aquello que corresponde al quehacer filosófico” (Panikkar, 1997: 112). Encontramos, pues, en el *bodhisatta* o aspirante al *nibbāna* un equivalente homeomórfico al filósofo. Ambos se emplean en una búsqueda vital de la sabiduría que consiste en cultivarla.

Tanto en cuanto al motor de búsqueda –el punto de partida: el sufrimiento, la falsedad–, como al fin –el punto de llegada: la liberación del sufrimiento, la verdad– como al hecho de promover medios para llegar a este último, característicos de la filosofía, se reúne el budismo con la PF (MN 1, 14: 180; SN V, 420: 357; Cavallé, 2005: 88). Así pues, la PF y el budismo primitivo comparten una serie de convergencias que hacen posible un trabajo en equipo: la estructura que sostiene el quehacer conjunto reside en dicha afinidad. Ahora, queda precisar el *cómo* de dicha puesta en común.

### **Una Praxis filosófica de corte budista: las Cuatro Nobles Verdades aplicadas a la PF**

La idea que proponemos consiste en llevar a cabo un análisis, desde el budismo secular, a propósito de la forma de vivir y de pensar del interlocutor del filósofo. Una primera cuestión importante es cómo se entienden, en este contexto, *samsāra* y *nibbāna* (sánscrito: *nirvāṇa*). En lugar de plantearlos como tradicionalmente se ha hecho, a saber, como realidades radicalmente diferentes e incompatibles, de forma que, o bien se vive plenamente en *samsāra* o bien se ha logrado el *nibbāna* de manera total (Prince, 2010: 3), resulta más adecuado plantearlas aquí como experiencias cotidianas de las que todos participamos intermitentemente. *Samsāra* y *nibbāna* pueden concebirse como actitudes o disposiciones, como dos modos diferentes de vivir un mismo acontecimiento: uno apegado, ciego, inercial e inatento y otro desapegado, veedor, atento y libre. *Anicca*, la transitoriedad inherente a todo fenómeno compuesto, principio fundamental budista, permite dicha alternancia en la forma de vivir (Gaztelu, 2014:305). Esta parece ser la forma más práctica de leer el budismo, de volverlo accesible y encarnarlo, así como el único modo de hacerse una idea en primera persona del fenómeno del *nibbāna*. Por tanto, más que de *samsāra* y *nibbāna*, resulta pertinente hablar de experiencia samsárica o sufriente y experiencia nibbánica o no sufriente. Esta adaptación conceptual acerca la doctrina budista al interlocutor del filósofo en la consulta de PF.

Considerar el *nibbāna* como una meta inaccesible al común de las personas no deja de ser

problemático: se vuelve una trampa que alimenta la dinámica del *kamma* (sánscrito: *karma*). Como bien ha denunciado el Mahāyāna, resulta contraproducente y peligroso proponerse un ideal (*nibbāna*) que se proyecta hacia el futuro y se contrasta con la experiencia actual deficiente (*samsāra*). Y es que fácilmente puede convertirse en una forma de negar la actualidad, negación que es, precisamente, la antípoda de la meta budista (SN I, 5: 8). En este punto es interesante recordar el principio de Nāgārjuna según el cual *samsāra* y *nibbāna* no son cosas distintas, sino que *nibbāna* está en *samsāra*, aquí y ahora (Nāgārjuna, 2004: 191). El *nibbāna* es la realidad 'tal cual', que ya y siempre está ahí: nunca está ausente. No se trata por tanto de escapar a la realidad actual. Bien al contrario, la experiencia samsárica es dicho esfuerzo por escapar (Malalasekera, II, 1957-2008: 86).

Las Cuatro Nobles Verdades budistas, a través de las cuales el budismo analiza el sufrimiento y se propone superarlo, representan un esquema del todo aplicable a la PF. Al igual que el budista, el filósofo en la Antigüedad y ahora el filósofo práctico hace las veces de médico: identifica el problema, su origen, su cura y el modo de aliviarlo (SN V, 420-430: 356-365; Epicuro, 2007: 177; Cicerón, 2005: 279-280; Voelke: 1993; Hadot, 1995: 161-162; Cavallé, 2005: 88; Cavallé y Machado, 2009: 30).

Aunque no estrictamente, por lo general se acude al filósofo con algún tipo de conflicto, una insatisfacción, angustia, falta de sentido, un dilema... el sufrimiento en cualquiera de sus formas. En ocasiones se trata de un pesar difuso que invade la vida toda de la persona, y otras veces es cuestión de un reto vital concreto sobre el cual necesita poner luz (Achenbach, 2011: 2-4; Cavallé, 2005: 74-76). Fuera como fuere, a diferencia de los abordajes terapéuticos hoy comunes, aquí no se trata con exclusividad el tema inicialmente planteado, sino que éste es el punto de partida para llevar a cabo una indagación de corte filosófico que rebasa los límites de la cuestión inicial y abraza la vida del individuo en su conjunto (Cavallé, 2007: 27). A este respecto, el budismo primitivo resulta pertinente, pues plantea la conciencia del sufrimiento como despertador e impulso de búsqueda: *dukkha* (insatisfacción, conflicto, tensión, tormento...) es la rueda cuyos radios no encajan (*du*) en el centro vacío (*kha*) de la misma, que no rueda con fluidez pues hay un freno que lo impide. Así como el Sócrates de los *Diálogos* tempranos plantea el 'no sé' como motor de búsqueda, en el budismo es el reconocimiento de que se sufre lo que lleva a movilizarse (Gaztelu, 2014: 96-98; 135).

Un primer paso a realizar en torno al sufrimiento del consultante es distinguir entre aquel *dukkha* (dolor) que se alterna de forma inevitable con *sukha* (placer), y aquel otro *Dukkha* (sufrimiento), digamos, no dual, que tinta toda experiencia –placentera y dolorosa– y al cual se refiere la afirmación *savam dukkham* (“todo es sufriente”) (DN I, 36: 56; SN IV, 216: 145-146; SN II, 174: 116; Nagarjuna, 1966-1976: 1446). El budismo primitivo diferencia un dolor puro inevitable –esa primera flecha que viene a clavarse sin que uno pueda hacer nada al respecto–, de un dolor artificial y por tanto eludible –la segunda flecha auto-infringida, al mantener una disposición de oposición mental hacia la primera (SN IV, 207-209: 139-141)–. Este discernimiento es fundamental para que se acepte el primer dolor como fenómeno inherente a la vida y se haga uno responsable del segundo. De hecho, puede incluso afirmarse que la completa aceptación del *dukkha* inevitable borra el *dukkha* construido (SN V, 436: 369). La comprensión experiencial de este hecho supone ya un enorme avance para el consultante, pues tiende a apaciguar la sed de placeres y la aversión por el dolor, propiciando la aceptación ecuánime de ambos.

En aras a diferenciar experiencialmente entre dolor natural y sufrimiento artificial, resulta útil volver la mirada hacia la distinción entre *vedanā* no apropiada y *vedanā* apropiada: una sensación o emoción pura y otra representativa, respectivamente. En la primera, sensación/emoción sin apego, el sistema de creencias, deseos y miedos no interviene: se vive una impresión pura sin tergiversación (SN IV, 208-209: 140-141). En la sensación/emoción atravesada por el apego, sin embargo, se experimenta más el juicio llevado a la impresión pura que la impresión misma: “esto es agradable, esto es desagradable, esto es indiferente”. Trayendo como ejemplo la experiencia de frío, no es igual sentir el choque térmico y el cosquilleo en que consiste la impresión de frío, que la tensión muscular y mental derivada de asumir que el frío molesta y es una amenaza (MN III, 285: 334). La sensación/emoción pura es neutra, mientras que aquella apegada está tintada del valor que le atribuimos. Dicha atribución se vuelve problemática, pues lleva a luchar contra las experiencias que consideramos desagradables, por mucho que sean inevitables, además de constituir una proyección subjetiva ajena a la realidad (AN IV, 155-159: 107-109). Igualmente, mientras que el dolor y el placer puros guían –pues llevan a tomar medidas para la conservación y el cuidado del aparato psicofísico–, el ‘dolor’ y el ‘placer’ contruidos confunden, pues manipulan las experiencias puras y están llenos de interpretaciones y tendencias desordenadas. El sufrimiento se presenta, en último término, como contracción mental ante las sensaciones y los afectos puros.

A este respecto, el budismo primitivo avisa de que la experiencia sufriente es la experiencia

personal o aquella atravesada por el 'yo', frente a la experiencia pura no sufriente, que es impersonal, es decir, no medida en función del 'yo', sus miedos, deseos y proyecciones. De ahí la importante afirmación budista de que “los cinco agregados de apropiación son *dukkha*”, esto es: “*atta* (sánscrito: *ātman*, el 'yo') es *dukkha*” (MN I, 140: 180). Así, la experiencia personal es samsárica y la experiencia impersonal es nibbánica (Wijayaratna, 2000: 140). En otras palabras: toda experiencia en que esté involucrada la identidad como idea o representación, como imagen, es problemática (Hulin, 1978: 43). Observarse en la vida diaria de forma reiterada ayuda a diferenciar entre estos dos modos de experimentar.

Haber distinguido el interlocutor del filósofo en primera persona entre la experiencia personal y la impersonal puede impulsar en el diálogo una indagación acerca de la identidad (Cavallé, 2005: 162-172). ¿Por qué la experiencia personal trae consigo sufrimiento? ¿Qué clase de personalidad o de identidad hay ahí involucrada? ¿Eso soy yo? ¿Soy algo definible, acotado en una serie de adjetivos o en un relato? ¿Soy mi biografía, mis trazos de carácter, pensamientos, emociones? ¿Y cómo es que éstos cambian sin cesar? ¿Qué soy más allá de todo eso? ¿No soy a cada instante algo diferente, de forma que no puedo compendiar en una imagen quieta lo que soy, de modo que más que ser, estoy? ¿Qué consecuencias trae a mi vida el identificarme con una imagen acerca de mí, que invade mi experiencia? ¿Cómo vivo si dejo caer esa identificación? ¿Necesito definirme para sentir que existo? ¿Y si no me defino, no vivo con mayor libertad, concediéndome la oportunidad de actuar de forma nueva en cada instante?

Las distinciones mencionadas responden a la diferencia budista fundamental entre *dhamma* y *saṅkhārā*, fenómeno simple y fenómeno compuesto respectivamente: las 'cosas' como son, instantáneas y evanescentes, y las fabricaciones erigidas en torno a ellas, fijadas por la mente (Silburn, 1955: 171 y ss.). Esas fabricaciones y esa fijación mental son impulsadas por la tendencia innata al apego, advierte el budismo. Y aquí entramos en la Noble Verdad del origen del sufrimiento (SN 420: 357). El apego se manifiesta en forma de aidez hacia lo que gusta, aversión por lo que disgusta e ignorancia de lo que no toca (DN III, 214: 909; AN I, 201-202: 182-183; AN II, 191: 200). Impulsados por la sed de placeres, ocurre que nos movemos en la vida persiguiendo lo que nos gusta y huyendo de lo que nos disgusta, lo cual contiene varios problemas.

Primero, si lo que aparece nos place experimentamos contento y si nos displace, descontento. Ello significa que nuestro estado de ánimo y nuestro bienestar los hacemos depender de las

circunstancias y vivimos en consecuencia zarandeados como veletas (Gaztelu: 203-204). En otras palabras, no tomamos responsabilidad sobre nuestro estado interno. Y, sin embargo, expresado en términos estoicos, tratamos de que lo que no depende de nosotros, lo que ocurre, esté bajo nuestro poder. Esto se manifiesta en forma de afán de control de las situaciones, lo cual viene asociado a una desconfianza fundamental en la realidad. Ello, a su vez, se traduce en experiencias de ansiedad y angustia. Pretendemos que dependa de nosotros lo que se nos escapa, y a la vez no nos ocupamos de lo que sí depende de nosotros: nuestras disposiciones frente a lo que sucede (Epicteto, 1993: 343-360).

En segundo lugar, diseccionamos la realidad en dos y la valoramos según un criterio 'yóico': asumimos que 'esto es bueno y aquello es malo', porque esto *me* gusta y aquello *me* disgusta (Wijayaratna, 2000: 89). Y, sin embargo, la realidad es en sí misma neutra, vacua de valores atribuidos (SN III, 140: 119). Al así considerar lo real desde nuestra corta y parcial mirada, nos hacemos incapaces de percibirla como es. Las cosas no son en sí mismas buenas y malas, placenteras y dolorosas, denuncia el budismo: tales son añadiduras convencionales (Sn 1119: 181; 648: 109).

Escogemos en la realidad una parte que deseamos mantener y el resto pretendemos abolirlo: ciertas experiencias las afirmamos y otras las negamos. Mostramos un 'amor' condicionado a la realidad, mantenemos una relación apegada con lo real (Sn 897: 148). Ahora bien, el verdadero amor por la realidad es incondicional, avisa el Buddha. En este sentido, la tarea de la Práctica filosófica es entrenarse en el respeto total hacia la realidad, en el amor por la verdad, entendida, siguiendo el budismo, como lo que aquí y ahora sucede.

Hay una sobresaliente diferencia entre vivir asumiendo que las cosas son en sí mismas buenas o malas y vivir observando que son neutras. Si, en un nivel operativo, creemos lo primero, entonces corremos tras lo bueno y huimos de lo malo, viviendo en constante agitación. Además, dichas atribuciones se proyectan sobre uno mismo, manteniendo una división interna que impide la auto-aceptación, la integración y la unidad internas. Lo propio ocurre con los demás. La aceptación incondicional de lo real es impedida. En un nivel cognitivo, hay apego al nombre –'bueno', 'malo'– y a las opiniones –'esto es bueno', 'esto es malo'–. Dicho apego implica que nos volvemos incapaces de captar la realidad más allá del nombre concreto que se le otorga a cada fenómeno: 'árbol', 'futuro', 'pasado', 'yo', 'otro', etc. Percibimos en las cosas la carga semántica propia de la palabra

en lugar de la realidad que se nos está mostrando en cada momento (Wijayaratna, 2000: 166-186). Uno mismo se percibe como imagen o idea más que como lo que está siendo en el instante. Ello no deja de ser una fijación asfixiante y limitada, un imposibilitarse 'ser' lo que uno 'es' en cada momento: flujo, movimiento, libertad de ser, vacuidad, pura potencia. La definición cerca, la no-definición, es decir, la conciencia de vacuidad, es apertura de estar.

Por otra parte, el apego a juicios y opiniones establece la base del conflicto interpersonal (Wijayaratna, 2000: 40-41). Todo puede percibirse como bueno o malo, como A o no A porque toda percepción es circunstancial, relativa y parcial. Ninguna interpretación agota la realidad, pensar lo contrario es fuente de discusión y separación (Sn 886: 146). El apego a las ideas se traduce en falta de humildad y conciencia de la propia falibilidad, en la incapacidad de ponerse en el lugar del otro y sentir compasión, en cerrazón y fijeza afectivas y mentales. Dicho apego hace que se busque certeza y seguridad a través del posicionamiento intelectual (DN I: 40), y que asomen la frustración y la desesperación cuando las propias creencias se ven a amenazadas, pudiendo derivar en violencia.

El apego es, en suma, la forma samsárica de conocer (Gaztelu, 2014: 225-229): intento de apresar lo inapresable a través del nombre y el juicio, confusión del fenómeno con la noción que lo denota debida al afán de permanencia, deseo de control de lo que escapa, búsqueda de certeza en lo incierto, etc. (MN I, 1: 4). Esta forma de conocer deriva en agitación mental, duda, conflicto interno y externo.

Todo lo apuntado se va abordando en la consulta de PF. Se detectan y ponen sobre la mesa las dinámicas kármicas que el consultante del filósofo viene inconscientemente alimentando (Cavallé y Machado, 2009: 23-25): los hábitos inerciales, ciegos y automáticos –de pensamiento, palabra y cuerpo–, sobre los que va poniendo luz a través de la atención sostenida, como consecuencia de lo cual, van perdiendo fuerza (MN I: 322-323). Progresivamente, el consultante va potenciando su experiencia nibbánica y alimentando en menor grado la acostumbrada experiencia samsárica.

Y entramos en este punto en la Noble Verdad de la cesación de *dukkha*: el *nibbāna* (SN V, 421: 357). Desde el punto de vista afectivo, es Placer o gozo no condicionado y estable (*parama-sukha*) (SN IV, 235: 160-161), frente a los placeres condicionados y movientes, cuyo polo opuesto era el dolor (AN I, 138: 121). El Gozo del *nibbāna* consiste en una vivencia desapegada del placer y el

dolor duales, por lo que no se trata ya de un placer dependiente de condiciones (Jayatilleke, 2008:10). Dicha dependencia hacía que no pudiera experimentarse el gozo supremo (Sn 268: 44). Una vez acabada esa relación, sale a la luz lo que ya y siempre está ahí: el puro gozo de vivir (MN III, 30: 82). Así, se descubre que, al lado de los placeres movientes y múltiples, existe un placer superior y genuino (AN IV, 414: 279-280).

Este gozo supremo es serenidad (*santi*), pues consiste en descanso incondicional en la experiencia (SN I, 5: 8). Prima el amor sin condiciones por lo real: las condiciones impuestas por el criterio apegado del 'yo' no han lugar. Puede afirmarse que este desapego es amor y es a la vez confianza en la realidad: soltar, dejar ir. La experiencia se vuelve impersonal: no va todo en función de mí, me borro, me hago transparente. En lugar de pretender que las cosas se adecuen a uno, es uno quien se pliega a ellas en un movimiento humilde y natural (Miln II, 254: 77). Asoma la sensibilidad y se abandona la susceptibilidad, siguiendo la distinción resaltada por la filósofa práctica: uno es capaz de observar las cosas y medirlas en su contexto, no ya en referencia al propio (Cavallé, 2017: 452-453).

Se invita al consultante a abrirse a un nuevo placer más sutil, compatible con la experiencia de dolor. Al cesar en el intento de hacer desaparecer este último, empieza a descansar en él y deja de haber lucha: aprende que también puede haber dicha en el dolor, en las experiencias de las que venía huyendo hasta ahora (Cavallé, 2017: 308-324). Observa que no suponen una amenaza real, sino sólo ilusoria, para el yo. Un no creerse en juego en la cualidad de las experiencias que a uno toca vivir hace que se sepa a salvo en cualquier circunstancia, que se sepa, en expresión de los *suttas*, su propia isla y refugio (SN III, 39: 37). A la vez, al hacerse consciente de lo irremediable de cuanto aquí y ahora sucede, que a uno escapa, un gesto de humildad acontece, por el cual se reconoce al individuo limitado y la mirada se abre más allá de él, soltando el afán de un control imposible. Es al experimentar la grave impotencia del yo, que va uno liberándose de su influencia (MN I, 231-233: 284-287).

Acontece una nueva experiencia de sí mismo (Gaztelu, 2014: 186-191). Cuando no se confunde ya la representación acerca de uno y del mundo con uno mismo y el mundo, hay presencia pura y vacía, apertura lúcida, atenta y no conflictiva (Wijayaratna, 2000: 41). Al no estar la experiencia mediada constantemente por lo que se interpreta, es recibida en un acto de atención simple. La propia naturaleza es la vacuidad, al igual que la de todo lo real, nota el budismo. El 'yo' y lo que no

es 'yo' no se oponen, pues comparten naturaleza. Esta es la base metafísica de la aceptación universal o constatación metafísica de cuanto aquí y ahora se está dando. La contracción que emanaba de juzgar ciertas cosas malas para sí y forjaba el conflicto entre uno y el mundo, va deshaciéndose al experimentar de primera mano que lo que uno juzgaba tal, no lo es (MN I, 500: 179-180). Hay inter-relación y danza, si se quiere, entre los distintos elementos de lo real (yo y mundo), pero no oposición ni separación.

La meta budista es que el amor por lo real no sea obstruido por el yo, lo cual equivale a salir de la prisión de la individualidad (It I.3.7: 14-16; DhP XVII, 221, 223, 225: 55). Al darse tal cosa, el conocimiento deja de ser proyección de valores 'yóicos', el yo se hace transparente y, por tanto, ve. El sesgo da paso al conocimiento desapegado, fruto de la atención desinteresada que presencia por presenciar, no ya para obtener un beneficio. De ello se desprende que las opiniones dejan de ser apegadas, pues no buscan ejercer dominio cognitivo sobre lo real, ni tampoco tener razón (Wijayaratna, 2000: 186). Se sabe que las representaciones y los nombres apresan aspectos parciales y caducos de la realidad, sin poder agotarla. Dada la conciencia de dicho límite, nace el anhelo de suspender el juicio y remitirse a una experiencia nuda previa a él, en la meta de alcanzar certeza (Ud 1, 10: 35-36). Ahí se empieza a vivir en función del afecto puro no apegado, no fabricado, que sirve de guía sapiente de vida.

Si antes se vivía en un mundo de acontecimientos y personas buenas o malas, en función de si a uno ofrecían placer o dolor, ahora, pese a seguir experimentando ambos polos, no se deriva de ellos el valor bueno o malo de la cosa en sí (Sn 811: 136). Esto implica que la construcción samsárica va cesando, pues era a partir de las atribuciones de 'placer' y 'dolor' que surgía la sed en forma de avidez y aversión, tendencias a partir de las cuales se pensaba, hablaba y actuaba, reforzando hábitos kámmicos (It II.2.6: 34-35). La experiencia deja de estar subsumida en los condicionamientos: hay conciencia de éstos, atención a los mismos y libertad de asentir o no a ellos. La experiencia no está ya determinada por la inatención inercial. Ahora, al sentir placer y dolor, se reposa en ellos, no dejándose llevar por las reacciones automáticas de amor y odio a la hora de actuar (MN I, 238-245: 293-299). Al vivir de esta forma ecuánime toda experiencia, comienza a vislumbrarse la naturaleza neutra de los fenómenos: más allá de que uno sienta placer o dolor, las cosas en sí mismas son vacuas (SN III, 140: 119; Sn 1119: 181).

Pues no se proyecta hacia el futuro mediante avidez y aversión, y se consiente con atención a cada

experiencia (AN II, 198: 21), empieza a tenerse mayor apertura hacia el presente: pasado y futuro se usan, mas no se construyen (SN II, 282: 193). Se mora en la pura actualidad, realidad 'tal cual' no fabricada e indecible (MN II, 138: 324).

A lo descrito se llega a través del Noble Óctuple Sendero: forma de vida que el budismo establece para transitar desde la experiencia sufriente a la no sufriente (SN V, 422: 358). Ello se vuelca en las consultas y la PF invita al consultante a llevarlo a su cotidianidad. A través del diálogo mantenido entre filósofo y consultante, se busca propiciar un cambio en el modo de pensar y de vivir de éste, de forma afin –salvando las distancias– a como hacía el Buddha con sus interlocutores (Gaztelu, 2014: 476-486). La idea es que la persona se haga consciente de su modo de vivir y del pensamiento que yace tras él, observe sus limitaciones y falacias, para abrirse a una nueva manera de percibir y de estar. Hay una fase de de-construcción de un pensamiento operativo que se ha asumido inconscientemente y se muestra problemático, pues da cuenta del sufrimiento que experimenta el consultante, y una segunda fase en la que se aborda la realidad de forma nueva, lúcida y propia, fuera de los antiguos condicionamientos (Cavallé y Machado, 2009: 49-60).

En un primer momento, el consultante expone su situación de sufrimiento y el filósofo le interroga con el fin de aclarar y comprender su mundo interno y su contexto (Cavallé y Machado, 2009: 35-44). Se va esbozando su mapa vital, compuesto por una serie de patrones de comportamiento, emoción y pensamiento, dicho en clave budista, por un conjunto de dinámicas kármicas: qué piensa, dice y hace cuando se enfrenta a ciertas situaciones, al verse expuesto a ciertos estímulos. La consecuencia de ello será la vivencia recurrente de ciertas sensaciones y emociones –que son la forma de retribución de los actos de pensamiento, palabra y obra, el modo en que los actos maduran–. Se obtiene a través de todo ello un esquema cognitivo, entresacando las creencias que su comportamiento, sus emociones, pensamientos y palabras dejan ver que sostiene efectivamente en su vida diaria (Cavallé y Machado, 2009: 48).

Clarificar dicho tejido de creencias y observarlo operar en su cotidianidad, entre consultas, posee ya un efecto liberador sobre el consultante. Desde el inicio, se practica la disposición budista por antonomasia: la atención. Para poder el consultante describir su situación y responder a las preguntas del filósofo, así como detectar las creencias que están bajo su forma de vivir, es necesario observar sin perderse en lo observado. Con ello el consultante toma distancia de sí mismo, se ejercita en el desapego (Cavallé y Machado, 2009: 61-66).

A través del método eléctico o de refutación –que el propio Buddha empleaba, a juzgar por los textos del *suttapīṭaka* (MN II, 169-172: 359-361; MN II 32-33: 230; MN II, 36: 233; MN I, 376: 40-41; MN I, 231-232: 284-285; MN I233: 286-287; MN I 232-233: 286; MN I 262: 316)–, se coloca el pensamiento operativo del consultante en el punto de mira y se cuestiona su verdad (Cavallé y Machado, 2009: 55-60). ¿Estás seguro de que lo que afirma esta creencia es cierto? ¿Hay una forma más sana y veraz de percibir esta cuestión? ¿Qué trae este modo de ver las cosas a tu vida? ¿Cómo te sientes y actúas cuando sostienes esta creencia? ¿Es coherente esta creencia con tus necesidades genuinas: las facilita o las obstaculiza? Haciendo eco del budismo: ¿es una forma de percibir apegada o desapegada? ¿Emerge de un espacio de libertad o es una reacción automática del ‘yo’? A decir del budismo, ahí donde hay sufrimiento, está operando una percepción errada (DN II, 55: 375). El objetivo en esta etapa de la PF es identificar el error con la mayor nitidez posible: en la consulta haciendo el filósofo de espejo del consultante y también en la vida diaria, a través de la observación sostenida.

Se van detectando los errores perceptivos, que el consultante va ratificando como tales en su experiencia. Tras todos ellos, se observa un ingrediente común: el apego, la visión apegada, inconsciente y automática de las cosas, el lazo estímulo-respuesta sin pausa intermedia, que se perpetúa a base de inercia y de falta de atención (Cavallé y Machado, 2009: 123-124). A medida que se va profundizando en las falacias vitales, se llega al error raíz: el de la identidad. Según éste, uno asume operativamente que *es* sus contenidos de conciencia y experiencias: pensamientos, emociones, palabras, acciones, circunstancias... (Cavallé y Machado, 2009: 125-128). El apego hace que uno se confunda con ellos y se pierda en ellos, lo cual impulsa las reacciones automáticas de avidez y aversión e imposibilita la distancia necesaria para ser libre *en* ellos (MN III, 286: 335). La práctica de la atención va abriendo a la comprensión operativa del error de dicha identificación: si uno es capaz de observar los estímulos y las respuestas automáticas, y de asentir o no a estas últimas, es decir, de alimentarlas o soltarlas, ello significa que dichas reacciones no son necesarias, i.e. que no son mi 'yo' (MN 234-235: 28).

Un espacio de libertad va abriéndose en la experiencia del consultante: tiene el poder de responder o no a los estímulos ante los que antes reaccionaba. Ahora observa el estímulo y la respuesta tendencial, sin seguir necesariamente esta última. Y en eso consiste la experiencia desapegada: independientemente de la cualidad placentera o dolorosa de la experiencia, se halla un espacio de

sosiego y calma (AN I, 23: 26), que consiste en no perderse en la experiencia en cuestión, en saberse no estar en juego en ella y en elegir responder de forma deliberada (Gaztelu, 2014: 489-496).

Frente a la identidad que se asumía anteriormente, una identidad construida y artificial, compuesta por un conjunto de creencias acerca de uno mismo, es decir, una identidad como imagen, se empieza a descubrir de primera mano una nueva identidad vacía de contenido: una presencia de ser, capaz de atestiguar cualquier experiencia y de mantenerse ecuánime ante ella (Cavallé, 2017: 134-137). Ese nuevo lugar es la propia isla que el Buddha instaba a que cada cual fuera para sí mismo, refugio en el que siempre puede cobijarse, pues observa las experiencias en quietud, sin verse invadido por ellas (Gaztelu, 2014: 373).

Desde este nuevo espacio con el que el consultante empieza a familiarizarse, las antiguas creencias, que fundamentan su sufrimiento y cuya verdad ha sido ya resquebrajada en la fase eléctica, son temporalmente puestas en pausa (Cavallé y Machado, 2009: 57). Se le plantea la posibilidad de ver los temas acerca de los cuales versan las mencionadas creencias desde la óptica actual: aquí, ahora, fuera de la urgencia de la vida diaria y de la influencia de los condicionamientos acostumbrados, ¿cómo entiendes esta cuestión?, ¿de qué otra forma, que no acarree tormento, puede percibirse?, viene a plantearle el filósofo. Éste procede a través del método mayéutico, haciéndole a su interlocutor una serie de preguntas que van despertando en él un conocimiento propio y maduro: el consultante responde con una mirada nueva, más comprensiva, serena y lúcida (Cavallé y Machado, 2009: 49-54). Es cuestión ahora de sacar a la luz un conocimiento genuino, que brota de la “mente resplandeciente”, una vez las “suciedades acumuladas” dejan de mancillarla al haber sido puestas en tela de juicio, y, por tanto, arrebatada su ciega credibilidad (AN I, 2006: 8). El filósofo aporta recursos filosóficos y ofrece hipótesis y sugerencias, que no son dados por válidos a menos que el consultante los dé por tal para sí mismo (Cavallé, 2005: 69-71).

El diálogo es complementado con la realización de ejercicios, en el marco del diálogo y en la vida cotidiana, para que las nuevas comprensiones alcanzadas, llevadas a la práctica y asentadas (Cavallé y Machado, 2009: 69-73). De este modo, a la comprensión 'en quieto' (en el espacio de la consulta) siguen comprensiones 'en acción' (en la vida diaria), que son a su vez reforzadas y afinadas en el diálogo. Numerosos ejercicios propuestos en el *suttapiṭaka* pueden ser movilizados durante este proceso: prácticas de la serenidad (*samatha*), ante la tendencia a perderse en el pensamiento circular

o dificultad para lograr tranquilidad (MN III, 250-252: 298-299; Solé-Leris, 1986: 64 y ss.); atención al sentir, frente a la dificultad para entrar en contacto con los propios afectos y escucharlos (MN I, 59: 75-76); meditación de la muerte, para quienes se vean enfrentados a la finitud de la vida, propia o ajena (MN I, 58-59: 74-75); valoración de las condiciones sufrientes y dichosas, propias y ajenas, involucradas en un dilema ético (MN I, 415-417: 89-90); práctica del amor benevolente en relaciones de apego, de la alegría amistosa donde hay envidia, de compasión si existe una tendencia a la crítica estéril (DN I, 251-251: 303-304); prácticas para distinguir entre un deseo sano y uno apegado (Gaztelu, 2014: 195-197); etc. El filósofo puede también diseñar ejercicios *ad hoc*, inspirados en la filosofía budista, que pueden resultar especialmente útiles al adaptarse a la forma de ser propia del consultante y a la fase en que se encuentra.

## Conclusión

La PF permite realizar un trabajo de análisis y de transformación de la forma de vivir de la persona, así como de liberación del sufrimiento innecesario que padece. En dicha empresa, la aplicación de las Cuatro Nobles Verdades budistas se muestra especialmente significativa y pertinente. Ello supone un nuevo modo, compatible y complementario a los modos existentes, de poner al servicio de nuestra sociedad la filosofía budista desde una perspectiva secular.

## OBRAS CITADAS

ACHENBACH, GERD BÖTTCHER (1984). *Philosophische Praxis*, Köln: Dinter.

ACHENBACH, GERD BÖTTCHER (2011). “Breve respuesta a la pregunta: ‘¿Qué es la práctica filosófica?’”, *El Búho: Revista Electrónica de la Asociación Andaluza de Filosofía*, N° 9: 1-7 (Disponible en: <http://elbuho.aafi.es/buho9/achebach.pdf>).

*Āṅguttara-nikāya. The Book of the Gradual Sayings or more numbered suttas* (2006-2011), 5 vols., tr. by F.L. Woodward, E.M. Hare, Lancaster/Oxford/Bristol: Pali Text Society.

BRENIFIER, OSCAR:(2011) *Sócrates. Introducción a la práctica filosófica*, Valencia: Diálogo.

CAVALLÉ, MÓNICA (2017). *El arte de ser*, Barcelona: Kairós.

CAVALLÉ, MÓNICA (2005). *La filosofía, maestra de vida*, Madrid: Punto de lectura (Santillana).

CAVALLÉ, MÓNICA (2006). *La sabiduría recobrada, filosofía como terapia*, Madrid: Martínez Roca.

CAVALLÉ, MÓNICA y MACHADO, JULIAN DOMINGO (eds) (2007). *Arte de vivir, arte de*

- pensar: Iniciación al asesoramiento filosófico*, Bilbao: Desclée de Brouwer.
- CICERÓN, MARCO TULLIO (2005). *Disputaciones Tusculanas*, Madrid: Gredos.
- Dhammapada* (2004), tr. de Javier Ruiz Calderón, Madrid: Biblioteca Nueva.
- Dīgha-nikāya. Recueil des trente-quatre long suttas* (2008), 3 vols., tr. by Wijayaratna, Paris: Lis.
- EPICTETO (1993). *Disertaciones por Arriano*, Madrid: Gredos.
- EPICURO (2007), *Obras*, Madrid: Gredos.
- GAZTELU, TERESA (PhD) (2014). *Una lectura del Theravada desde la Philosophische Lebensberatung*, Madrid: UCM.
- HADOT, PIERRE (1995). *Qu'est-ce que la philosophie antique*, Paris: Gallimard.
- HULIN, MICHEL (1978). “Le principe de l'ego dans la pensée indienne classique. La notion d'ahamkāra”, *Publications de l'institut de Civilisation Indienne*, série IN-8°, Fascicule 44, Collège de France.
- JAYATILLEKE, KULATISSA NANDA (2008). “Ethics in Buddhist Perspective”, *The Wheel Publication*, N° 175/176, Kandy/Sri Lanka: Buddhist Publication Society Online Edition.
- Majjhima-nikāya. The Middle Length Sayings* (2002-2013), 3 vols., tr. by I-B. Horner, Lancaster/Oxford/Bristol: Pali Text Society.
- MALALASEKERA, GUNAPALA PIYASENA (ed) (1957-2008). *Encyclopaedia of Buddhism*, 8 vols., Colombo: Government Press of Ceylon/Sri Lanka.
- NĀGĀRJUNA (2004). *Fundamentos de la vía media (Mūla-madhyamaka-kārikā)*, Madrid: Siruela.
- PANIKKAR, RAIMON (1997). *La experiencia filosófica de la India*, Madrid: Trotta.
- PLATÓN (1999). *Diálogos*, Madrid: Gredos.
- PRINCE, T (2010). “Renunciation”, *Bodhi Leaves* N° 32, Buddhist Publication Society, Kandi/Sri Lanka, BPS Online Edition.
- Samyutta-nikāya. The Book of the Kindred Sayings* (2001-2012), 5 vols., tr. by Mrs. Rhys Davids, C.A.F. Rhys Davids, F.L. Woodward, Bristol/Oxford: Pali Text Society.
- SIBURN, LILIAN (1955). *Instant et cause: le discontinu dans la pensée philosophique de l'Inde*, Paris: Vrin.
- SOLÉ-LERIS, AMADEO (1986). *La meditación budista*, Barcelona: Martínez Roca.
- Sutta-Nippāta. The Rhinoceros Horn and Other Early Buddhist Poems* (2007), tr. By K. R. Norman, with alternative translations by I. B. Horner and Ven. W. Rahula, Lancaster: Pali Text

Society.

*The Itivuttaka* (2001), tr. by P. Masefield, Oxford: Pali Text Society.

*The Questions of King Milinda* (Milindapañha) (2003-2006), 2 vols., tr. by T. W. Rhys Davids, *The Sacred Books of The East* vols. 35 & 36, Delhi: Motilal Banarsidass.

Udāna: *Exclamations* (2012), tr. by Ṭhānissaro Bikkhu, Geoffrey de Graff.

VOELKE, ANDRÉ-JEAN (1993). *La philosophie comme thérapie de l'âme*, Suisse: Editions Universitaires Fribourg/Paris: Cerf.

WIJAYARATNA, MOHAN (2000). *La philosophie du Bouddha*, Paris: Lis.

## LISTA DE ABREVIATURAS

Āṅguttara-nikāya: AN

Dhammaphada: DhP

Dīgha-nikāya: DN

Itivuttaka: It

Milindapañha: Miln

Majjhima-nikāya: MN

Samyutta-nikāya: SN

Sutta-Nippāta: Sn

Udāna: Ud

TERESA GAZTELU es Profesora Colaboradora Asociada del Departamento de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad Pontificia de Comillas.