

# ENSEÑANZAS BUDISTAS PARA LA TERAPIA OCUPACIONAL

## BUDDHIST TEACHINGS FOR OCCUPATIONAL THERAPY

**DECS:** Terapia ocupacional, Budismo.

**Mesh:** Occupational Therapy, Buddhism



### **Autores:**

#### **Karma Tempa**

*Maestro budista.*

#### **D. Salvador Simó Algado**

*Profesor de Terapia Ocupacional de la Universitat de Vic. Diploma de estudios avanzados. Doctorando en Educación Inclusiva. Coordinador del grupo de investigación Ciencia de la ocupación. Dept. Desarrollo Humano y Acción Comunitaria.*

#### **Como citar este documento:**

Tempa K, Simo Algado S. Enseñanzas budistas para la Terapia Ocupacional. TOG (A Coruña) [revista en Internet]. 2010 [fecha de la consulta]; 7(11): [7p.]. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num11/pdfs/karma.pdf>

**Texto Recibido : 28/01/2010**

**Texto Aceptado: 30/01/2010**

## **I**ntroducción

La formación que recibimos en la universidad suele ser eminentemente científicista y técnica, raramente nos prepara para abordar los aspectos existenciales de nuestra práctica, como la enfermedad, el sufrimiento o la muerte. Precisamente hoy tomaba un café con uno de mis estudiantes cuya madre está en un proceso terminal: “que distinto es todo cuando lo vives en tu propia piel... que lejano a las lecciones teóricas del aula, no tiene nada que ver”.

Es de agradecer la mayor incorporación a los nuevos grados de materias como la antropología, pero si queremos hacer realidad la visión de la *Ciencia de la ocupación* y erigirnos en expertos en el ser humano como ser ocupacional siguen faltando, entre otras, materias como la filosofía y una sociología en mayor profundidad. Es necesario desarrollar una mirada

transcultural, lejos de colonialismos académicos (Iwama, 2006) para desarrollar una sociología de las emergencias (Sousa Santos, 2005). En esta época donde sobre conocimiento y falta sabiduría, donde el lema ilustrado del "atrévete a saber" deja paso al



Karma Tempa y Salvador Simó durante un momento de la entrevista

"atrévete a pensar" (Terricabras, 1999) es necesario acudir a marcos de pensamiento, a miradas distintas a la nuestra, para poder comprendernos a nosotros mismos y para buscar posibles soluciones a los problemas contemporáneos ya que, como dijo Einstein, el marco de pensamiento que ha creado un problema difícilmente encontrará la solución.

Nuestra sociedad, vista en su conjunto no es un ejemplo de salud mental, si nos atenemos a los índices de estrés, adicción a drogas legales e ilegales, depresión, etc. Y como bien dijo Maslow (1998) una sociedad enferma no puede producir individuos sanos, o lo que llamamos normalidad no es más que la psicopatología de la media.

Esta entrevista de "Maestros de Terapia Ocupacional" hace honor a su nombre y entrevista a un maestro budista. No me interesa para la entrevista profundizar en el budismo como religión, sino más bien en algunas de sus enseñanzas que se pueden aplicar en nuestro día a día como terapeutas. Un día a día marcado por la presencia del sufrimiento que experimentan las personas con las que trabajamos, sufrimiento en forma de enfermedad, de reclusión en la cárcel, de adicción, de accidente. ¿Cómo afrontamos ese sufrimiento nosotros que somos hijos de una cultura hedonista que niega la realidad del sufrimiento, la enfermedad y la muerte?

Otro aspecto clave es la necesidad de buscar estrategias para contrarrestar la vorágine del día a día, el ritmo de trabajo cada día más elevado. El sistema económico neoliberal en el



Imagen del monasterio © Dag Shang Kagyu

que estamos sumidos,

basado en la rentabilidad económica, implica cada vez ir un poco más allá en la lógica del “más producción en menos tiempo”.

No es de extrañar que el estrés y la depresión sean enfermedades de nuestro tiempo. Los terapeutas ocupacionales no escapamos a esta situación. Pero, ¿cómo desarrollar el arte de la terapia ocupacional en medio del estrés? ¿Cómo desarrollar una relación terapéutica de calidad en medio de la tensión? ¿Cómo poder desarrollar cualidades básicas como la escucha o la empatía en medio “de este orbe encanallado” del que hablaba Kypling?.

Heidegger (1987) definió al ser humano como un ser para la muerte. El budismo es una enseñanza que nos recuerda el don de la vida humana, a nosotros, que nos gusta hacernos planes de pensiones nos dice: “¡Escuchad! en nuestras vidas futuras será difícil encontrar esta preciosa condición humana que goza de todos los privilegios de la libertad. El momento de nuestra muerte es imprevisible. ¿Quién sabe? Quizás muramos esta tarde” (Shabkar)\*. Porque “la vida es frágil como el rocío delicadamente suspendido de las hierbas, como gotas de cristal que se lleva la primera brisa de la mañana” (Dilgo Khyntse Rimpotché). Si fuéramos conscientes de esta verdad nos dedicaríamos a “reconocer el carácter tan preciso de cada jornada” (XIV Dalai Lama), porque “el problema es que piensas que tienes tiempo”.

En medio de una sociedad líquida (Bauman, 2005) que fagocita las rutinas de antaño, lo cual conlleva la corrosión del carácter (Sennett, 2006), el budismo nos puede ayudar al recordar que “considerar lo transitorio como permanente es como la ilusión de un loco” (Kalou Rimpotché).

Tampoco podemos obviar el potencial terapéutico que se esconde en las enseñanzas y en las prácticas del budismo. Muchas de las técnicas cognitivos-conductuales relacionadas con el control de nuestros pensamientos y emociones están relacionadas con el budismo, como”.



Ceremonia en el monasterio © Dag Shang Kagyu

dijo el propio Buda, “construyo el mundo con mis pensamientos. También en el budismo encontramos referencias directas a la ocupación, como: “la hiperactividad es el mayor signo de pereza”. Esta visión choca con la nuestra, donde es necesario estar ocupado. Podemos recordar a Fromm (2004) cuando nos remite al origen inglés del concepto estar ocupado, *to be busy, busy* que es la misma raíz de *business* (negocio). Así asociamos ocupación a aquello que produce un beneficio (principalmente económico), y desdeñamos, desde una visión occidental, marcada por la ética del trabajo, una ocupación como es la meditación, al no producir nada aparente.

En medio de nuestro mundo de escapismo, donde predomina la escatología de la impersonalidad manifiesta en la adicción a programas de chismorreos (paradigma *Dónde Estás Corazón*) o la adicción a la Champions, el budismo es una enseñanza que nos recuerda algo tan simple como “no hay nada inteligente en no ser feliz” (Arnaud Desjardins) y que “la felicidad es el resultado de una maduración interior”. Depende de nosotros, al precio de un constante trabajo paciente perseguido al día a día. La felicidad se construye, lo cual implica trabajo y tiempo. “A largo plazo, la felicidad y la desdicha son, pues, una

manera de ser o un arte de vivir” (Matthieu Richard). Quizás es tiempo de “asumir la responsabilidad de nuestra vida. Y echar una mirada nueva sobre las cosas desarrollando la calma mental y la fuerza del corazón.

### **Karma Tempa**

Conocí a Karma Tempa en el monasterio budista de Dag Shang Kagyu, una comunidad religiosa vinculada a los linajes Dagpo y Shangpa Kagyu del Budismo Vajrayana, fundada en 1984 por S.E. Kalu Rinpoche (ver <http://dskbudismo.org/>), enclavada en un maravilloso paraje de Huesca. Enseguida me llamó la atención un monje con acento de tango, argentino, en medio de una comunidad de monjes asiáticos. De Karma Tempa me atrajo su inmensa humanidad, su contagioso buen humor, sus ganas de enseñar y sobretodo que conjugaba el dominio de las enseñanzas con una clara comprensión de nuestra mentalidad occidental. Compartimos muchas charlas y ocupaciones durante mi estancia en Dag Shang Kagyu, como pintar mantras para los molinos de oración; charlas que continuaron en su visita a Vic, donde tuve el placer de realizar esta entrevista.

---

---

## CUERPO DE LA ENTREVISTA

### Karma Tempa<sup>1</sup>

- | <i>Minuto</i> | <i>Pregunta</i>   |
|---------------|---|
| <b>00.37</b>  | (Salvador Simó) <i>¿Cuales son los rasgos principales del budismo?</i><br>(Karma Tempa)<br><a href="http://www.revistatog.com/num11/videos/karma1.htm">http://www.revistatog.com/num11/videos/karma1.htm</a>  |
| <b>05.30</b>  | (Salvador Simó) <i>Cuales son las posibles enseñanzas que podemos incorporar a nuestra propia vida desde el Budismo y a la Terapia Ocupacional.</i><br>(Karma Tempa)<br><a href="http://www.revistatog.com/num11/videos/karma2.htm">http://www.revistatog.com/num11/videos/karma2.htm</a> |
| <b>15.40</b>  | (Salvador Simó) <i>¿Como se relaciona el concepto del apego y su lectura por el Budismo?</i><br>(Karma Tempa)<br><a href="http://www.revistatog.com/num11/videos/karma3.htm">http://www.revistatog.com/num11/videos/karma3.htm</a>  |
| <b>30.50</b>  | (Salvador Simó) <i>¿Como influye los conceptos de negativo y positivo para el desarrollo personal?.</i><br>(Karma Tempa)<br><a href="http://www.revistatog.com/num11/videos/karma4.htm">http://www.revistatog.com/num11/videos/karma4.htm</a>   |
| <b>35.30</b>  | (Salvador Simó) <i>¿Cuál es la principal lectura de la cultura budista, frente a una cultura tan individualista tan presente en la actualidad?</i><br>(Karma Tempa)<br><a href="http://www.revistatog.com/num11/videos/karma5.htm">http://www.revistatog.com/num11/videos/karma5.htm</a>  |
| <b>45.00</b>  | (Salvador Simó) <i>¿Cuál es la finalidad de la ocupación humana?, ¿Cuál es la interpretación que realiza el budismo de esta finalidad?</i><br>(Karma Tempa)<br><a href="http://www.revistatog.com/num11/videos/karma6.htm">http://www.revistatog.com/num11/videos/karma6.htm</a>          |

---

<sup>1</sup> Nota del editor: En esta ocasión el autor, creyó oportuno realizar la grabación de la entrevista en formato video, para evitar despistar el contenido y la esencia de la entrevista. Por ese motivo se ha realizado un minutado de la misma para facilitar al lector la localización de las preguntas a las que responde el entrevistado y poder seguir las, accediendo al hipervínculo que aparece tras la pregunta. Importante, para poder acceder por tanto al contenido de la respuesta tiene que estar conectado a Internet. Esperemos que sea de su agrado. Si tuvieran algún problema en el visionado de la misma, rogamos se pongan en contacto a [miguelrevistatog@yahoo.es](mailto:miguelrevistatog@yahoo.es)

## BIBLIOGRAFÍA

1. Bauman Z. Tiempos líquidos. 1ª ed. Barcelona: Tusquets; 2007.
2. Fromm E. El amor a la vida. 1ª ed. Barcelona: Paidós; 2004.
3. Heidegger M. El ser y el tiempo. 1ª ed. Ciudad de Méjico: Fondo de Cultura Económica; 1987.
4. Pons-Föllmi D, Föllmi O. Ofrendas. 1ª ed. Barcelona: Lunweg; 2003.
5. Iwama MK, Simó Algado S. Aspectos de significado, cultura e inclusión en Terapia Ocupacional. TOG (A Coruña) [revista en Internet]. 2008 [fecha de la consulta]; 5(8): [23p.]. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num8/pdfs/modelo1.pdf>
6. Maslow A. El hombre autorealizado. 1ª ed. Barcelona: Kairós; 1998.
7. Sennett R. La corrosión del carácter. 1ª ed. Madrid: Anagrama; 2006.
8. Santos S. El milenio huérfano. 1ª ed. Madrid: Trotta; 2005.
9. Terricabras JM. Atrévete a pensar. 1ª ed. Barcelona: Paidós; 1997.