



Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“LA MEDITACIÓN COMO ALTERNATIVA PARA
RESTABLECER DESAJUSTES EMOCIONALES Y ADQUIRIR
CAPACIDAD DE CONTROL SOBRE ÉSTAS”**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Mauricio Alejandro Mondragón Martínez

Director: Lic. Gerardo Abel Chaparro Aguilera

Dictaminadores: Lic. Irma Herrera Obregón

Lic. Laura Castillo Guzman



Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos.

A mi familia:

A mis padres, ya que gracias a sus sacrificios, esfuerzos y cariño provocaron en mí el deseo de ser mejor persona cada día. A mis hermanos; Edgar Miguel y Benjamín que con su ejemplo y experiencia ayudaron a orientar mis pasos hacía un futuro mejor.

A la familia Góngora:

Ya que su amistad y cariño resultaron decisivos en momentos de dificultad.

A Claudia Rojas:

Por ser más que una maestra para mí, por señalar las cualidades que tanto me costaba reconocerme, porque se ha ganado sus alas innumerables veces.

A mis amigos, por la comprensión y compañía, por los buenos y malos momentos, por haber crecido juntos, porque con su ejemplo me obligué a superarme para no quedarme atrás.

A la Facultad de Estudios Superiores Iztacala por haber recibido de ella mi formación profesional y ayudarme así a alcanzar mi meta.

Dedicatorias.

A mis padres. Benjamín Luis Mondragón Zúñiga, un verdadero héroe; y mi madre María Martha Martínez, quien no sabe rendirse; gracias por creer en mí, a pesar de los momentos difíciles que les hice pasar.

A mi hermano Edgar Miguel Valladares Martínez, porque eres la persona más valiente que conozco y siempre te admiraré.

A mi hermano Benjamín de Jesús Mondragón Martínez por tu infinito amor y por cuidarme ayer hoy y siempre.

A mi primo Francisco Javier Mondragón Calderón, porque juntos aprendimos reír hasta las lágrimas, y eso es una bendición; y porque juntos aprendimos también a ver la vida de una manera sublime.

El sólo día en que una persona comprende el surgir y cesar de los estados físicos y mentales vale más que una vida de cien años donde nunca se consiga verlos.

Dhammapada.

Índice.

Introducción.	2
Capítulo 1. Lo psicossomático y lo corporal.	4
1. 1. ¿Qué es un órgano?.....	4
1. 2. ¿Qué es una emoción?.....	5
1. 3. Aspectos culturales en la construcción corporal.	11
1. 4. Memoria corporal.....	12
1. 5. Proceso etnoemocional; una nueva epistemología.....	18
1. 6. Las emociones y su relación con los órganos.....	21
1. 7. Las enfermedades psicossomáticas.....	23
1. 8. La instalación de una enfermedad en el cuerpo.....	28
1. 9. Cómo viaja una emoción en el cuerpo.....	31
1. 10. Cómo se instala una emoción en el cuerpo.....	33
Capítulo 2. La sociedad occidental frente a las raíces de la cultura oriental.	35
2. 1. Sobre la crisis mundial y la sabiduría china.....	35
2. 2. Sobre Budismo Zen y la mentalidad occidental.....	43
2. 3. Sociedad de consumo.....	48
2. 4. Sobre las cuatro nobles verdades y el deseo.....	52
Capítulo 3. Meditación.	56
3. 1. Sobre la meditación y sus antecedentes en el Budismo.....	56
3. 2. Beneficios.....	60
3. 3. Tipos de meditación: Anapanasatti.....	62
3. 4. Meditación metta o de amor incondicional.....	64
3. 5. Meditación Vipassana o de atención plena.....	65
3. 6. Mindfulness.....	77
Capítulo 4. Investigaciones al respecto y una breve revisión a las principales emociones destructivas.	82
4 . 1. Meditación y sus efectos en el cerebro.....	82
4 . 2. Emociones destructivas.....	86
4 . 3. Una mente adiestrada.....	91
4 . 4. Estado del arte.....	99
Conclusiones.	106

La meditación como alternativa para restablecer desajustes emocionales y adquirir capacidad de control sobre éstas.

Resumen

Primeramente se habla sobre la construcción corporal y emocional, que es el enfoque desde el cual se aborda este trabajo; la memoria corporal y la vida de nuestros antepasados son clave para descifrar la ruta que sigue una emoción en el cuerpo. Posteriormente se hace un breve análisis entre la cultura occidental y las raíces de la cultura oriental, se hace hincapié en el Budismo Zen, acerca de las diferencias esenciales que determinan el modo de ser y la actitud hacia la vida. Después se aborda el tema principal; la meditación, se habla sobre sus antecedentes; a este respecto se relata la historia del Buda histórico, se mencionan algunos de sus beneficios y se describen 4 tipos de meditación: Anapanasatti, Metta, Vipassana y mindfulness. Por último se exponen investigaciones realizadas con meditadores novatos y expertos, de entre éstos resalta el caso de Öser, quien tras numerosos retiros de meditación adquiere una capacidad de control emocional de carácter extraordinario y se muestran los efectos de la meditación en el cerebro.

Abstract.

First of all the discuss is about the bodily and emotional construction, due to the aproach of this work is the bodily and psychosomatic; the bodily memory and the life that lived our ancestors among other factors are the key for decode the road of an emotion in the body. Later on, a contrast between the west culture against the roots of the ancient east culture is presented, making emphasis in the Budhism Zen, about the differences that decide the way of being and the attitude towards life in these respective cultures. Then, the main subject; the meditation; the background, about the tale of the historic Buddha, the benefits of this practice and also four types of meditation are presented: Anapasatti, Metta, Vipassana and Mindfulness. In the end it is shown some research with novice and expert meditators which highlights the case of Öser, who took many meditation retires. He adquired the ability to control his emotions in an extraordinary way, and the changes on the brain are presented.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo está dedicado a la meditación como una alternativa para erradicar el padecimiento de emociones tóxicas, evitando así enfermedades generadas por los desajustes que éstas producen. El ritmo de vida actual en que estamos inmersos genera diversidad de padecimientos psicológicos y/o fisiológicos. Las exigencias de los estilos de vida cotidianos mantienen a la gente en estados constantes de tensión, ansiedad y angustia entre otros. Ya que, por ejemplo, una de las premisas de la cultura occidental es la del darwinismo social; que establece la supervivencia del más apto, es entonces que hay competir para sobrevivir. Por esta y otras razones más, una gran cantidad de enfermedades son de carácter psicosomático; así pues, la postura o enfoque de este trabajo es desde lo corporal y lo psicosomático, ya que las distintas perspectivas de la psicología han descuidado el factor corporal, acentuándose más en los estados anímicos y procesos cognitivos y conductuales; al igual que las personas en su vida cotidiana, viven ignorando su cuerpo, excepto claro, cuando éste se enferma o se busca placer o satisfacción de alguna necesidad orgánica.

En el capítulo primero se explica en qué consiste dicho enfoque y el papel que juegan las emociones para enfermar un cuerpo. Se habla también sobre cómo se da la construcción corporal y emocional de cada persona y los factores que determinan dicha construcción, pues es a partir de ahí que se determina el camino que sigue una emoción. También se explica cómo es que una o varias emociones se pueden vincular a distintos órganos y afectarlos, llevando incluso a la muerte en los casos más graves. Este enfoque usa la historia de vida como herramienta para conocer la construcción corporal de las personas, ubicar el camino que siguen las emociones, así como detectar que tipo de emociones son las que predominan en cada caso.

En el capítulo segundo se hace una breve exposición acerca de la cultura occidental, sobre la crisis que se ha ido acentuando en los últimos siglos y los estragos que ha ocasionado en las personas y en el medio ambiente. Se hace mención sobre algunas de las particularidades del pensamiento y modo de ser en la gente de la cultura occidental, sobre su inclinación por el raciocinio y la intelectualidad y el anhelo constante por satisfacer todo tipo de deseos, la búsqueda del placer como camino hacia la felicidad a través de la posesión, ya sea de objetos, personas e incluso a través del comer compulsivamente.

Se habla también de algunas de las raíces de la cultura oriental, sobre el ying y el yang, y en particular sobre el Budismo Zen; ya que es una tradición que usa la meditación como el método para erradicar el sufrimiento. Las tradiciones contemplativas orientales conducen al autoconocimiento y producen estados de bienestar en cualquiera de sus

prácticas, ya sea el Tai chi, el yoga, o la meditación. El Budismo Zen, se caracteriza por una actitud de desapego en general, y una buena disposición hacia las labores de todo tipo, en particular las manuales, ya que en el trabajo cotidiano el Zen se manifiesta, y la contemplación es un elemento activo en el quehacer diario. Y como se verá a lo largo de dicho capítulo, este tipo de actitud junto con la meditación, hace que los practicantes del Zen mantengan una serenidad que parece desconocida para la gente de occidente. Al final del capítulo se hace mención de las cuatro nobles verdades del Budismo así como el noble óctuple sendero.

El capítulo tercero está dedicado a la meditación, lo que se entiende por meditación y se mencionan algunos de sus beneficios. También se relata la historia del Buda histórico quien se empeña por encontrar la razón del sufrimiento humano. Posteriormente se explican 4 métodos de meditación: la meditación Anapanasatti o respiración atenta, la meditación Metta o de amor incondicional, la meditación Vipassana o de atención plena y por último mindfulness o llamada al igual que Vipassana, de atención plena. Vipassana y mindfulness aunque similares se caracterizan porque mindfulness es un tipo de meditación que se lleva a la práctica todo el tiempo en toda actividad. Por su parte Vipassana también se realiza durante algunas actividades, pero aunque no se realice todo el tiempo, es de mayor intensidad.

En el capítulo cuarto y final se presenta evidencia científica sobre los resultados de la meditación, se mencionan algunos experimentos con meditadores principiantes y avanzados; se exponen los experimentos realizados en condiciones de laboratorio con el Lama Öser, quien fuera antes una persona ordinaria que posteriormente se convierte al Budismo y se dedica a realizar numerosos retiros donde medita por tiempo prolongado. Los resultados que se obtienen en los electroencefalogramas y en las resonancias magnéticas y son de carácter extraordinarios.

Por último se habla sobre el estado del arte en cuanto a la psicología y meditación, en este sentido se presentan algunos trabajos que combinan la reducción de estrés con mindfulness y la terapia cognitiva basada en mindfulness.

1. LO PSICOSOMÁTICO Y CORPORAL.

Este capítulo está dedicado a la construcción de lo corporal y psicosomático, para ello se hace una breve exposición acerca de los factores que determinan esta construcción de acuerdo con Ramos (2011) Y (2013):

1.1 Qué es un órgano.

Uno de los procesos más maravillosos y complejos en el universo, además de la vida orgánica, es la vida humana, la creación de un nuevo ser contenido a su vez en otro ser; la formación a partir de la unión de los códigos genéticos de los progenitores transmiten al nuevo ser la información por medio del ADN, por lo que el nuevo ser contendrá lo que son sus progenitores y lo que hayan trabajado, también los problemas que hayan atravesado, conflictos, traumas, obsesiones, abusos (Ramos, 2011). Pero así mismo llevarán las cualidades y aptitudes, quizá la afinidad por la música, el teatro, el gusto por la naturaleza, el amor por la condición humana entre otras más que heredará del espectro cultural en cual se hayan desenvuelto sus padres.

En el cuerpo del nuevo ser irán formando los tejidos, que son un grupo de células que desarrollan una actividad similar. Un grupo de tejidos al desarrollar funciones en común conforman un órgano, y a su vez, los órganos trabajando en forma conjunta conforman un sistema. Esta formación que va desde las células hasta los sistemas, se da en términos de cooperación (Ramos 2011). De alguna manera la organización de la vida funciona así, por desgracia, el ser humano en la actualidad va en contra de este principio natural, al funcionar en forma competitiva, de las consecuencias de esta organización, se hablará más adelante.

Los órganos son estructuras que realizan funciones especializadas para que el sistema se mantenga vivo y sano. A través estas funciones se obtienen nutrientes o energía de los alimentos, así como del aire y del agua. Los sistemas son redes que cumplen con funciones determinadas que inciden sobre los demás órganos.

Un cuerpo es un proceso complejo, es una organización cooperativa entre los órganos que forman los sistemas. Desde la tercera semana se conforman los órganos y la red interna comienza a funcionar. Los sistemas son interdependientes y por tanto si uno de ellos se presenta algún daño, éste repercutirá en el organismo en su totalidad.

Los sistemas son estructuras que permiten la adaptación con el exterior, ya que el cuerpo recibe una infinidad de estímulos de distinta clase, ya sean ambientales, familiares, alimenticios, todo dependiendo del tiempo y espacio que éste habite. De esta manera los órganos que forman los sistemas en el cuerpo se desarrollarán en parte por el tipo de

tejidos y células, pero también por medio del tipo de cultura en la que viva y la forma en que sea educado por los padres y las instituciones.

Con todo esto se pretende explicar que la construcción de un cuerpo tiene que ver no sólo con la unión de códigos genéticos, dicha construcción se verá influenciada con la manera en que esos códigos procesen la vida diaria. O sea que, un órgano no sólo estará afectado por el código genético, sino que también se verá afectado por los modos de relación del sujeto con otros sistemas compuestos que no son otros que el de la madre, padre, hermanos; o sea, la familia (Ramos, 2011).

El trabajo realizado por los órganos y sistemas, aunque especializado no es autónomo de los demás procesos corporales. Los receptores especializados dan sentido al cuerpo, el cual cuenta con mecanismos de protección o aviso acerca de los cambios tanto en el interior como en el exterior. Esto habla del alto grado de organización de la red de construcción interna, cuya funcionalidad se traduce en la competencia para dar sentido a una práctica. Con lo anterior se explica que un órgano es algo más que un conjunto de células y tejidos, éste trabaja en relación con otros y juntos hacen una labor de construcción interna (Ramos, 2011).

Se hace hincapié en este punto, pues es necesario entender a un órgano como parte de una red interna que logra la circulación de distintos procesos de forma correcta por medio de los sistemas. La apreciación en conjunto permite hacer la construcción del proceso de vida que se da a partir de dos células y da por resultado todo un sistema auto-organizado con un estilo de movimiento interno propio.

Explicado lo anterior, únicamente cabe agregar que el cuerpo está vinculado a un espacio determinado, y éste está a su vez, en vínculo con otros, dicha unión se da en varias dimensiones, ya sea a través del comercio o la cultura, la política o los deportes por mencionar algunos. Esto quiere decir que un órgano se ve sujeto al espacio en que habita, y a todas las características que el mismo contenga, considerando lo anterior, resulta necesario realizar un planteamiento que abarque los procesos del cuerpo y sus órganos con relación al espacio que habita (Ramos, 2011).

1.2 ¿Qué es una emoción?

Las emociones o sentimientos no son consideradas como parte del cuerpo, en tanto que no se pueden registrar o analizar, por esta circunstancia lo emocional queda soslayado a los rasgos y características faciales. Más aún, las emociones consideradas desde la fisiología son respuestas bioquímicas, también se han relacionado a condiciones reflejas y de aprendizaje en el espacio del útero, en el entorno familiar, social e incluso

transgeneracional. Lo cual quiere decir que aún antes del alumbramiento las emociones ya se están desarrollando (Ramos, 2011).

En este sentido, el cuerpo está construido además de los órganos, también por las emociones que se dan en su vida, considerando también la vida emocional de sus progenitores. La fisiopatología se encarga de detectar posibles causas de enfermedad, cómo se afecta un órgano o cómo es que un agente puede dañarlo hasta enfermarlo o causar la muerte, no obstante el proceso va más allá. Las emociones forman parte del proceso corporal y generan respuestas en forma de patologías. Entonces se requiere de una aproximación más completa que pueda explicar las diversas patologías, una aproximación al proceso emocional (Ramos, 2011).

La expresión de un organismo tan especializado como el cuerpo humano abarca una gran cantidad de manifestaciones en función al tipo de construcción que se hace de cada cuerpo y a lo que siente, lleva a cabo un proceso de construcción permanente en cual el principio de vida se manifiesta dando diversidad de respuestas.

La medicina alópata, en la que se basan los modelos de curación ha encontrado su límite epistemológico ante las demandas de pacientes cuyos padecimientos no pueden explicar y los catalogan como de “origen desconocido”. Esta situación lleva ya más de cien años y mientras la construcción del proceso social no está siendo entendida ya que la propuesta de salud vigente no hace más que girar en círculos.

El cuerpo genera opciones distintas para enfrentar los peligros a los que se ve expuesto en una sociedad que resulta amenazante a la vida, y se protege aunque esto implique que viva en constante angustia, estrés, ansiedad, también llamada neurosis.

Los sistemas que conforman el cuerpo son comandados por el sistema nervioso central, esto deja lugar a la suposición de que en él se construyen las emociones. Pero lo que resulta importante comprender, es el la forma en que se elabora una emoción en el cuerpo, cómo es que existe y de qué manera encuentra sentido en la historia de vida (Ramos, 2011).

Se busca hacer el planteamiento acerca de cómo se construye el proceso emocional como resultado de la época actual que se vive, la expresión de éste proceso y en qué manera puede minar el funcionamiento de un órgano y cómo después de un tiempo dado, puede provocar la muerte.

Conocer cómo se articulan las emociones en el cuerpo y como es la dinámica social y familiar son aspectos sustanciales para dar respuesta a la manera en que el individuo construye la relación con sus órganos. Hay que considerar que las emociones pueden ser

de enorme complejidad, como en el caso de la angustia y ansiedad, ya que perturban el proceso corporal y hacen germinar una condición somática cuya causa real está en el cuerpo, aunque no sea tan fácil de localizar (Ramos, 2011).

Sobre esta base se encaminan varias teorías y corrientes acerca de las emociones. Dichas teorías demuestran que el proceder de las emociones traen consigo un infinidad de aseveraciones, acerca de si son innatas, instintivas o producto del sistema nervioso central. Cannon (s/n, en: Ramos, 2011) en su teoría de la emergencia, sugiere que cualquier movilización fisiológica originada por emociones tiene por meta superar alguna emergencia. También afirma que las emociones no cuentan con un patrón definido. Entonces, para Cannon, la emoción es producida por alguna influencia que emerge de la región talámica y que afecta las neuronas corticales.

La producción de la emoción se da como respuesta inmediata, por eso una emoción puede ser entendida como un mecanismo de protección. Bajo esta perspectiva la emoción pareciera estar vigilante a las condiciones de peligro, y su producción como una manera de preservar la integridad del cuerpo. Sólo que esta visión evolucionista no considera que en la actualidad el hombre ya no se encuentra en situaciones de peligro, como en la selva. La vida de ciudad es un entorno enteramente artificial, y de alguna forma el cuerpo lo es también, por eso entra en contradicción con su sistema de respuestas (Ramos, 2011).

La emergencia es en relación a las respuestas inmediatas, por eso la emoción se entiende como un mecanismo de protección. Pareciera que en este planteamiento la emoción está atenta a las condiciones del peligro y emerge como una necesidad para defender la integridad del cuerpo. El asunto es que en nuestro tiempo la visión evolucionista no puede aceptarse sin más en este punto porque no estamos ante una condición de peligro como en la selva u otro espacio natural donde el cuerpo responde con esta conservación de la integridad; las emociones de orden instintivo no tienen la misma función. El cuerpo intenta emitir respuestas adaptativas ante un estímulo peligroso en sus significaciones para los receptores de miles de años de antigüedad en el código genético del cuerpo. Por esto es que no es posible dar explicación a una emoción con el mismo esquema de hace cien o doscientos años (Ramos, 2011).

Es entonces que se da un conflicto entre la naturaleza de años de antigüedad frente a la naturaleza social, por eso se ponen en duda las explicaciones sobre las emociones y su correcta interpretación en un nuevo proceso corporal ensamblado más acorde a un proceso cultural que a uno biológico. No obstante, es inadmisibles hacer a un lado el aspecto biológico pues ello implicaría un esquema explicativo determinista.

Para explicar el proceso emocional es necesario tomar en cuenta el proceso de construcción, o sea, observar al sujeto que lo vive y manifiesta como un suceso extraño ante el comportamiento de los otros. Pero hay que observar también que los demás presentan patologías distintas en relación con la parte emocional que se expresa en el cuerpo, y esto apunta hacia un nuevo proceso de elaboración que responde ante lo que vive el sujeto. Es por esto que se habla de un proceso de construcción que resulta cada vez más complejo, en el cual puede haber tantos mecanismos implicados que resulta difícil de rastrear (Ramos, 2011).

Se vive una época que tiende a enfermar el cuerpo, a deteriorarlo por un proceso emocional, ¿de qué manera se puede descifrar un mensaje emocional? ¿Dónde se debe buscar? Las teorías psicológicas existentes tales como el conductismo o la corriente cognitiva toman a la emoción a como una fuerza activadora de respuestas. La ignorancia de un proceso emocional que explica la emoción tan sólo como reflejo impide la comprensión y relevancia de dicho proceso.

Pero autores como Izard (1986 en: Ramos, 2011) aportan otras definiciones, quien entiende las emociones como un entramado proceso que posee aspectos neurofisiológicos, motores, expresivos y fenomenológicos. Esta definición resulta bastante más lógica e integradora en tanto que propone distintos elementos a consideración en el estudio de la emoción, algunos de estos elementos son de carácter biológico mientras que otros son expresivo conductuales por un lado, y subjetivo experienciales, por otro. A esto, agrega además el estudio de la emoción en vínculo con la cognición, donde señala la importancia de la experiencia subjetiva como un estado afectivo que interacciona con la cognición.

Entendida así, es posible dar otro significado al proceso emocional y al cuerpo, pero aún se requiere considerar otros aspectos más para comprender lo que sucede en el cuerpo durante este proceso. Resulta importante comprender el momento en que las emociones que sirven para preservar la salud del cuerpo se tornan en contra y comienzan a deteriorarlo (Ramos, 2011).

Para la psiquiatría, se trata de entender cómo es que las emociones afectan al sujeto y qué representación les da éste. Se da otra manera de elaboración al cuerpo en cuanto a una fisiología sintomática. La cuestión entonces es cómo se explican esos síntomas si la teoría contempla la concepción de lo innato (Ramos, 2011):

El carácter objetivo se representa por los concomitantes somáticos que acompañan a las emociones. Los cuales son: 1) cambios en las expresiones faciales producto de la inmovilidad y fijeza, que en ocasiones se pretende encubrir con una falsa

sonrisa; 2) notoria palidez; 3) sudoración; 4) temblores en los músculos; 5) tiritar los dientes; 6) celeridad en los desplazamientos respiratorios y cardiacos; 7) aumento de la presión arterial; 8) midriasis.

En cuanto al carácter subjetivo se observa por las quejas del paciente, con los siguientes síntomas: 1) presión torácica; 2) palpitaciones; 3) impresión de un paro cardiaco; 4) sensación de constricción y aumento del tono muscular; 5) dolor en vientre; 6) escalofríos y 7) vértigos.

Sin embargo, en el intento por explicar el proceso fisiológico por el desplazamiento emocional, la psiquiatría no considera el lugar de nacimiento ni el crecimiento de este, en otras palabras, la cultura. Únicamente consideran la condicionalidad y las determinaciones medioambientales. Se habla entonces de una construcción corporal y emocional encauzada a extrapolaciones sobre el desarrollo conceptual y cognitivo, pero en realidad lo que se tiene es un proceso normativizado para los sujetos (Ramos, 2001); por esto es que un niño con una construcción distinta a la instituida de acuerdo a la norma se le catalogue como problemático o con alguna deficiencia, respecto a las pautas del proceso de crecimiento o maduración. Así que la norma social y la subjetividad juegan un papel en la idea de que lo emocional deviene también de una relación social: controlar las emociones no es igual a ser responsable de ellas, pero obviamente que los dos conjuntos pertenecen al mismo grupo y se asume aunque sea algún grado de control al asignar la responsabilidad (Ramos, 2011). Pero la cuestión es diferente cuando se habla contar con la habilidad de controlar las emociones a voluntad propia, responsablemente. Sin embargo, esto no es nada fácil, sino todo lo contrario; a este respecto se ha de tomar en cuenta que una de las formas en que el ser humano aprende es por medio de la observación. Desde que somos niños aprendemos en la familia, en la escuela y también la tele, todo tipo de emociones, y por desgracia son más las emociones de tóxicas a las que nos vemos expuestos, esta cuestión merece un análisis más profundo, ya que adquirir control emocional no es algo que se aprenda en la escuela o en casa.

Resulta relevante la probabilidad de tener injerencia sobre las emociones, ya que abre las posibilidades hacia una reflexión sobre las mismas emociones, con el cuerpo como referente específico, y por tanto será parte del eje central de este trabajo. En los capítulos posteriores se verá como la meditación permite ejercer control sobre las emociones, específicamente con las que resultan tóxicas. Las emociones encuentran residencia en el cuerpo, están vinculadas con y entre los órganos. No quiere decir esto que las emociones deban suprimirse. Su existencia está en relación a los órganos; su forma de dominancia y viaje es lo que provocan afecciones en el cuerpo.

La expresión de un conflicto en el cuerpo producto de las emociones conlleva a las relaciones humanas y a la exterioridad, donde lo inmediato suele ser opresivo. Tal es el caso de la cultura respecto a la culpa y el pecado.

Con lo que sea ha expuesto hasta el momento, resulta claro que las emociones están vinculadas al cuerpo de acuerdo con la historia social, familiar y personal de los sujetos, cabe considerar que las emociones llegan a tener según el caso efectos devastadores, que pueden llevar incluso a la muerte. Las emociones se expresan en el cuerpo, comienza por el movimiento de los órganos originado por la emoción (Ramos, 2011). Las emociones no sólo ayudan a preservar la vida y alertar del peligro, pero en su expresión pueden afectar el funcionamiento del cuerpo, sus efectos no se pueden prever porque se vinculan con la memoria y la historia personal de cada sujeto. Esta expresión es un proceso gradual, que puede tener afecciones en un órgano o todo un sistema. El recado de destrucción que nunca se expresó queda en el cuerpo y emprende una ruta de viaje. Lo psicósomático se descifra en una patología crónica o de muerte próxima.

Palmero y Fernández- Abascal (en: Ramos, 2011) sostienen que la generación de una emoción se entiende en términos de la actividad de ciertos neurotransmisores y mecanismos cerebrales que median la evaluación de la que llega al sujeto. Esta explicación cobrará mayor sentido una vez que se de revisión a los capítulos posteriores de este trabajo; cabe mencionar que de se ha encontrado que zonas como la amígdala están relacionadas con la regulación de las emociones. En este sentido la investigación en el laboratorio realizada con expertos en meditación así como en principiantes ha aportado evidencia irrefutable acerca de los alcances del adiestramiento mental y sus beneficios en el manejo de las emociones. Lo cual abre un panorama bastante alentador para que las personas se responsabilicen de su bienestar emocional.

Hasta aquí, resulta más que evidente que las úlceras, la colitis ulcerosa, la artritis, el asma, enfermedades coronarias y la presión alta, entre otras enfermedades, tienen una correlación con el proceso emocional, esto conlleva a explicaciones de otro orden, ya que lo fisiológico no es condición suficiente para dar cura a las enfermedades. En estos casos, ni siquiera la palabra funciona en los intentos de cura de síntomas somáticos.

La expresión de las emociones en todo el cuerpo muestra su predominio en la realidad corporal de la época actual. Es preciso dar cura a estos padecimientos, buscar la forma de restaurar la salud, ya que los modelos organicistas, psicológicos y médicos llegaron a una frontera.

Encontrar respuesta a la interrogante de cómo se da el proceso de las emociones en el cuerpo es de gran relevancia, así como entender su diversificación ya que esto ofrece

la oportunidad de investigar lo que sucede con el cuerpo. Las emociones, los afectos o sentimientos son exteriorizados en una descarga de carácter motor o secretoria que provoca una alteración en el cuerpo o la motilidad en acciones encauzadas a la alteración del mundo (Ramos, 2011).

1.3 Aspectos culturales en la construcción corporal.

Otro aspecto que está sumamente relacionado con las emociones se encuentra en la cultura. La etnología se encarga del estudio de las comunidades, o sea, los grupos sociales que comparten una zona geográfica, una lengua, una representación, etc. Es por esto que se intenta desde la cultura explicar y dar sentido a las emociones.

Se debe tomar en cuenta que la construcción de cada cultura lleva consigo un proceso emocional particular en los cuerpos de la misma; o en otras palabras, las emociones tienen una historia dependiendo del tipo de cultura y sociedad en que se desarrollan. La combinación de maneras de vivir y construir una sociedad así como el mundo personal es lo que determina la construcción emocional en el cuerpo, es una relación con diversos procesos, como los de alimentación, los sabores, el desarrollo de un órgano más que otro, la hipertrofia de un órgano o la percepción de un cuerpo que se ve inferior o quizá extremadamente poderoso (Ramos, 2011).

Se recurre a un principio de construir un cuerpo, considerando que este cuerpo se hace en el espacio donde nace y se alimenta, no sólo de comida, sino de historia, cultura, símbolos y significados en forma natural. Y es esta historia personal la que construye el cuerpo y define el predominio de una emoción, de un sentimiento o actitud, lo que implica un acto corporal que se expresa en la predilección por un sabor, en la relación con un órgano, en un tipo de color en el cuerpo y un tono de voz que se puntualiza en el comportamiento.

Es por esto que ver las emociones de una manera aislada resulta erróneo, tienen una ruta de construcción que inunda el cuerpo, que lo arrasa poco a poco.

Los procesos humanos son construidos en espacios micro, que se suscriben a su vez en un macro cosmos que es la sociedad en la que se nace y de la que se nutren, pero también existe la posibilidad de elección del sujeto, el deseo de hacer, de ser, trabajar, estudiar, amar, dar sentido a su vida, aunque no todos cuentan con las mismas probabilidades ya que ese deseo es el motor de su construcción emocional y será el que lo encause a un definido sentimiento que se manifiesta en labor dirigida (Ramos, 2011).

Lo que se sugiere es entender el cuerpo como el lugar donde se combina la historia, la cultura, la alimentación y la historia emocional del grupo de inclusión. Con

estos datos se evitará hacer conjeturas o buscar en el cerebro o en la expresión de un síntoma o colmar el cuerpo con fármacos que lejos de curarlo posiblemente afecten otros órganos y causen dependencia. Las muertes por medicamentos es una constante en nuestros días que no se ha podido frenar y esto tiene relación con la cultura del miedo, emoción que se exalta y domina.

1.4 Memoria corporal.

Las personas buscan evitar a toda costa cualquier sensación desagradable, les produce miedo y entonces sin darse cuenta envenenan su cuerpo con medicamentos para evitar el dolor. Estamos ante una nueva construcción corporal, frente a esta condición de riesgo; el cuerpo es un proceso que se construye en forma conjunta, defiende y resguarda la vida. Las respuestas emocionales no son más que las señales del cuerpo.

Actualmente es posible reconocer y consentir el proceso de construcción social del cuerpo como la síntesis de la memoria histórico.-social que se diversifica en los cuerpos en los distintos estratos sociales.

El proceso cultural se materializa en acciones y la memoria corporal y emocional del individuo. Pero cabe aclarar lo que se entiende por memoria. Este proceso se ubica en la triada, verbo, memoria, escritura. La memoria es también el cuerpo en su totalidad, pero el desarrollo de cómo se relaciona, se puede distinguir con las virtudes, con los órganos y las emociones. Pero ¿cómo se recuerda con el cuerpo? El cuerpo recuerda con imágenes corporales, con hechos del pasado que dejan huella (Ramos, 2011).

El desarrollo de una memoria relacionada con el cuerpo toma sentido al indagar en las enfermedades crónicas; o sea, los excesos de la memoria pueden provocar el cambio corporal que se expresa en el cuerpo, que no es apto para responder a las exigencias de una sociedad que eleva los procesos de una memoria que debía ser de rápida respuesta. Si los procesos se arrollan en el sujeto, esto quiere decir que la experiencia que ha acumulado no permite que fluya el proceso de una relación de vida y desde esta perspectiva, una relación órganos-emociones. Es decir, el cuerpo no ha desarrollado en forma adaptativa para esta época (Ramos, 2011).

La importancia de la construcción corporal y su memoria, actualmente, no es un asunto de discusión filosófica o psicológica. Es un proceso que incluye nuevas redes de un cuerpo como una memoria no sólo cognitiva, y dónde el cuerpo, los órganos y las emociones, tiene que responder a una vida ordenada o de cooperación.

La vida moderna está suscrita a una lógica donde el cuerpo con cierta demanda memorística no está ejercitando las imágenes para la memoria. Lo cual hace que destaque el aspecto cognitivo sin el cuerpo, y la intención de aprender se erige en el camino de esta memoria que divide al cuerpo entre lo racional y lo corporal; ante esta división, la respuesta corporal es la génesis de enfermedades crónico degenerativas que se sustentan en los procesos corporales perturbados en los distintos estilos de vida.

Para los Tomistas “las intenciones simples y espirituales se escapan fácilmente de la memoria a no ser que a no ser que se las vincule a similitudes corporales”.

Se propone el caso de México en la época colonial para ilustrar este punto, ya que la religión al momento de evangelizar, predicó la fe aunada a una estricta ética en la que concentrando sobre ellos, el vicio y la virtud creó perfiles bastante afilados, además observaban el señalar y dejar en claro los premios y castigos que serían otorgados a la virtud y el vicio en la otra vida (Ramos, 2011).

El cuerpo es el lugar donde se gesta la visión del mundo entendido como un lugar que se expande y va más allá del propio cuerpo. En este sentido se debe tomar en cuenta el cuerpo y la metáfora que se van desarrollando con el lenguaje, es una táctica que deja ver lo que se puede lograr con el quehacer humano que media en el cuerpo. La pirámide y la cruz, por ejemplo, transportan a una forma distinta de cultura y de simbolizar el mundo material y emocional, o sea, las metáforas son vividas y personifican de forma distinta (Ramos, 2011).

El proceso de evangelización desarrolló esta táctica o recurso como una manera de cambiar la memoria de las metáforas de la vida. Una cultura es parte de una metáfora en un tiempo y espacio que tomó años en construirse, el querer cambiarla es interponerse a la memoria corporal con referencia a un punto imaginario que le da sentido a un estilo de vida, o sea, de sentir el cuerpo y su desarrollo corporal.

La forma en que se cambia la memoria consta de varios aspectos, el predicador requirió construir una atmósfera particular, para esto necesitó de la elaboración de largas secuencias, como se trataba de instaurar una nueva memoria, esta se debió de enseñar, lo implica deleitar, conmover, captar la atención de manera gustosa y dócil. El uso de la palabra es vital en tanto que abre nuevas dimensiones de representación corporal que posibiliten el sentir, expresar y ver el mundo con un nuevo lente; predicar requiere todo un método para disuadir e imponer otra forma de expresar las emociones. Al introducir la idea del pecado se crea el móvil para que un grupo empiece a realizar nuevos procesos corporales (Ramos, 2011). Resultó necesario un trabajo de oratoria por parte de los religiosos para hacer efectivo el cambio de proceso durante la evangelización; ir al punto

de la palabra, al reeducar se habla de que existe un plan a seguir y que resulta esencial esclarecer los procesos que destruyen y sustituyen.

Así se instituyó la nueva cultura en las generaciones futuras, en el cuerpo y en particular en la alteración de la memoria corporal, dando lugar a un nuevo proceso emocional cuya ruta de implante se debe desestructurar.

Entonces se tiene que el proceso de evangelización realizó la modificación de los procesos corporales, y el medio para llegar a esto fue a través de la representación, construyendo una forma de ver el mundo, de sentir el alma de una manera distinta. Los métodos varían, pero la oratoria o retórica promueve una condicionalidad a modo que se de una correspondencia con el nuevo sistema de vida. La culpa y el pecado y hacen que el miedo se interiorice y la ignorancia de la memoria anterior queda arrinconada en el olvido (Ramos, 2011).

Este proceso, es obviamente gradual, se estima que de 1521 a 2000, contando 20 años por generación, se obtienen en promedio 24 generaciones en las que la memoria social, religiosa, alimenticia, laboral, cultural, ética, etcétera produjo efectos en los cuerpos, en los órganos en particular y las emociones en particular, pero también en las formas de sentir, vivir, trabajar, etcétera. La relación familiar y de propiedad se adhiere en la construcción de lo corporal.

Instaurar estas nuevas formas de ver el mundo se enlazó con la metáfora que se impone como parte de una nueva realidad en donde el bien y el mal crean una nueva forma de sentir lo corporal. Los cambios en la memoria se adaptan a lo que se denomina un nuevo paraíso, un nuevo reino, donde se tuvo que implantar la gran metáfora de una existencia que se colma con imágenes corporales que rememoran lo que se espera si se infringen los principios que deben regir el comportamiento de los individuos.

En esta situación, el cuerpo se ve incapacitado para librarse por si mismo tan sólo por el simple deseo de hacerlo, está aprisionado con una nueva memoria que es evocada por medio de imágenes de una construcción metafórica, de una manera de vivir el mundo, la vida. Así el cuerpo habrá de rememorar y soñar en ese eje, en esa forma de vivir lo visto, de invocar la memoria social de una cultura al paso de los años, y eso no es otra cosa que una manera de reprimir, someter, sujetar, dominar.

La enseñanza por medio de imágenes es táctica o recurso de los predicadores, ya que los religiosos pretendían no sólo vencer al diablo, sino esperaban en el proceso apoderarse de las conciencias, de las formas de sentir el cuerpo, de instaurar una visión que se manifestara en la carne. El libro, por su parte cumple un cometido determinado en este sentido. El libro impreso crea enormes construcciones de la memoria colmada de

imágenes. Derriba los hábitos de antigüedad ancestral en donde cada cosa se investía inmediatamente con una imagen y se la almacenaba en la memoria (Ramos, 2011).

La memoria social diseña un nuevo sentido con la historia, la impresión de los actos memorísticos y sus representaciones metafóricas dan muestra que el saber toma un nuevo camino; construir cuerpos desmemoriados, sin historia, con la ilusión de que toda la memoria está en los libros.

Por eso la destrucción de los templos por parte de los religiosos, de la memoria escrita y pictográfica, que son específicamente metáforas de la memoria. Dicho aniquilamiento produjo implicaciones en la memoria corporal; la tristeza se puede explicar desde la psicología o la antropología, sin embargo el proceso es bastante más enrevesado y se vincula con la destrucción de las metáforas: los templos y el arte mesoamericano. No quedó ningún asidero emocional o de identidad, ya que los espacios para recobrar el pasado fueron arrasados: así, la resignación se hace pereza, conformismo, el cual se pretende solventar de otras formas, como trabajo en exceso, beber, mirar televisión (Ramos, 2011).

El espacio social de una ciudad es una construcción donde los sentidos encaran un nuevo lenguaje y significados, o sea, las pautas y normas que han de acelerar apropiaciones y mensajes, toda clase de estímulos que no estaban en la memoria. Únicamente la palabra como indicio de la memoria de los ancestros puede facultar el acceso al pasado a través de restos y huellas donde preservar la tradición es un acto de resistencia, si bien esto ocasiona llevar en el cuerpo el miedo y desconfianza.

La memoria es no sólo un medio, sino un proceso social que se construye en el cuerpo. Se habla de una construcción que no quiere ver el pasado y lo suprime en las futuras generaciones: arrasa edificios, pirámides, casas, espacios religiosos, costumbres, etcétera. Todo para beneficio de sus intereses, crear una cultura aniquilando otra. Por desgracia este ha sido el destino de la memoria de los mexicanos así como el resto de los países de América. El impacto que tiene esta aniquilación de la memoria se ve reflejada en la sociedad actual que lejos de intentar recuperar sus raíces abrazan otras, como a la cultura norteamericana (Ramos, 2011).

La memoria conduce a los recuerdos del cuerpo, mismos que contienen no sólo un acontecimiento exterior, ya que la carne y las emociones confluyen en un tiempo y espacio para ver el pasado en el presente corporal; por eso el proceso se puntualiza en palabras con un recurso para ir y venir con las emociones conservadas en el cuerpo y que se manifiestan en la palabra, y que pueden disolver y transformarse en expresiones hondas pero que no lo son en la expresión verdadera, sino una especie de eco que deja

ver la otra faz de una historia profunda: la de las emociones encarnadas. Las emociones son parte de una dimensión que incorpora una relación fija con los órganos, admitir esta premisa, permite rechazar la visión que fragmenta el cuerpo, lo que posibilita comprender a los ancestros mexicanos en la construcción del hecho histórico de la memoria social (Ramos, 2011).

En esa herencia emocional que se impone en el cuerpo, se da un conflicto contra lo que es impuesto y lo que se hereda sin palabras, las actitudes forman parte de dicha construcción ancestral que se expresa en lo social, sin tener significado en el presente pues bastantes de esas emociones ya no son imprescindibles en esta época.

Esto posibilita hablar de un historia de las emociones, en donde el cuerpo, que tiene su memoria, va edificando recursos, formas de sobrevivir, de soportar la ruptura de la memoria social anterior, la de sus ancestros, así va sobreviviendo e intentando librarse de un pasado que le imposibilita ir al futuro. Reconocerse resulta primordial en este proceso de transformación, sin embargo si no hay un cambio de actitud, el individuo termina enganchado en el tiempo; es bastante común que haya gente que se estanca en una fase de su vida o en un orden social (Ramos, 2011).

La memoria es el medio para no dar al otro camino al cuerpo que pudiera perturbar las emociones instauradas, su poder no es únicamente para recordar, es la manifestación de un tiempo que no puede igualar con el movimiento del cuerpo, por eso las emociones y los órganos son parte de un movimiento que se atrasa en el movimiento social y permite ver que son dos ritmos distintos, dos espacios que se construyen con la memoria de un pasado lejano y uno inmediato que son los padres.

Esto implica la memoria emocional en la familia; su ampliación no es lineal, se nutre, se ensancha o mantiene, lo cual quiere decir que el proceso emocional que lleva un sujeto es producto de una historia social y familiar. Por esa ruta se encuentran las emociones predominantes en un tiempo y eso remite a la memoria y a cómo se transforman los procesos de relación órgano-emoción, o sea, patologías orgánicas y emocionales (Ramos, 2011).

En este sentido se requiere hacer un recorrido a través de la memoria para resignificar que algo tuvo lugar, que ocurrió antes de que se declarara que no se recuerda. El ser humano es el único capaz de edificar un proceso corporal que incluye la memoria, de donde se autoriza la elección de nuevas opciones de vida.

La memoria se desplaza en cuanto a recuerdo, sin embargo además lo hace en cuanto a renovación, siendo plausible edificar sobre ella; lo cual quiere decir que el sujeto

puede cambiar la condición de su memoria, pero, la memoria social se puntualiza en la persona y esta es quien edifica su propio microproceso, su microcosmos (Ramos, 2011).

Una emoción es parte de lo social e individual, su camino de manifestación está de acuerdo con el proceso de la memoria familiar. Por eso la memoria de una emoción no es solamente el recuerdo, sino la edificación de relaciones con los órganos, el camino que recorre es una forma de vivir las emociones, alojarlas en la memoria celular y hacer que se expresen como un principio que se vincula con la vida social. La cultura de una sociedad es parte de esta memoria, es parte de la memoria de las emociones que se han de desplazar de acuerdo a los estilos y las apariencias o protocolos sociales (Ramos, 2011).

Una emoción forma parte de la memoria corporal, en tanto a su preponderancia, pues no llegó de fuera, está en el cuerpo y su presencia está vinculada con la cultura. El interior de una persona no es extraño al tiempo y a la cultura, y variará de acuerdo al proceso emocional y corporal de la persona.

Entender la memoria de una emoción orienta a la manera en que un cuerpo se construye social y familiarmente. Una memoria no sólo registra las emociones, además le da sentido al lenguaje del cuerpo, a las manifestaciones interiores y a su expresión exterior. Si bien no es posible hablar en términos absolutos, los procesos de construcción corporal que dan sentido a la vida de sujetos no se pueden ver de manera fragmentada, y se requiere también hablar de un tiempo y espacio en movimiento.

Los recuerdos cobran sentido por medio de las intenciones y anhelos. Las significaciones juegan un papel decisivo para entender la memoria del cuerpo que hace manar las emociones en su profundidad en los órganos, de ahí la salud de una cultura y sus tipos de enfermedades psicológicas.

La división o fragmentación del cuerpo se expresa en otras formas también, se construye el ego, la envidia y el coraje, lo que puede conllevar a una leída errónea del proceso de construcción de alternativas para la vida. De este modo la necesidad y el sistema de vida que desacredita únicamente pone en incertidumbre el proceso de construcción social de nuevas opciones en las formas de vivir (Ramos, 2011).

Un cuerpo que se construye de esta manera, no será armonioso y no podrá advertir la trayectoria de las demandas sociales; o sea, una relación humana que se aleja del principio de cooperación y armonía no sólo paraliza su desarrollo en el cuerpo, estas formas de vivir se imponen como si fuesen la verdad de los sujetos que ven los modelos sociales, cada uno participa del proceso del otro y eso prolonga una historia que imposibilita cambios sociales en el campo de la familia y en el cuerpo de sus miembros.

El desplazamiento corporal no es de ninguna forma ajeno a los procesos emocionales. Actualmente una emoción puede consumir la reserva de energía de las personas. La angustia, por ejemplo, tan común hoy día, es una de las circunstancias que desencadena un compás difícil de regular en el cuerpo. El proceso de un cuerpo sometido por las emociones solicita además un cambio de actitud y memoria, abrir nuevos códigos y tener una acción que concilie en el interior del cuerpo. La meditación es la alternativa para generar la apertura de éstos nuevos códigos y producir un cambio de actitud.

1.5 Proceso etnoemocional; una nueva epistemología.

Desde el instante en que se aprende a decir “quiero”, comienza a ser víctima del los deseos lo cual le produce sufrimiento por aquellos que le es imposible cumplir. El ser humano que vive enraizado en el deseo padece las consecuencias y emprende un proceso personal que en apariencia no tiene vínculo con el cuerpo. Sin embargo el pensamiento conducido por el lenguaje es el recurso que lo vuelve aprehensivo. Y ese es el punto de partida de la construcción de un síntoma que se hace crónico o psicossomático. Así, el pensamiento y el lenguaje son dos procesos significativos que edifican un cuerpo y le otorgan sentido a la manifestación de una cultura (Ramos, 2011).

Una emoción se manifiesta no sólo como sentido de un todo, de un conjunto que se vincula con un cuerpo y sus órganos; la emoción es parte de un desarrollo en el que no existe división ni exclusión. Lo que ocurre a un sujeto tiene una ruta de recorrido en su interior que es no sólo producto de una relación con el cuerpo, sino que posee la suficiencia de cambiarlo. La emoción transforma la cara, la postura y las relaciones de un órgano con otro y con el principio vital (Ramos, 2011).

No es necesario remontarse a lo que hicieron quienes precedieron en construir el cuerpo del presente. Se descubre una nueva realidad que se interpreta a través de la diversidad de un mundo subjetivo en el cuerpo, o sea, el yo, el inconsciente, se interiorizan, residen en el cuerpo.

Si se entiende que un cuerpo se edifica también con la idea de los otros, es posible observar cómo se imita el proceso, y la carne es presa vulnerable de las ideas para sentir un mundo colmado de ilusiones en el cuerpo. Crean en la gente la ilusión de poder cambiar así sin más, o como se ha escuchado mucho, el clásico “cambio cuando quiera, dejo el tabaco cuando quiera, el alcohol, las drogas”pero en realidad, nada es más imposible, pues como se ilustra en el caso de una persona adicta a lo que sea, no tiene la fuerza de voluntad para dar un giro a sus acciones. La palabra no puede explicar por si sola esta realidad del cuerpo (Ramos, 2011).

La relación por la que un cuerpo construye trastornos corporales y psicosomáticos no puede verse con una lectura unilateral. Se requiere comprender la construcción de los diversos vínculos que se dan en el espacio que se denomina como cuerpo. Únicamente ahí se precisa el proceso que se esfuerza por sostener el balance o edificar nuevas redes o caminos de cooperación para lograr otros planos de existencia. En otras palabras se requiere una interpretación que abarque no sólo el proceso emocional entendido como un desarrollo único en cada persona, vinculado con su historia familiar y cultural, con las relaciones en su mundo inmediato, sin olvidar la huella de una memoria corporal que lleva consigo así como la huella de una memoria genética. Estos factores en conjunto determinan la predominancia emocional y la ruta de viaje en cada organismo (Ramos, 2011).

Es entonces que cobra sentido la idea del trabajo con el cuerpo, es necesario desplazar el proceso interior para mover la energía del cuerpo e impedir su empantanamiento en algún órgano o zona. Una situación recurrente es que también sucede que el sujeto pueda hacer catarsis, sin embargo no cambia, o sea, incluso cuando grite, golpeé, maldiga; puede ser un engaño del ego y se crea la ilusión de haber cambiado, cuando en realidad no ha ocurrido nada especial. Es aquí cuando la meditación entra en juego, desplazando la emoción estancada, moviendo paulatinamente la memoria del cuerpo y generando gradualmente un cambio de actitud auténtico.

La realidad corporal de nuestro cuerpo exige una observación y metodología de trabajo que posibilite aproximarse a los procesos emocionales y sus efectos en los órganos. Para comprender tal realidad se requiere explorar en el cuerpo el vínculo que se ha edificado en el interior. O sea, conocer cómo el cuerpo se ha transformado en una diversa red que predomina en el proceso emocional.

Para este propósito se necesita crear una nueva epistemología que posibilite estructurar cultura-cuerpo-emociones, indagar su proceso de construcción en el tiempo y espacio, con grupos sociales o estratos que faculden la estructuración del proceso entre los órganos y las emociones. En este sentido, se ha propuesto el concepto “proceso etnoemocional”, asumiendo que no se pretende señalar a un grupo étnico pero si a un grupo social que se construye en un espacio y geografía determinada, con propiedades peculiares en sus modos de vida y en sus maneras de experimentar y vivir el cuerpo. Esto quiere decir que lo etno puede caracterizarse como los individuos producto de una cultura con un espacio y tiempo común. Esta propuesta se focaliza a la edificación de las enfermedades conocidas como “psicosomáticas” y se propone investigar una metodología para trabajar con el cuerpo y la memoria corporal, y por ende, también con las emociones.

Al exponer el concepto etnoemocional, se discute de lo biológico cultural y emocional, así como de los diversos procesos que constituyen el cuerpo (Ramos, 2011).

También se conceptualiza al cuerpo como unidad órgano-emoción, producto de desarrollo histórico-social, de un tiempo y espacio, donde el sujeto edifica su propia historia corporal acorde a su condición social, lo que aproxima a los sujetos que han construido un padecimiento observándolos como gente que comparte un mismo padecimiento.

La edificación que hace el sujeto de su proceso corporal puede encontrarse con esta aproximación en un trabajo etnográfico que vaya a la identificación del camino de construcción de los padecimientos.

Al entender el camino de la emoción del individuo en la familia, será posible desarrollar una estrategia de intervención que no sea la que tiene como sustento la farmacología o la psicología ortodoxa. Las terapias que concurren en nuestro medio han dado origen a esta nueva realidad corporal.

Por este camino es posible observar cómo se edifica el padecimiento acorde a la edad de los sujetos; se cuenta con la posibilidad de reconstruir el proceso que se vive en grupos de edades e identificar al sujeto en su nivel correspondiente, lo cual consigue frenar el proceso de la enfermedad y construir o considerar otras opciones.

La historia de las culturas conlleva explicaciones inagotables acerca de la relevancia del cuerpo humano: qué hacer con él, cómo curarlo, cómo brindarle placer, cómo compartir o competir con los otros, cómo sepultarlo, cómo preservar el cuerpo de los niños, de los adultos de los viejos. Éstas prácticas nos revelan el significado y la trascendencia del cuerpo humano en distintas culturas, donde el discernimiento de las funciones del mismo se vincula con los procesos de la religión, de la ciencia y de las tradiciones (Ramos, 2011).

No obstante, cada cultura cuenta con sus formas exactas de acercarse a la realidad y de generar los significados y representaciones que se hacen carne en sus cuerpos; así, el ejercicio de rituales es una forma de ver el mundo con el cuerpo. De esta forma, los estilos de vida cuentan con implicaciones en la marcha de los órganos: en los procesos digestivos, en las secreciones glandulares, en los ciclos de reproducción. La edificación de procesos más complejos como las emociones o los sentimientos espirituales forman parte de esta manifestación corporal.

1.6 Las emociones y su relación con los órganos.

Una emoción puede inundar al cuerpo cuando éste entra en un periodo de tensión o estrés, sin embargo también puede desarrollar a la par estrategias de defensa para conservar el principio de vida: la cooperación al interior y exterior del cuerpo. Las distintas culturas del mundo manifiestan una construcción de las emociones acorde a los procesos de trabajo, organización y división social del mismo. Los rituales, la ética y moral colaboran a la construcción de formas de sentir y emocionarse (Ramos, 2011).

La multiplicidad de caminos que puede tomar una emoción depende de la historia del cuerpo, la cultura, geografía y la herencia cultural familiar. La historia de las emociones en la familia se relaciona con el proceso de una sociedad educada de cierta forma, lo que quiere decir que los individuos pueden ser parte de un proceso que no se elabora con lo que otros desean únicamente, se construyen maneras de vivir y sentir, y las significaciones cobran sentido en el cuerpo, de ahí que una grosería no tiene los mismos efectos en las personas en general (Ramos, 2011).

La emoción se debe esclarecer en función de la historia familiar y los procesos que ha llevado el sujeto; o sea, de qué se enferma en la historia de su vida. Esto quiere decir que la emoción se ha de instalar, pero en ese proceso lleva su camino de viaje y podrá hacer escollos o producir malestares dependiendo del tiempo que tenga el sujeto de vivirla y sobre todo, de lo que éste realice para trabajarla.

El proceso de construcción de la sintomatología es parte de este desarrollo, por eso ningún tratamiento farmacológico o psicológico tradicional frenan el proceso de viaje, únicamente falsean al sistema, sin embargo, la emoción continua su camino. Los medicamentos calman momentáneamente al sujeto, quien pensará entonces que se ha curado, pero la mejoría no dura más allá de días, a lo mucho meses. Por ejemplo, una colitis que es producto de un proceso emocional no podrá ser curada con medicina ya que lo que la ha creado sigue sin ser resuelto (Ramos, 2011).

Bajo esta perspectiva un cuerpo se considera un microcosmos en una relación de interdependencia con el interior y exterior. Las emociones son parte de esa relación y se reconoce que, cuando estas someten, comienzan a generar devastación en los órganos. Una emoción predominante va mermando las relaciones de consonancia en la medida en que establece predominancia de un órgano por otro.

Cada órgano está en una relación de correspondencia con otro órgano en una relación tripartita: integración, interdominancia y contradominancia, las cuales reflejan todas las formas posibles en que una emoción se conecta con un órgano. A esto se suman

otros factores, como la alimentación, el trabajo, la sexualidad. El exceso o ausencia de éstos repercuten determinados órganos (Ramos, 2011).

Las emociones se manifiestan en cada enfermedad de diversas formas. Las enfermedades crónico-degenerativas poseen una, dos o hasta tres emociones estructuradas en una ruta. No hay una forma única de expresar una emoción, esta se vincula con la historia familiar y en este aspecto coinciden además los grupos etnoemocionales.

Un ser humano que se ha construido en condiciones de elevada competencia y estrés genera enfermedades psicosomáticas como manifestación de resistencia. Un cuerpo edificado de esa manera no muere porque el instinto de conservación se implanta, pero va a funcionar con detrimento, es por eso que se encuentran pacientes con un riñón, sin vesícula biliar, sin apéndice o sin amígdalas. Un paciente así, vive con una red interna de cooperación distinta, de acuerdo a los tiempos que les toca atravesar (Ramos, 2011).

Durante este proceso se observa la heterogeneidad de las estrategias de los individuos para construir las opciones de vida frente a la complejidad de un mundo que resulta cada vez más antinatural para el cuerpo. Por eso se tienen las alergias así como múltiples maneras de responder, sea porque el cuerpo se atrofia o porque el temor lo abarca y lo inmoviliza.

Esto forma parte de la realidad psicosomática y no hay diferencias sociales o culturales. La distinción del síntoma se vincula con la cultura del sujeto y con el estado de abandono corporal, e inclusive con las formas en que se relaciona con los otros y con su espacio circundante, los estándares de competitividad que muestra se manifiesta en el exacerbado sentido de responsabilidad (Ramos, 2011).

Al recapacitar en torno a este intrincado proceso que toma lugar al interior del cuerpo, se pueden diferenciar dos estadios, uno orgánico, pues el sujeto cuenta con un código genético ancestral que lo encauza a preservar la existencia; y otro histórico social, ya que el ser humano vive en las significaciones y normas sociales que trascienden lo natural, la persona nace en una familia que participa de las normas o protocolos públicos y sociales, lo cual tiene implicaciones en los estilos de vida y en las formas de construir el cuerpo.

Existe también otro elemento capaz de cambiar el proceso autorregulador, es la pasión. Su huella en el cuerpo puede ser de tal amplitud que puede ocasionar transformaciones en la dinámica de construcción del individuo. Si lo pasional ejerce predominancia puede devastar el cuerpo en la medida que bloquea y trastoca al sujeto.

Un individuo puede dejar de hacer sus actividades diarias, o también hacer otras que le ocasionan malestar porque una pasión le consume (Ramos, 2011).

Un recurso valioso para comprender estos procesos son las historias de vida, que posibilitan determinar correlaciones, tanto en el habla como en las emociones y en las pasiones. En las historias se aprecia cómo un cuerpo va edificando barreras, modos de entorpecer la corriente de energía vital e incluso permiten entender cómo un órgano se enfermó más o desarrolló menos. Esta estrecha correlación es de suma importancia para comprender la nueva epidemiología de las emociones como un proceso social que se construye en una geografía y una cultura determinada.

Las emociones se tienen que trabajar en el cuerpo porque son inmanentes a los órganos. Desplazarlas es el primer paso, restablecer su condición armónica y devolver la salud, lo cual será llevado a cabo por medio de la práctica meditativa, misma que además, tiene otros numerosos beneficios que se irán presentando posteriormente. De esta forma, se restituirán o rastrearán los procesos complejos de destrucción que ha emprendido las construcciones emocionales en desajuste. Lo que sucede, es que el cuerpo se ha convertido en una especie de basurero de la historia. Se tiene una repetición continua de hábitos y vicios que se dice son nuevos. Renovarse implica un trabajo muy arduo, no es tan simple como una máscara que se quita (Ramos, 2011).

La memoria es parte indispensable de las personas, es ahí donde se establecen desde deseos reprimidos o desbordados hasta lo que se planifica poco a poco para obtener una meta. Existen personas que regulan estos deseos pero no los dominan en su totalidad, por esto el éxito conlleva siempre una colitis, hemorroides, insomnio, etcétera.

Resulta entonces necesario cambiara la memoria de la vida familiar, o en el peor de los casos enriquecerla, ya que en algunos casos los valores y principios de expresión de las emociones son funcionales; los abuelos son longevos al igual que los padres. Así, los caminos que recorren las emociones pueden variar; sólo se requiere encontrar el inicio y a partir de ahí todo se desarrolla más fácilmente. En este trabajo es entonces, que la meditación resulte como la alternativa para generar un posible cambio en el cuerpo (Ramos, 2011).

1.7 Las enfermedades psicosomáticas.

La psicología, actualmente se encarga de las problemáticas del ser humano con la intención de hallar soluciones fragmentarias en la mente, en la conducta, así como en el inconsciente y en las relaciones personales. Lo cual sólo produce una visión incompleta tras averiguar que la historia y la vida de los seres humanos se edifica en una determinada

zona geográfica acorde a una época y de ello devienen las particularidades en su personalidad y en su construcción corporal.

En pleno siglo XXI se vive quizá más que nunca a través del consumo; y la salud, por desgracia, se ha convertido en un producto, o mejor dicho, en una nueva manera de hacer negocio. La industria y la ciencia rompen con la promesa de que el nuevo siglo traería la oportunidad de un futuro más esperanzador, ya que la salud no es más que una mercancía para las farmacéuticas, que sólo buscan crear nuevos pretextos para que se consuman los fármacos que producen, a edades cada vez más tempranas.

Algo que produce indignación es ver anuncios publicitarios que venden medicamentos para “la concentración” dirigidos a niños que han sido etiquetados con “el trastorno de déficit de atención” o en otros casos, a niños etiquetados como “hiperactivos”. Estos ejemplos sirven para dar cuenta de la avaricia se sobrepone al principio básico y humanitario de preservar la salud. Hoy más que nunca hay que echar una mirada atrás, hacia el conocimiento antiquísimo de la herbolaria por ejemplo, ya que los fármacos no están curando, están destruyendo el cuerpo poco a poco.

Es un hecho ya cada vez más recurrente, que los médicos al no encontrar eficaz el tratamiento, ofrecen explicaciones en las que clasifican los padecimientos en genéticos, o de origen nervioso, menopáusico o somático. Estas son las réplicas que se dan a los padecimientos que no responden a la medicación básica en las instituciones.

Es una época cambiante y el cuerpo humano es un lugar en el cual se han condensado distintas realidades: el cuerpo sometido por las emociones. Recientes definiciones hacer denominaciones como la que sigue: “las enfermedades psicosomáticas, en sentido estricto, son aquellas cuya manifestación y desarrollo están bajo la influencia demostrable de los factores psicosociales. Ello significa que no toda persona que sufre asma está enferma psicosomáticamente, y que tampoco es cierto que el diabético padece una enfermedad puramente física” (Ramos, 2011).

La expresión y preponderancia de las emociones como nueva circunstancia en las personas se erige en un argumento que va más allá de la lógica de lo casual, de lo contiguo, porque la relación con lo orgánico imposibilita hacer la respuesta remedial o dar tratamiento ordinario. Lo psicosomático se transforma en una guarida ante las condiciones de la existencia que entorpecen o inhabilitan el disfrutar y comprometerse con la vida. Posibilidades que están en el ser humano y en su cuerpo, pero el problema está en el instante en que se erigen las formas de hacer de la vida una premisa en la cual se recupere la dignidad y la oportunidad de llevar una vida digna (Ramos, 2011).

Etimológicamente, la palabra *psicosomático* se compone por dos palabras griegas: *psique*, “alma” y *somático* lo “corpóreo”. Supone un síntoma material, físico o químico, en función de alguna alteración de lo sólido o líquido del organismo para distinguirlo del sistema funcional. Lo que quiere decir que, tanto el alma y lo corpóreo coexisten en un único cuerpo, sin embargo su funcionamiento pudiera ser perturbado debido a procesos sociales y personales. Dicha unidad se ha interpretado desde diversas epistemologías.

Las diversas culturas alrededor del mundo sirven como ejemplo. El cuerpo se mira y se siente en vínculo con espacio donde vive y las distintas ceremonias que se erigen de acuerdo a sus secreciones, sus ciclos, su decadencia y muerte, por ejemplo. La lista de dolencias que están relacionadas con el factor emocional sometiendo cualquier parte del cuerpo ha aumentado en las últimas décadas.

Las problemáticas de orden psicológico, psiquiátrico y psicosomático, están en alarmante aumento debido a las circunstancias sociales: político-económicas, guerras, pobreza, estrés aglomeraciones y hacinamientos, ausencia de expectativas de desarrollo personal, problemáticas familiares, decaimiento de los valores, enajenamiento hacia la tecnología, uso desmedido de dispositivos electrónicos, como los celulares, deterioro ambiental, entre muchas otras situaciones que no ofrecen un panorama alentador en la creación de nuevas patologías.

Probablemente un aspecto que evita darle la importancia que merecen a los padecimientos psicosomáticos es que no figuran dentro de las estadísticas de muerte y por ello no impactan en la sociedad. Más bien es todo lo contrario, son silenciosas y su crecimiento va siendo normal en la población; ya es algo común que hay quien padezca migraña, gastritis, úlceras, hemorroides, estreñimiento, taquicardia, insomnio, y más común es que sean sigan un tratamiento farmacológico (Ramos, 2013). Se habla de una reincidencia que se hace parte de la vida diaria, se adhiere sin mayor resistencia y la gente se acostumbra a vivir con esos padecimientos. Entonces, invariablemente surge cuestionar qué se está haciendo al respecto. En este sentido, Miller y Banuazizi (1968, en: Ramos, 2013) realizan algunos experimentos para encontrar relaciones entre los órganos y las emociones; usaron un esquema experimental donde condicionaron una respuesta de contracción intestinal en ratas por medio de un estímulo cerebral. Sus primeras conclusiones afirmaban que el aprendizaje cooperativo de reacciones intestinales puede existir.

Un hallazgo de interés acerca del aprendizaje con los órganos, en particular para la regulación de la homeostasis del cuerpo a través de la estimulación de una red interna de respuestas de los órganos. Además Miller, señala que la regulación homeostática no se reduce a mecanismos innatos, sino que es susceptible de alcanzarse por medio del

aprendizaje cooperativo de reacciones viscerales. Aunque sería preciso conseguir que el proceso de aprendizaje se desviara en un ciclo homeostático óptimo que sirviera de motivación para un aprendizaje cooperativo y a la inversa, restaurar el aprendizaje de reacciones viscerales para regresar al nivel justo. En las palabras de Miller “creemos que un control innato de estas características debe de ponerse de manifiesto tanto en el aprendizaje cooperativo como en los estados patológicos, que son productos finales de la interferencia en dicho control”. A partir de los resultados obtenidos se abrió el camino para reconsiderar los procedimientos de salud y enfermedad considerando la realidad de poder operar una relación justa al interior del cuerpo.

Siguiendo esta línea, Kimaya en 1971 (en: Ramos, 2013) descubre que se puede controlar a voluntad las ondas alfa por medio de estímulos sonoros o visuales de manera continua. Cabe aclarar que se observan diferencias individuales, pero resulta una constante el que los sujetos se inclinan a asociar cambios en la actividad eléctrica del cerebro con comandos verbales de estados mentales específicos. Comandos tales como *calmado, relajado, alerta e interiormente consciente* aluden al estado mental en relación con la abundancia de ondas alfa. Es entonces que se afirma que los procesos de retroalimentación y control voluntario son medios para articular lo desarticulado.

En general, es posible aseverar que cualquier proceso de sanación se compone de tres elementos básicos vinculados entre sí:

- La persona, lo cual incluye su sistema de creencias y su actitud.
- El terapeuta, médico o psiquiatra, sus alcances, su actitud y su propio sistema de creencias.
- El camino terapéutico en sí mismo.

Pero la problemática no es susceptible de ser resuelta únicamente por medio de dichos procesos; se requiere ir más lejos aún de la concepción médica ortodoxa. En este sentido Khalsa (2001, en: Ramos, 2013) encuentra que los componentes físicos de la meditación permiten transformar el pensamiento y las emociones. Lo que quiere decir que los elementos mentales pueden cambiar los corporales, una afirmación más que justifica la práctica meditativa.

Resumiendo, estos experimentos mencionados permiten vislumbrar más claramente que sucede con los procesos psicosomáticos de las personas, que hoy día demandan un concepto distinto de terapia.

Una de las premisas fundamentales para aspirar a lograr una lectura epistemológica distinta del cuerpo humano es su concepción, aceptando que el cuerpo es algo más que un aglutinado de órganos, huesos, una fisiología o un proceso bioquímico, su

alimentación su historia y emociones. El hombre es una entidad con vida, que forma parte de la naturaleza y el universo y se puede concebir por los elementos que componen la vida en este planeta; es por esto que resulta plausible argumentar que el cuerpo posee en su interior un equilibrio, la medicina tradicional lo entiende como ciclo homeostático, que tiene una concordancia con el exterior, o sea, que la armonía existente en la naturaleza se puede obtener de igual manera al interior del cuerpo (Ramos, 2013).

Claro que resulta un tanto difícil cuando la armonía de la naturaleza se ve corrompida por el uso desmedido de los recursos; la explotación forestal, la contaminación del agua y la tierra, los efectos de la radiación etcétera. Los resultados de estos desajustes impactan también en el cuerpo humano que se ve en una situación en la que intentará adaptarse, desarrollar alguna enfermedad crónica o morir.

Si se ahonda en lo que sucede en esta relación, se verá que el cuerpo es un espacio donde se congregan los elementos de la tierra y también se da un vínculo al interior de los sujetos que permite edificar un tiempo en el cuerpo engarzado al proceso de los órganos, que guardan una relación con emociones tales como la ira, alegría, tristeza, miedo e inteligencia.

Un desarrollo más intrincado de esta relación se da al momento de cruzar la cultura de un espacio dado; esto edifica cuerpos con diversas redes de cooperación y competencia, lo que repercute en procesos degenerativos o en mantenimiento de la salud en un curso de equilibrio en el organismo.

Al conjugar estos factores con la familia y la alimentación da origen a un microcosmos de gustos, olores, sentimientos, creencias, sabores, modos de expresión de las emociones y de socializar, y en particular estilos de manejo de las emociones, lo que posibilita hacer explicaciones del cuerpo y de las maneras en que el organismo crea respuestas de adaptación, o sea, estilos de vida y la individualidad como expresión (Ramos, 2013).

En la relación existente entre los órganos y las emociones es donde se puede hallar la edificación de un desarrollo psicosomático que se ha de descifrar como la manifestación de una emoción que ha logrado ser dominante en el organismo, por medio de la conjugación de lo que representa y siente el sujeto. Sus procesos de edificación están acorde con su condición histórica y a las representaciones de la cultura que le somete a una movilidad y a una manera de actuar a través de un compuesto de símbolos, en particular el lenguaje (Ramos, 2013).

De este modo la concreción de estos aspectos resulta en un padecimiento psicosomático que puede ser descifrado si se sigue el camino de una expresión o

contención de la emoción o sentimientos, o sea, la historia personal. Las personas las depositan en un espacio, o en particular, en un órgano, quizá el más fuerte o el más débil en el organismo; se podrá ubicar y trabajar con el, en tanto que se logre armonizar y no someta otros órganos. Es probable lograr la transformación del cuerpo a partir de la exploración del proceso de elaboración en una cultura (Ramos, 2013). Entonces, lo psicosomático se puede erigir en el cuerpo por medio de la exaltación de una emoción que se elabora en lo rutinario y permite alterar la ruta de la seguridad social en la mente, para transformarse en un síntoma usual o inusual en cuanto a dolor o zona de expresión se refiere.

Si es posible cambiar los procesos bioquímicos o fisiológicos con una emoción, esto significa que la ruta se puede revertir, en otras palabras, es probable lograr que la emoción se diluya o pierda predominio en la presentación del cuerpo. El sendero a seguir consistirá pues en armonizar el proceso interno a través de la meditación, la respiración.

1.8 La instalación de una enfermedad en el cuerpo.

La diversidad en puede una persona sentir, se atraviesa con su historia personal de sufrimiento y sus formas de dirigir los padecimientos, o sea, en qué órgano instaura su dolor, y si lo hace por una circunstancia temporal o por un proceso de autodestrucción, la complicidad de una y otra dan sus resultados en tanto a la manera en que el cuerpo se va dañando conforme pasan los días.

El ser humano es susceptible de ser construido, se erige por los otros, y dada esta condición no es plausible decir que es autónomo. El ser humano cuenta con un proceso de edificación en el que participan no sólo el estado sino la sociedad en los modos de relación y la familia. No todos los individuos cuentan con una única forma de relacionar las emociones con los órganos, en otras palabras, el dominio en el cuerpo en un órgano o en una emoción no se puede predecir de la misma manera en todas las personas (Ramos, 2013).

Cuando un individuo se enoja quizá tenga en su memoria corporal mecanismos para enfrentar el enojo: puede mostrar indiferencia, o por el contrario pudiera darle diarrea, dolor en los huesos, dolor de cabeza, una subida en la presión arterial, cólicos estomacales, o quizá inflamación en el colón por ejemplo. EL vínculo puede ser directo o se puede ir guardando, lo cual quiere decir que existe una condicionalidad: enojo igual a x manifestación. Dicha respuesta se manifestará con sus variaciones sin mayor complicación, sin embargo, cuando el individuo tiene otras implicaciones en su organismo, por ejemplo, se tiene propensión a un infarto, las consecuencias pueden llegar hasta la

muerte. La complejidad de una emoción y su ruta de viaje no se puede interpretar con el ciclo homeostático, ni con la expresión de lo somático psicosomático, ya que no es una clasificación, sino el complejo de un proceso que se va moviendo y va cambiando desde que se instaura en el cuerpo (Ramos, 2013).

El secreto está en conocer como un individuo crea los mecanismos de la enfermedad en su organismo, de qué forma surgen las redes de cooperación entre las emociones y los órganos y su manifestación de la vida, cómo ir más lejos del “estoy enfermo de algo” y cesar las quejas. Se debe plantear los aspectos que se han de considerar en esa búsqueda de las enfermedades psicosomáticas y la forma en que se establecen en el organismo.

La enfermedad puede verse también como una dificultad que vive la gente, y además, para algunos resulta una oportunidad para darse cuenta de los propios fallos, en tanto que a otros forma parte de un crecimiento del cuerpo acorde con el lugar en que vive.

El proceso que erige las relaciones internas se da en el momento en que se concibe un nuevo ser. La relación con la madre y la cultura organiza las articulaciones de los distintos sistemas en los que se fundan las redes de cooperación necesarias para la vida, pero la vida, sin embargo, engloba mucho más. Lo que vincula no es el tejido sanguíneo, ni la intersección de un órgano con otro, más bien es el predominio de las emociones en el cuerpo y la emancipación de una emoción respecto a los órganos.

El peso de años de construcción cooperativa encara a una nueva relación dentro del cuerpo y desde este enfoque los padecimientos de los últimos tiempos pueden ser la manifestación de un metabolismo que ha vivido cambios constantes frente a políticas e ideologías que lo encauzan a erigir nuevas redes y ocasionan nuevas respuestas en el organismo. Toda esta serie de cambios también incluyen las ideas sobre la vida, conduciéndolas a actitudes de lucha, ataque, defensa, que únicamente generan miedo y detienen el pensamiento e impiden dirigir las emociones y sentimientos con todas las implicaciones que conlleva en la forma en que nos relacionamos con los demás (Ramos, 2013). Desplazar una estructura que se ha instaurado en el organismo no será fácil de cambiar. Cada generación hereda a la que le sigue sus códigos de ética y moral determinando así una configuración; la sociedad actual posee sus mecanismos instituidos.

Cuando un organismo no presenta obstáculos, una emoción viaja de manera libre por el cuerpo y el riesgo de un absceso es realmente improbable. El ser humano es no sólo lo que piensa, también lo que siente y hace con sus emociones, ya que por una parte está

la cognición y por otra la manera en que desplaza la energía por medio de la emoción (Ramos, 2013).

De esta forma, las emociones se encausan a través de dos caminos, el de la historia social y cultural, y el proceso de edificación que el individuo emprende en un tiempo y espacio dados. Es por esto que hay personas que no guardan un vínculo definido con sus emociones, y su estilo de vida sea quizá bastante elemental y probablemente no están en situación como para competir o que anhelan únicamente lo que está en su proximidad. Una persona que construye o deja de construir ha de comprenderse en su forma de vivir, y de este modo su estilo de morir será predecible. Esta predicción se vincula con las formas en que se desplaza su mundo interior, de su relevancia y de la dificultad que implica desentrañar para el mismo sujeto. Quizá sienta temor ante la indagación de nuevas emociones, sentir miedo por lo que desconoce. Lo que es seguro le proporciona alguna tranquilidad, no obstante este estilo de vida acentúa la posibilidad de un bloqueo (Ramos, 2013). De esta forma se construye un cuerpo que no se permite anhelar o querer algo que vaya fuera de lo instituido.

Las emociones no son algo a lo que se pueda escapar; todo individuo las posee, las desarrollan y cultivan de acuerdo al proceso individual que posibilita brindar de significado las relaciones con los demás y con uno mismo. Es entonces que las emociones únicamente podrán vivirse de manera personal, ya que cada organismo es distinto así como las relaciones que construye en su interior.

Las emociones forman parte integral de las personas y, según el tiempo y espacio en que se vive se establecerán algunas prioridades sobre otras y se irán edificando en vínculo con los demás. Entonces resulta factible decir que la emoción es motivo de alteraciones en el cuerpo de acuerdo a lo que se desplace de determinadas formas, incluso cuando el individuo sea inconsciente de ello.

De la misma manera en que una emoción puede producir la enfermedad, también puede salvarlo. Dependerá de la dirección que se le dé a la problemática de la persona y a su entorno. En este sentido habría de considerarse como invaluable el cuidado de algunas emociones naturales en los niños, mismas que posteriormente le permitan desarrollar su personalidad. Resultan necesarias medidas de este tipo ya que gradualmente se ha ido deteriorando el curso de la humanidad a favor de la técnica y los negocios. Tal problemática resulta tan compleja que habrá que diseñar una interpretación que favorezca a una comprensión del proceso de edificación de una sociedad en la que domina una emoción (Ramos, 2013).

Una persona que ha frenado algún órgano de su cuerpo inunda los bordes de su autocontrol. Le resulta imposible manejar su propio cuerpo, porque está condicionado a una respuesta y trabaja ante los requerimientos de otros.

Por esto se considera que una persona en la que se cruzan las emociones no puede ser realmente libre, ya que dicho proceso únicamente lo lleva a generar nuevas formas de control sobre otros. La situación actual ofrece dos opciones de concretarse: paralizar el cuerpo o gestar una lucha interior que provocará desgaste y sufrimiento. Los cuerpos en la época actual, son una conjunción de dichas opciones, en las que las emociones producen sufrimiento con padecimientos oportunistas (Ramos, 2013).

1.9 Cómo viaja una emoción en el cuerpo.

La forma en que viaja una emoción a través del cuerpo no es directamente, sino que se somete a un proceso que se vuelve complejo de acuerdo a la diversidad de posibilidades que ha edificado la persona en su historia personal, en sus relaciones con los otros y la familia. Este proceso de construcción no es sólo parte de una eventualidad o de un determinismo social, sino que entran en juego diversidad de elementos que no necesariamente deben ser definidos ya que se elaboran acorde a la situación histórica de la sociedad en la que se viva (Ramos, 2013).

El proceso de creación del sujeto es lo que marca la diferencia en tanto que no hay regla para viaje que emprende una emoción. Lo cual quiere decir que el cuerpo responderá con su antiquísimo sistema de sobrevivencia frente a una situación de peligro, únicamente que ahora la respuesta no será la de subirse a un árbol, por ejemplo. Liberar adrenalina y el sentir miedo son mecanismos que implementa el organismo para preservar el cuerpo, la vida, suponen una articulación racional de estrategias para sobreponerse a lo que supondría un enemigo amenazando la vida de un sujeto (Ramos, 2013).

Rastrear la ruta plantea una situación relevante; se sabe que existe cierta organización interior de los meridianos y que la ruta de una emoción se da al interior de la red de dichos meridianos, esto posibilita dar un sentido diferente a las formas en que viaja una emoción; así es que se ha de considerar algunas condiciones en que se elabora el evento que desencadena la emoción: la hora en que sucede, la estación del año, para poder establecer una correlación con el meridiano que domina (Ramos, 2013).

Un cuerpo encara que diversos grados de tensión y compromisos desplaza la tensión hacia los hombros, al estómago o al colón, y la transforma en cefalea, por decir

algo. El movimiento de una emoción contenida se dará conforme a los grados de ansiedad y sus sueños se verán agitados; los órganos entonces, manifestarán trastornos y desajustes que, con conforme avance el tiempo se harán crónicos o se desplazarán según el trabajo que se desarrolle o no en su cuerpo (Ramos, 2013).

Un órgano maneja como correlación una emoción que, a su vez, se vincula con otro órgano en tres tipos de relación: intergeneración, interdominancia y contradominancia, estas expresan todas las formas en que una emoción conectarse, y en particular pone de manifiesto los grados de complejidad que elaboran en el cuerpo, esto quiere decir que no trata únicamente de un órgano, ya que a cada órgano le corresponden partes del cuerpo, o sea, pueden estar vinculadas las articulaciones, los ojos la nariz, el pelo, la lengua etcétera, esta relación de correspondencia ayuda a esclarecer sobre que órgano es el afectado por la ruta de la emoción (Ramos, 2013).

Tómese el caso por ejemplo de una persona delgada que puede ser iracunda o amable y pasiva; su forma de ser puede variar, o sea que al regularse por las emociones afecta al órgano en cuestión ya que lo empequeñece, lo cual puede repercutirle a hacer que no crezca o se haga almacén de esta emoción que, a la larga afectará a otros órganos también.

El camino que sigue la emoción no es muy intrincado debido a que se estereotipa volviendo predecible a la persona del ejemplo mencionado. Tal vez este caso no presente muchas dificultades, pero en un caso contrario, donde la persona tiene una elaboración racional, pudieran representarse una ruta de viaje que no logre darle una ubicación precisa. Va mudando de lugar porque la persona la mueve; en una situación tal, se da un gasto excesivo de energía ya que no hay estabilidad en el proceso y la emoción, que fue la dominante, pasa a hacer una viaje por otros órganos, mientras se conjugan los síntomas, quizá presente colitis, pies hinchados, diabetes, sordera temporal, infecciones en vías urinarias, trastornos digestivos, etcétera, alternando continuamente entre malestares, dando la impresión de que siempre está enfermo (Ramos, 2013). Entonces se presume que la persona no cuenta con un adecuado manejo de las emociones.

La ruta que describe una emoción, suponiendo que sea exógena comienza por el estómago y se cruzará con el meridiano en curso, realizará su recorrido por otros meridianos o, se estancará en un órgano ocasionándole estragos a la salud. Por eso es relevante reconocer el proceso para frenar la ruta de viaje o desviar su curso. Cuando una emoción es endógena se vincula con estrés o ansiedad, venganza, odio, rencor, ira, etcétera, es un proceso que se construye dentro de la persona y por lo tanto se puede apreciar que los efectos serán a mediano o largo plazo, el camino de una emoción es silencioso, hasta que un día desata la crisis (Ramos, 2013).

La emoción es la manifestación honda de una actitud almacenada que el cuerpo se encarga de expresar por diferentes vías. Razón por la cual los cambios que crean se catalogan como parte de un proceso irreversible, que si bien se puede tratar con la ruta de viaje para frenar o cambiar su curso. Lo imbricado de esta relación de lo emocional con el sistema endócrino no podrá ser entendido sin la interpretación de los meridianos; usualmente las personas almacenan emociones de destrucción o muerte. Mensajes que pueden ir de un meridiano a otro hasta que se instaura en el lugar donde irá destruyendo al cuerpo. Un caso ilustrativo sería la artritis reumatoide deformante (Ramos, 2013).

1.10 ¿Cómo se instala una emoción en un cuerpo?

¿Cómo es que una emoción se instala en un órgano? La respuesta a esta interrogante tiene que ver en cómo es que se percibe la emoción así como el proceso por el cual viaja en el cuerpo hasta instalarse en algún órgano. El estómago es el que recibe las emociones, ya que este órgano recibe también el alimento y cualquier impresión, sean endógenas o exógenas, es allí donde se alojan y dan curso a los pasos posteriores así el cuerpo las distribuye a los distintos órganos. Son numerosos los factores que se conjugan en el momento en que un sujeto permite el desarrollo de la emoción en el cuerpo y los mecanismos que se desplazan al interior del mismo, junto con la memoria familiar y corporal, resultan de gran relevancia para comprender cómo se funda este proceso en el cuerpo (Ramos, 2013).

Los dolores en el cuerpo sirven como indicador de que algo funciona de forma incorrecta, estas señales forman parte de un importante un desarrollo silencioso, pero en determinados momentos posibilita interpretar los mensajes y así prevenir el deterioro corporal. Las relaciones internas del cuerpo son la manifestación de la sociedad y sus valores, su cultura, su moral que han encarnado. Las emociones son entes que permiten cobrar vida: es la instauración de un “vigilante” en los órganos; esto se puede apreciar en el desarrollo de la historia cultural y religiosa de una población, donde las decisiones del individuo son un instante que le facilita ir al fondo de una realidad ficticia en el exterior y conservar cierta apariencia en una sociedad repleta de disfraces (Ramos, 2013).

Si una emoción ingresa en el cuerpo a través del estómago, se precisa comprender ese proceso de inclusión en el organismo por medio de la relación que el sujeto fija con las formas de controlar sus emociones, una persona que encara sus condiciones no se permite dejar palabra sin significado, hace el vínculo con las formas de sentir y entender el proceso de su verdad y su relación con la emoción; en esta circunstancia es la persona quien requiere crear una relación con las emociones. Al acoger y depositarlas en alguna ubicación de su cuerpo, la diversidad de emociones encara el conjunto de significaciones en el cuerpo. O sea, una significación se encarna y provoca que una persona elabore

intentos por descifrar lo que siente y con ello decir que el mundo de significaciones es sólo un asilo de lo que siente (Ramos, 2013).

Las emociones se van desplazando en la vida social; las pasiones, los deseos, han instalado su sometimiento en la sociedad y en el organismo, esto significa que el cuerpo está a sujeto a las emociones y es el medio donde se nutren o edifican para expresarse o desplazarse para destruir el cuerpo del que está a un lado. Un organismo que está en el conflicto entre hacer y detenerse o manifestarse de forma correcta es parte de la compleja batalla que se gesta en su interior; de esta forma las representaciones y significaciones juegan un importante ya que desvían el proceso constructivo de la vida, lo que conlleva a relaciones sin pasión por la vida, y únicamente asimilan la sensación y el deseo, la pasión por sentir, así sentir se transforma en el punto central de la vida de la gente, sentir para estar vivo (Ramos, 2013).

En suma, se hace hincapié en la necesidad de revisar el organismo desde una perspectiva distinta, no nueva, ya que la sabiduría oriental desde tiempos remotos ofrece lecturas más acertadas en lo concerniente al conocimiento de organismo. La labor consiste hacer una lectura distinta del cuerpo humano, considerar el papel de las emociones que había sido relegado incluso por la psicología. Hace falta conocer el cuerpo como un sistema en movimiento y totalmente individual, compuesto por una memoria familiar y corporal, una historia de vida única en cada ser, lo cual indica un ruta de viaje única en cada organismo. Es hora de desembarazarse de la ilusión de que la ciencia y tecnología actual resolverán tarde o temprano las problemáticas de salud emocional, porque en realidad no ha sucedido y no sucederá; es por eso que se hace esta propuesta. Y de cierto modo no es del todo una propuesta que recupera el saber antiquísimo de oriente, que guarda sus secretos para aquellos oídos preparados para escuchar (Ramos, 2013).

2. LA SOCIEDAD OCCIDENTAL FRENTE A LAS RAÍCES DE LA CULTURA ORIENTAL.

Con el objetivo de exponer las diferencias entre la sociedad occidental contemporánea y la sabiduría ancestral oriental se presentan los argumentos de Capra, Suzuki y Fromm. Resulta necesario comprender la diferencia entre las formas de pensamiento oriental y occidental ya que de estas distintas formas de pensamiento surgen los modos de organización social, la manera en cómo se relacionan las personas entre sí, así como sus padecimientos. En occidente las prioridades generales de las personas son de índole material y se tiene la idea que si se es exitoso económicamente uno se ha realizado. Sin embargo, en oriente las cosas funcionan de modo diferente, sus prioridades son más de índole espiritual.

A continuación se exponen las ideas de Capra (1992) y (1996) en torno a la sociedad occidental y sobre la sabiduría china acerca del ying yang:

2.1. Sobre la crisis mundial y sabiduría china.

Una de característica notable de la gente en occidente es que se mantiene en pasividad, como un simple espectador, y es que desde hace más o menos 2 siglos el mundo se enfrenta a una crisis bastante profunda. De carácter complejo y multidimensional que ha ido dejando huella en los aspectos diversos de la vida, tales como: la salud, el sustento, la calidad de vida y del medio ambiente, la relación con los semejantes, la economía, política y tecnología. Dicha crisis está tiene efectos notorios en la dimensión política, intelectual y espiritual (Capra, 1992).

Frente a este panorama el hombre se ve próximo a la amenaza de extinguirse junto con la vida orgánica y animal. Esta inminente amenaza ha sido motivo de varias novelas cuyo tema es el aniquilamiento del hombre por enfrentamientos nucleares, por ejemplo “Cántico por Leibowitz” de Walter Miller, quien escribe su novela pocos años después de la segunda guerra mundial.

En la actualidad esta amenaza se ve más cerca que nunca, como resultado de la guerra fría, la carrera armamentista ha almacenado decenas de miles de armas nucleares que exceden el número necesario para destruir el mundo varias veces y la creación de estos instrumentos bélicos continua sin reducir velocidad así como el suministro económico. Hacia fines de la década de los años ochenta, el gasto mundial en armas era de aproximadamente de 425 mil millones de dólares, o sea, más de mil millones por día. Se cuentan por cientos los países involucrados en el negocio de compra de armas (Capra, 1992).

Y mientras todo esto despilfarro sucede, se reportan decenas de millones de personas que mueren de hambre, la mayoría niños; cientos de millones padecen enfermedades asociadas a la desnutrición. Cerca del 40 por ciento de la población mundial no cuenta con acceso a servicios sanitarios profesionales y no obstante, países en vía de desarrollo invierten tres veces más en armamento que en servicios de salud. Un tercio de la humanidad carece de agua potable mientras que la mitad de los científicos e ingenieros del mundo trabajan en tecnología bélica (Capra, 1992).

Estados Unidos, uno de los países que se vanagloria de su gran poderío militar-industrial, mismo que forma parte del gobierno, se encargan de convencer a la gente de que la seguridad de su nación está directamente relacionada con la cantidad y calidad de armamento que posean. Cuando en realidad dicho número elevado de armamento sólo aumenta el peligro de una catástrofe. En las últimas décadas la política defensiva norteamericana ha dado un giro cuya tendencia se inclina hacia la creación de armamento nuclear con la estrategia de dar el primer golpe (Capra, 1992).

En la actualidad las armas nucleares siguen siendo creadas y perfeccionadas, cada vez más letales y no reducen el riesgo de conflicto, como los miembros de las instituciones militares quieren hacernos creer. Por el contrario, aumentan la probabilidad de destrucción del planeta.

Por otra parte, y como consecuencia de la crisis mundial en que nos encontramos está la crisis alimentaria, ya que el agua que consideramos como potable, así como los alimentos que comemos, se encuentran contaminados por variedad de productos químicos los cuales resultan tóxicos y comprometen la salud. Tan sólo en los Estados Unidos, los alimentos artificiales, los pesticidas, plásticos y otras sustancias químicas se comercializan a una tasa de miles de compuestos químicos por año, aproximadamente. Esto ha provocado envenenamiento tóxico que se ha vuelto parte insoluble de nuestra sociedad; además, la contaminación del aire amenaza también la salud, el efecto más evidente y directo de la tecnología humana se encuentra sobre el entorno natural (Capra, 1992).

El deterioro ambiental y la transformación del paisaje natural han generado un aumento proporcional de los problemas de salud. Los países industrializados padecen una plaga de enfermedades crónico-degenerativas, enfermedades cardíacas, así como cáncer y apoplejías, que han sido denominadas "*enfermedades de la civilización*". De igual manera el deterioro del entorno social ha propiciado agudas depresiones y otros trastornos mentales más severos como la esquizofrenia. Existen evidentes señales de la desintegración social, como la criminalidad y violencia, accidentes y suicidios, tal ha sido el aumento de estas conductas que ya se habla de epidemia de muertes violentas;

incremento de las adicciones al alcohol y narcóticos desde edades más tempranas cada vez, niños con problemas de concentración y por ende, de aprendizaje, resultado de pasar enormes cantidades de tiempo frente a un televisor. A todo esto, la tecnología lejos de buscar soluciones de vanguardia continúa generando perturbaciones profundas en el ambiente destruyendo el sistema ecológico del cual depende nuestra existencia (Capra, 1992).

Junto con estas patologías sociales están los desajustes en la economía, la inflación desenfrenada, el desempleo masivo y la injusta repartición de la riqueza y de la renta son un aspecto estructural de la mayoría de las nacionales. La consternación que esto provoca en las personas y en los gobiernos se ve agravada por el hecho de que la energía y los recursos naturales se agotan a pasos agigantados.

Estos problemas son intrínsecos al sistema, están íntimamente vinculados entre sí, y son interdependientes; no es posible entenderlos dentro de la metodología fragmentada que caracteriza a nuestras disciplinas académicas y a nuestras agencias gubernamentales.

Enfocando el problema de esta manera jamás se podrán resolver las dificultades y no se hará sino cambiarlas de sitio dentro de la compleja red de nuestras relaciones sociales y ecológicas.

Sólo será posible encontrar la solución cambiando la estructura misma de la red, y esto exige una profunda transformación de nuestras instituciones sociales, de nuestros valores y de nuestras ideas (Capra, 1992). No obstante dicha transformación no será posible a menos que haya un cambio sustancial de la visión y aproximación hacia la realidad, y dicho cambio no se dará por sí sólo, además para cambiar estructura de la red hay que cambiar la estructura de las personas.

Adentrándose a los orígenes de la actual crisis cultural se hace evidente que la mayoría de los principales filósofos occidentales utilizan modelos conceptuales anticuados y variables irrelevantes.

Entonces, para comprender esta polifacética crisis cultural es necesario adoptar una visión neutral, amplia, y observar la situación dentro del contexto de la evolución cultural de la humanidad. En primer término se encuentra el patriarcado. Este se abarca un lapso de aproximadamente unos tres mil años. Durante este periodo, la civilización occidental y sus precursoras se han basado en un sistema filosófico, social y político en el que los hombres, ya sea por la fuerza, presión directa o por medio de ritos, tradiciones, leyes, lenguaje, costumbres, ceremonias, educación y división del trabajo, determinan el papel que las mujeres deben o no desempeñar y por el cual la mujer está siempre sometida al hombre (Capra, 1992).

El poder patriarcal es sumamente difícil de entender puesto que está imbuido en prácticamente todo. La institución ha influido en las ideas más fundamentales sobre la naturaleza humana, así como la naturaleza del «hombre», y también influye en la relación del individuo con el universo. Es el único sistema que no había sido jamás desafiado abiertamente en la historia. Hoy, sin embargo, la desintegración del patriarcado parece ser inminente. La mujer ahora puede realizar funciones que antes sólo hacían los hombres, incluyendo puestos en la política (Capra, 1992). No obstante, pareciera que la mujer en occidente ha perdido u olvidado elementos propios como la sensibilidad y la intuición, por ejemplo.

En este sentido cabe considerar la terminología del ying/yang, que alude, entre otras cosas a dos aspectos complementarios de la mente humana; el conocimiento intuitivo y el conocimiento racional. El pensamiento racional es lineal, fijo y analítico, es el yang, que pertenece a la esfera del intelecto, cuya función es diferenciar, medir y catalogar, y por ello tiende a ser fragmentado. El conocimiento intuitivo, o sea, el ying por otra parte, se basa en la experiencia directa y no intelectual de la realidad que surge durante un estado expansivo de la conciencia; tiende a ser sintetizante y *holístico*. Desde los primeros comienzos de la civilización china el ying relacionaba con lo femenino y el yang con lo masculino. El conocimiento intuitivo y el conocimiento racional son dos aspectos complementarios de la mente humana (Capra, 1992).

Además, los sabios chinos creían que todas las personas, mujeres y hombres, pasan por fases yin y yang. La personalidad de un ser humano no es una entidad estática sino un fenómeno dinámico, originado por la interacción entre sus elementos masculinos y femeninos. Este concepto de la naturaleza humana contrasta agudamente con el de nuestra cultura patriarcal, en el cual un orden rígido establece que todos los hombres han de ser masculinos y todas las mujeres femeninas, distorsionando el significado de ambos términos al dar a los hombres los primeros papeles y la mayoría de los privilegios sociales.

Considerando la terminología ying/yang, va cobrando mayor sentido la crisis que se vive hoy día en el mundo. Los conceptos y los valores que forman la visión particular de la realidad conforman lo que se conoce como paradigma, el patriarcado ha dominado nuestra cultura durante varios siglos y, en este tiempo, ha modelado la sociedad occidental moderna y ha influido de manera significativa en el resto del mundo (Capra, 1992). Dichos valores, se encuentran relacionados con varias corrientes culturales de Occidente (la Revolución Científica, el Siglo de las Luces y la Revolución Industrial), incluyen el concepto del método científico como único enfoque válido para llegar al conocimiento; la idea del universo como sistema mecánico compuesto de bloques elementales; la vida en sociedad vista como una lucha competitiva por la existencia y el

crecimiento tecnológico y económico para obtener un progreso material ilimitado. Durante las últimas décadas se han podido constatar las severas limitaciones de estas ideas y valores y la necesidad de someterlas a una revisión radical.

Entonces pues, es hora de hacer un examen al paradigma occidental, hay que revisar brevemente sus valores fundamentales por los cuales el pensamiento racional se ha enraizado dejando de lado el saber intuitivo. Dicho examen se puede comenzar con la influencia del pensamiento cartesiano; la importancia del pensamiento racional en nuestra cultura se halla resumido en su conocida afirmación “Cogito ergo sum»” — “pienso, luego existo” — en virtud de la cual el hombre occidental comenzó a identificar su identidad con la mente racional en vez de con todo su organismo (Capra, 1996). Los efectos de esta separación del cuerpo y mente se reflejan en todos los aspectos de nuestra cultura.

Separando la mente de la materia se llegó a la idea de que para conocer la realidad de los fenómenos se debían entender como un sistema mecánico, formado de objetos aislados que, a su vez, estaban reducidos a componentes básicos cuyas propiedades e interacción probablemente determinaban todos los fenómenos naturales. Esta idea cartesiana de la naturaleza se extendió hacia los organismos vivos, considerados como máquinas formadas de diferentes partes (Capra, 1996). Dicha conceptualización mecánica del mundo sigue estando en la base de nuestras ciencias e influye en numerosos aspectos de nuestras vidas. Un resultado de ello se aprecia en la conocida fragmentación de nuestras disciplinas académicas y de nuestras agencias gubernamentales; también es la razón por la cual se ha tratado el medio ambiente como si estuviese constituido de partes separadas, sujetas a la explotación de diferentes grupos de interés.

Encerrados en la mente, el ser humano ha olvidado cómo pensar con el cuerpo, cómo servirse de él para llegar al conocimiento; la famosa frase de conócete a ti mismo hace un eco vacío en al resonar sólo en el intelecto. El ser humano se va alejando de su entorno natural y olvida la coexistencia y cooperación con una rica variedad de organismos vivos.

Continuando con el examen del paradigma occidental, toca el turno a la visión marxista de la dinámica cultural que da énfasis al conflicto y a la lucha. Marx veía la lucha de clases como la fuerza motriz de la historia; para él, el progreso histórico era resultado de conflicto, de la lucha y de la revolución violenta, y el sacrificio y sufrimiento eran el precio necesario que se había de pagar por el cambio social. La importancia atribuida por Marx a la lucha en la evolución histórica es semejante al énfasis que Darwin da en su descripción de la evolución biológica. De hecho, se dice que a Marx le gustaba considerarse a sí mismo como “Darwin de la sociología”. El concepto de la vida como una

lucha permanente por la existencia, que tanto Marx como Darwin tomaron del economista Thomas Malthus, fue promocionado en el siglo XIX por los darwinistas sociales, grupo que quizá haya influido en Marx y que seguramente lo hizo en varios de sus discípulos (Capra, 1996).

El concepto marxista-darwinista de la evolución social da demasiada importancia al papel desempeñado por la lucha y el conflicto. Si bien en el pasado los conflictos han generado grandes progresos sociales y es probable que sigan siendo parte esencial de la dinámica del cambio, no por ello se los puede considerar la fuente de esta dinámica, o por lo menos la única (Capra, 1996).

Por ejemplo, en el sistema educativo es posible apreciar el efecto de los conceptos darwinistas al premiarse la autoafirmación en lo que respecta al comportamiento competitivo, mientras que no se la fomenta cuando se expresa en términos de ideas originales, cooperación o cuestionamiento de la autoridad.

Esta preferencia por el comportamiento competitivo y no por la cooperación es una de las principales manifestaciones de la tendencia autoafirmativa de nuestra sociedad. El concepto se remonta a la visión errónea de la naturaleza sostenida por los darwinistas sociales en el siglo XIX (Capra, 1996). Para ellos, toda la vida en la sociedad tenía que ser una lucha por la existencia regida por el lema de «la supervivencia del más apto».

Por consiguiente, la competencia se ha considerado la fuerza motriz de la economía y el «enfoque agresivo» ha devenido el ideal en el mundo de los negocios; esta conducta, junto con la explotación de los recursos naturales, ha engendrado una serie de modelos de consumo competitivo.

Tal es el sistema de valores heredado del Siglo de las Luces, por la filosofía científica y por la tecnología de la Revolución Industrial. El predominio de intelecto y la razón, como método de conocimiento de la realidad; soslayando no sólo el aspecto subjetivo e intuitivo, sino también el de lo corporal. Las revoluciones industriales impulsaron e introdujeron la necesidad de consumo debido a la producción a gran escala. Hoy estos valores se hallan de nuevo una fase decadente; ya en 1937 Sorokin (en: Capra, 1996) había previsto los cambio de paradigma y las revueltas sociales de la actualidad como signo del ocaso de la cultura sensata. Las consecuencias de esta herencia cultural las podemos ver hoy día.

En la cultura china estos polos nunca han sido relacionados con valores morales. El bien no se halla solamente en el ying o en el yang sino en el equilibrio entre ambos (Capra, 1996). En este sentido destaca mencionar las funciones de los hemisferios cerebrales; el

hemisferio izquierdo controla funciones de carácter lógico o racional, como la habilidad numérica, lenguaje escrito, habado, habilidad científica y el control de la parte derecha del cuerpo; mientras que el hemisferio derecho, controla funciones tales como la perspicacia, percepción espacial, sentido artístico y musical, así como las funciones del lado izquierdo del cuerpo. La cultura occidental en su forma de vivir y coexistir acentúa el trabajo del hemisferio izquierdo, pero de lo que se trata es de trabajar con ambos hemisferios y no menospreciar ninguno, puesto que se complementan ya que éstos son ying y yang.

Nuestra cultura se enorgullece de ser científica; en nuestra civilización predomina el pensamiento racional y con frecuencia se considera el conocimiento científico como el único aceptable. Por lo general, no se admite la existencia de una sabiduría o conciencia intuitiva, tan válida y seria como la anterior. Esta postura, conocida por el nombre de cientificismo, está muy difundida y ha penetrado en nuestro sistema educativo y en todas las demás instituciones sociales y políticas (Capra, 1996).

La medicina y la farmacología ponen en peligro nuestra salud y el Departamento de Defensa se ha vuelto la peor amenaza para nuestra seguridad nacional. Este es el resultado de la excesiva importancia que se ha dado a nuestro lado yang o masculino; conocimientos racionales, análisis y expansión, descuidando nuestro lado yin o femenino; sabiduría intuitiva, síntesis y conciencia ecológica (Capra, 1996).

Nuestra ciencia y nuestra tecnología están basadas en un concepto del siglo XVII según el cual la comprensión de la naturaleza implica la dominación de la misma por el «hombre». Esta actitud, unida a la visión mecanicista del universo —otra idea del siglo XVII— y a la excesiva importancia dada al pensamiento lineal, ha tenido como resultado la creación de una tecnología poco sana e inhumana en la que el hábitat natural y orgánico del hombre ha sido reemplazado por un entorno simplificado, sintético y prefabricado, poco idóneo para satisfacer sus complejas necesidades (Capra, 1996).

Esta tecnología orientada hacia el control, la producción en masa y la estandarización suele estar dominada por una administración centralizada cuyo fin es el crecimiento ilimitado. De este modo la tendencia autoafirmante sigue aumentando y con ella la exigencia de sumisión, actitud que no es complementaria de la primera sino todo lo contrario (Capra, 1996).

Hoy se ha vuelto evidente que el excesivo énfasis puesto en el método científico y en el pensamiento analítico y racional ha provocado una serie de actitudes profundamente anti ecológicas. En verdad, la naturaleza misma de la mente racional es un obstáculo para la comprensión de los ecosistemas (Capra, 1996). El pensamiento racional es lineal, en tanto que la conciencia ecológica surge de la intuición de un sistema no lineal.

Así pues, el progreso de nuestra civilización ha sido en gran parte un mero desarrollo de lo racional e intelectual y esta evolución unilateral ha llegado hoy a una etapa muy alarmante, una situación tan paradójica que raya en la locura. Hoy día es posible controlar el aterrizaje de una nave espacial en el planeta más distante pero no se ha podido controlar los gases contaminantes que emanan de los vehículos y de las fábricas; se propone la creación de comunidades utópicas en gigantescas colonias espaciales pero no se han podido administrar las ciudades (Capra, 1996). El mundo de los negocios trata de convencer de que las enormes industrias que producen comida para animales domésticos o cosméticos son un signo de nuestro alto nivel de vida mientras que los economistas aseguran que no es posible «darnos el lujo» de tener una asistencia sanitaria, una educación o un transporte público adecuados.

Durante el desarrollo cultural de la civilización el entorno se ha modificado hasta tal punto que se ha perdido contacto con la base biológica y ecológica, superando a este respecto a cualquier otra cultura o civilización del pasado. Esta separación se refleja en la asombrosa disparidad que existe entre el desarrollo del poder intelectual, del conocimiento científico y de las habilidades tecnológicas por un lado, y la sabiduría, la espiritualidad y la ética por el otro. La ciencia y la tecnología han progresado enormemente desde que los griegos se embarcaron en la empresa científica, en el siglo VI antes de Cristo; en el aspecto social, sin embargo, el progreso ha sido ínfimo. La espiritualidad y valores morales de Lao Tzu o de Buda, que también vivieron en el siglo VI antes de Cristo, no eran desde luego inferiores a los actuales, todo lo contrario, y además siguen siendo vigentes. De esto se hablará más adelante (Capra, 1996).

Este es el resultado de la excesiva importancia que se ha dado al lado yang o masculino conocimientos racionales, análisis, expansión, descuidando el lado yin o femenino sabiduría intuitiva, síntesis y conciencia ecológica.

En esencia, estos son los argumentos que hace Capra acerca de la crisis mundial que se vive en la actualidad. Sobre el cambio que sugiere, que debe realizarse desde las instituciones hasta las relaciones sociales resulta insostenible en tanto no se opere un cambio no sólo en la mentalidad de la gente como el sugiere, sino en la actitud de la gente hacia ella misma. Actualmente el cuerpo está en el más completo abandono como se ha revisado en el capítulo primero, y si no se recupera primero el cuerpo difícilmente habrá un cambio de mentalidad, y dicho cambio ha de surgir no con la modificación de la política o la economía, no con el cambio mismo de las instituciones, sino por medio de un trabajo con la misma mente y cuerpo, y dicho trabajo es el de la meditación.

Ahora se exponen las ideas de Suzuki sobre el zen:

2.2. Sobre budismo zen y la mentalidad occidental.

Suzuki (1960) menciona otras singularidades entre la mentalidad de occidente y oriente además de las que menciona Capra. Para entender los modos de pensar en oriente y occidente menciona a dos poetas, uno de oriente; Basho poeta japonés y Tennyson poeta inglés. Aquí el poema de Basho:

Cuando miro con cuidado
! Veo florecer la Nazuma
Junto al seto!
Basho (1644-94),

El poema de Tennyson dice así:

*Flor en el muro agrietado,
te arranco de las grietas;
te tomo, con todo y raíces, en mis manos,
florezilla -pero si pudiera entender
lo que eres, con todo y tus raíces y, todo en todo,
sabria que es Dios y que es el hombre.
Tennyson (1809-1892).*

Tan sólo desde el comienzo es posible notar estos rasgos que distinguen oriente de occidente, el poeta Basho nos dice que al mirar con cuidado la nazuma se revela a sus ojos, ya que crece en un lugar donde pasa inadvertida; junto al seto.

Tennyson por su parte, deja notar el predominio de su mente analítica y racional, en su afán de encontrar respuesta a sus preguntas, arranca la flor, la desprende de la tierra y así le quita la vida mientras intenta satisfacer su curiosidad. En tanto que Basho ni siquiera la toca, sólo la mira con cuidado, se mantiene pasivo al respecto de la flor, toda su actividad es interna, es contemplativa; percibe el misterio de la existencia revelarse en la humilde flor (Suzuki, 1960).

La mentalidad occidental es: analítica, selectiva, diferencial, inductiva, individualista, intelectual, objetiva, científica, generalizadora, conceptual, esquemática, impersonal, legalista, organizadora, impositiva, autoafirmativa, dispuesta a imponer su voluntad sobre los demás, etc. Frente a estos rasgos occidentales los de Oriente pueden

caracterizarse así: sintética, totalizadora, integradora, no selectiva, deductiva, no sistemática, intuitiva, afectiva, no discursiva, subjetiva, espiritual (Suzuki, 1960).

El Occidente, aplica su inteligencia a inventar todo tipo de artefactos para elevar el nivel de vida y ahorrarse lo que considera esfuerzo o trabajo desagradable o innecesario. Trata pues, de “desarrollar” los recursos naturales a los que tiene acceso. A Oriente, por otra parte, no le importa dedicarse a un trabajo doméstico o manual de cualquier tipo; aparentemente se siente satisfecho con el estado “subdesarrollado” de la civilización. No le gusta pensar únicamente en máquinas, convertirse en esclavo de la máquina (Suzuki, 1960). Este amor al trabajo es quizá característico de Oriente, y de la filosofía Zen.

Para comprender mejor el sentido y valor del trabajo conviene referir a Chuang-Tze, quien fue un gran recolector o compilador de relatos que probablemente eran populares en su época. Es probable, sin embargo, que también inventara muchos cuentos para ilustrar sus ideas sobre la vida. He aquí un relato, que ilustra espléndidamente la filosofía del trabajo de Chuang-Tze, sobre un campesino que se negaba a usar la palanca para sacar agua del pozo. Bastante significativa y sugestiva en muchos sentidos; dicho incidente debió tener lugar hace más de dos mil años en China:

“Un campesino cavó un pozo y utilizaba el agua para irrigar su finca. Empleaba una cubeta ordinaria para sacar agua del pozo, como lo hace casi toda la gente primitiva. Un paseante, al verlo, le pregunto al campesino por qué no utilizaba una palanca para ese fin; es un instrumento que ahorra esfuerzo y puede realizar mayor trabajo que el método primitivo. El agricultor dijo: Sé que ahorra trabajo y es precisamente por esta razón por la que no utilizo ese instrumento. Lo que temo es que el uso de ese instrumento me haga pensar solo en la máquina.”

Esta breve anécdota deja notar precisamente una gran diferencia en las formas de pensar entre oriente y occidente. En la actualidad podríamos citar varios casos donde se observa la obsesión por evitar el esfuerzo a toda costa, por ejemplo, en el caso de las personas que quieren bajar de peso o generar musculatura de manera más rápida, se han creado aparatos, que trabajan sin que se realice esfuerzo, también están los anabólicos que ayudan a generar masa muscular en poco tiempo; pastillas milagrosas que en poco tiempo provocan disminuciones abruptas en el peso, o liposucciones y que todas al final tienen terribles consecuencias para el cuerpo, y en el caso de los aparatos que hacen el trabajo por las personas, sólo sirven para fomentar la apatía en la gente (Suzuki, 1960).

La mecanización es creación intelectual, y el intelecto es principalmente utilitario, por lo que es bastante claro apreciar que no hay espiritualidad ni afecto humano en los

artefactos que simplifican las tareas a realizar. Tal es la razón por la que el campesino de la anécdota de Chuang-Tze evitaba el trabajo mecánico, debido a que hace que el trabajo sea terminado mucho más rápido, ya que la máquina está diseñada con ese objetivo, es entonces que la vida se pierde todo carácter creador, el trabajo pierde todo valor por si mismo salvo como medio y el hombre se ve reducido a un autómata productor de bienes, y el hombre se convierte en un siervo de sus inventos (Suzuki, 1960).

Dicha dependencia del hombre hacía la máquina era lo que evitaba el campesino de la anécdota de Chuang-Tze, pero por desgracia en la actualidad el hombre se ha hecho totalmente dependiente de éstas (Suzuki, 1960). No es difícil poner ejemplos; si tan sólo si por un día los generadores de energía eléctrica cesaran su funcionamiento provocaría un colapso de dimensiones realmente grandes, además de las pérdidas económicas que provocaría, las personas se verían presas fácilmente de cambios abruptos en su estado anímico, si consideramos que por ejemplo, el metro dejaría de funcionar, todo tipo de instituciones y comercios, la vida se convertiría en un caos.

En esta era tan industrializada y mecanizada, la máquina lo es todo y el hombre queda casi completamente reducido a la servidumbre. No es posible hacer girar la rueda del industrialismo hacia atrás, hacia la era de la artesanía primitiva. Pero es bueno tener en cuenta la importancia de las manos y también los males que surgen de la mecanización de la vida moderna, que acentúa demasiado al intelecto, a expensas de la vida como un todo.

Esta es precisamente la dependencia del hombre hacía la máquina en la actualidad, entonces; ¿Cuál sería el progreso del hombre moderno? La persona puede hablar de libertad, pero la máquina limita en todos los sentidos, porque ese hablar no va más allá de si mismo. El hombre occidental se encuentra desde un principio constreñido, restringido, inhibido. Su espontaneidad no es en absoluto suya, sino de sus inventos. Estos inventos no tiene un carácter creador; operan sólo en la medida o en tanto que algo que se le introduce lo hace posible. Nunca actúa como “la persona” (Suzuki, 1960).

El concepto o idea de libertad es un absurdo, no sólo la dependencia a los dispositivos artificiales nos resta libertad, el hecho de vivir socialmente en un grupo limita los movimientos, mentales y físicos. Ni siquiera estando a solas se es libre en absoluto. Existen diversidad de impulsos, que no siempre son susceptibles de ser controlados por si mismo. Algunos impulsos ejercen una fuerza que arrastran, a pesar de uno mismo (Suzuki, 1960).

Occidente se esmera por lograr la cuadratura del círculo, mientras que Oriente hace que un círculo sea equivalente a un cuadrado. Dentro del Zen el círculo es un círculo y el cuadrado es un cuadrado, pero al mismo tiempo el círculo es un cuadrado, y el cuadrado es un círculo (Suzuki, 1960).

Occidente recurre al método científico para acercarse a la comprensión de los fenómenos circundantes. Dicho método consiste en estudiar la realidad desde el punto de vista objetivo. Por ejemplo, si se tiene una flor en una mesa y es el objeto de estudio científico, los científicos la someterán a diversidad de estudios o análisis, ya sean botánicos, químicos, físicos, etcétera y reportarán sus resultados acerca de la flor desde sus áreas de conocimiento respectivas y afirmarán que el estudio ha llegado a su fin y no hay nada más que decir acerca de la flor, a menos que se descubra accidentalmente algo en el curso de otros estudios (Suzuki, 1960).

Entonces la característica más notable del método científico al acercarse a la realidad es la de describir al objeto, hacer conjeturas de él, rodearlo, captar todo lo que atraiga los sentidos e inteligencia y abstraerlo del objeto mismo, y al concluir, sintetizar dichas abstracciones y de forma analítica y tomar el resultado por el objeto mismo (Suzuki, 1960).

El método Zen trata de penetrar de manera directa en el objeto mismo y verlo desde dentro. Conocer la flor, tornarse uno mismo en una flor, ser la flor, florecer cual flor, disfrutar la luz del sol y de la lluvia. Cuando se hace esto, la flor habla con uno y se conocen todos sus secretos, sus dichas y pesares, o sea toda su vida vibrando dentro si misma. Además, junto al conocimiento que se tiene de la flor, se revelan los secretos del universo, lo que incluye los secretos del propio "yo" que ha estado evadiendo la persecución de la vida por que ha sido dividido en una dualidad, el perseguido, el objeto y la sombra (Suzuki, 1960).

Dogo (Suzuki, 1960), en el siglo VIII fue un gran maestro Zen de la dinastía 14 T'ang. Su discípulo quería que le instruyera en el Zen. Así que estuvo con el por algún tiempo pero el maestro no le daba ninguna tarea específica. Entonces un día se aproximó al maestro y le dijo:

"He estado contigo durante algún tiempo, pero no he recibido ninguna instrucción. ¿Por qué? Te suplico tengas la bondad de aconsejarme". El maestro dijo: "Pero si he venido instruyéndote en el Zen desde que viniste a verme". A lo que el discípulo protestó: "Dime por favor que instrucción fue esa." "Cuando me ves por la mañana me saludas y yo te respondo. Cuando me traen la comida matutina la acepto agradecido. ¿Dónde no

señalo la esencia del espíritu?”. Al oír esto, el discípulo inclino la cabeza y pareció absorto en descifrar el sentido de las palabras del maestro. Este le dijo entonces:

“Tan pronto como empiezas a pensar en eso, ya no esta. Debes verlo inmediatamente, sin razonamiento, sin vacilación.” Se cuenta que esto despertó al discípulo a la verdad del Zen.

Otro punto importante en el Zen es el papel del “yo”:

A Joshu Joshin (778-897) le preguntó un día un monje: “¿Qué es mi yo?” Joshu dijo: “¿has terminado la colación matutina?” “Si, he terminado”. Si es así, lava tu taza. El comer es un acto, el lavar es un acto, pero lo que se quiere en el zen es el actor mismo, es *el* que come y lava, *el* que ejecuta los actos de comer y lavar; y a no ser que la persona sea captada existencial o experimentalmente, no puede hablarse del actuar. ¿Quién tiene conciencia del actuar? ¿Y quien te comunica este hecho de la conciencia? ¿Y quien eres tú que dices todo esto no solo a ti mismo sino a todos los demás? “Yo”, “tu”, “ella” o “ello”, son pronombres que representan algo que esta detrás. ¿Quién es este algo? (Suzuki, 1960).

Como se verá más adelante en la meditación, sobre todo en Vipassana y Mindfulness el “yo” es de suma relevancia, en tanto que la realidad se ve experimentada por el yo de modo consciente ya que durante la actividad o durante la observación de objetos la persona deberá estar consciente de si misma, que es el o ella quien observa, o quien desempeña determinada actividad.

Las diferencias que mencionan Susuki y Capra entre oriente y occidente permiten comprender un poco mejor la inclinación de la sociedad occidental hacia el intelecto y la razón. Pero hace falta también mencionar otro aspecto de suma importancia sobre la cultura occidental, y este aspecto es sobre la tendencia desmedida al consumo, producto la implementación de la era industrial y del capitalismo, que en la actualidad llega a límites bastante desproporcionados, y lo que resulta más alarmante son las razones de dicho consumo exacerbado, que se da también con el comer de forma compulsiva. Mientras existen países que reportan muertes por hambre, hay otros que reportan muertes por un consumo desproporcionado de ciertos alimentos

En este sentido se cita a Fromm (1978), quien da cuenta acerca de la compulsión consumista, y por otro lado a Campillo (2004), para explicar el diseño evolutivo del hombre y como es que dicho diseño no corresponde con la vida sedentaria:

2.3. Sociedad de consumo.

La forma en que funciona a sociedad moldea el carácter de sus miembros, o sea, el carácter social. El moldeamiento en la sociedad industrial consiste en fomentar el deseo de adquirir propiedades, conservarlas y aumentarlas; o dicho de otro modo, generar ganancias. En dicha sociedad industrial el juicio de las personas se ve severamente nublado, porque se vive en una sociedad que tiene como pilares de su existencia la propiedad privada, el lucro y el poder. Adquirir poseer y lucrar son los derechos inalienables del individuo en la sociedad industrial, derechos que lucharía por defender a toda costa ya que la era industrial sostenía como premisa principal que la meta de la vida es la felicidad, y la forma de llegar a ella era por medio de la obtención del máximo de placer, definido como la satisfacción de todo deseo o necesidades de carácter subjetivo que cualquier persona pueda desear, o dicho de otro modo, una forma de vivir hedonista. La idea de la búsqueda de la felicidad por medio del hedonismo se ubica en la antigua Grecia, a mediados del siglo IV A.C. con el filósofo griego Aristipo quien sostiene que el fin de la vida reside en experimentar el máximo placer corporal y que el total de los placeres experimentados es la felicidad (Fromm, 1978).

Otro filósofo griego, Epicuro, sostenía que el placer que se obtiene a través de la satisfacción de algún deseo no puede significar la meta en la vida, ya que el placer experimentado se verá seguido de algo que produce sufrimiento. Epicuro dirigía la atención hacia la distinción entre las necesidades subjetivas y las necesidades inherentes del ser humano cuya satisfacción produce “bienestar” y ayuda al desarrollo. En otras palabras este filósofo hacia la ver que la satisfacción de las necesidades meramente subjetivas en su mayoría resultaban dañinas para el ser humano, mientras que a satisfacción de las necesidades objetivas armonizan con las necesidades de la naturaleza humana (Fromm, 1978).

Sin embargo, actualmente, las prácticas hedonistas son parte de la vida civilizada y además son motivadas. Cabe mencionar que estas prácticas de placer ilimitado están opuestas al trabajo disciplinado que propone Budismo zen. El trabajo en occidente no es precisamente disciplinado, sino más bien es un trabajo obsesivo, repetitivo y que busca a toda costa evitar todo tipo de esfuerzo físico o de cualquier tipo, para después de realizado el trabajo, entregarse a la pereza durante el resto de día (Fromm, 1978). Un ejemplo acerca del trabajo en occidente es la crítica que hace el maestro Kurosawa en el filme *Ikiru* (Vivir) donde ilustra a vida de muchas personas que entregan su vida a un trabajo repetitivo, alejado de todo carácter creador, y cuando logran jubilarse, la vida les ha pasado ya, toda su vitalidad y fuerza de la juventud y madurez se la entregaron a una empresa, y tras haber dedicado toda su vida a ese tipo de empleos, cuando son libres de él, ya no tienen ni siquiera su salud, olvidan como vivir y simplemente no saben qué hacer con su vida, se deprimen y se dejan morir.

Esta premisa del hedonismo como la forma de obtener la felicidad no sólo es inválida a nivel teórico, sólo basta con mirar en la sociedad para caer en la cuenta que la gente no es feliz, el ser humano contemporáneo es solitario, vive angustiado, deprimido, manifiesta una tendencia destructiva y busca constantemente como matar el tiempo (Fromm, 1978).

La diferencia en la construcción personal entre oriente y occidente es esencialmente la orientación hacia tener posesiones. La diferencia está antes bien, en una sociedad interesada principalmente en las personas y otra interesada en las cosas. Hoy día se hace hincapié en el consumo, no en la conservación, y adquirir se ha convertido en comprar para deshacerse de las cosas. Si alguien compra un auto un vestido o un algún otro producto, después de usarlo durante un rato se siente aburrido, desecha el modelo viejo y busca el último modelo (Fromm, 1978). Un ejemplo claro en la actualidad es el de la compra de teléfonos celulares ya que éstos se desechan aún estando en buen estado y completamente funcionales debido a que el tener el modelo más nuevo es símbolo de status social. Entonces se tiene el siguiente ciclo vicioso: Adquirir → tener y usar transitoriamente → desechar → nueva adquisición.

Una de las formas en las que se practica el hedonismo es a través de la incorporación, ya sea bebiendo o comiendo. En un momento de su desarrollo los niños buscan tomar posesión de los objetos al introducirlos a su boca cuando su desarrollo corporal aún no le permite dominar de otra forma sus posesiones. La actitud que viene ligada al consumismo es la de devorar el mundo. Consumir es la forma de tener probablemente más priorizada en la sociedad. Al consumir las personas buscan eliminar la angustia ya que lo que se consume ya nadie se los puede quitar. El problema es que se busca consumir más porque tarde o temprano el consumo previo pierde su poder satisfactorio. Los consumidores en la actualidad se identifican con la fórmula: yo soy= lo que tengo y consumo (Fromm, 1978).

A este respecto Campillo (2004) afirma que cerca de la mitad de la población de países desarrollados muere consecuencia de complicaciones cardiovasculares. Sin embargo, éstas enfermedades metabólicas y cardiovasculares no son recurrentes en las sociedades subdesarrolladas en las que su forma de vida se adapta, un modelo agrícola y ganadero tradicional, por ejemplo, el tipo de trabajo que realizan un hombre de ciudad y un hombre de campo; mientras que el hombre de campo se enfrenta a jornadas laborales que demandan de él un ejercicio físico extenuante, la gente en la ciudad realiza trabajos sentados frente a una computadora, manejando o algún vehículo. Con el tiempo padecen de estrés laboral y aburrimiento.

Diversos estudios epidemiológicos constatan la relación directa entre estas enfermedades metabólicas y cardiovasculares y el bienestar económico y social. Debido a que actualmente una de las principales causas de enfermedad y muerte sea el comer abundantemente y estar en casa cómodamente sentados frente a una pantalla sin realizar ejercicio físico. Es algo que resulta realmente un tema difícil de asumir (Campillo, 2004).

Diversos estudios epidemiológicos constatan la relación directa entre estas enfermedades metabólicas y cardiovasculares y el bienestar económico y social.

Una parábola de la biblia del rey opulento y Lázaro el enfermo méndigo ilustra muy bien la situación: el rey opulento se la pasaba sentado todo el tiempo frente a una mesa repleta de los manjares y de los vinos más deliciosos que le proporcionaban los criados sin que tuviera que realizar ningún esfuerzo para conseguirlos. Probablemente el rico obeso y sedentario acabaría muriendo de diabetes hipertensión y problemas cardiovasculares. En contraste está Lázaro, el mendigo que tenía llagas, sólo se alimentaba de las migajas que caían de la mesa del rico y las iba recolectando. Debido a su condición, el conseguirlas le exigía un gran esfuerzo: agacharse y recolectarlas y espantar a los perros competidores. Lázaro tendría una dieta aunque escasa, muy variada, realizaría actividad física y seguramente no moriría por padecimientos cardiovasculares y metabólicos (Campillo, 2004).

En la biología se habla de una ley universal en la que establece que todo animal ha de pagar un precio de trabajo muscular para conseguir kilocalorías de alimento, ya sea un escarabajo, un pez, una oveja, todos sin excepción gastan kilocalorías como actividad física para conseguir la energía de la comida. De ahí que la supervivencia de cualquier animal, se basa en la llamada “eficiencia de subsistencia” que expresa la cantidad de energía en forma de alimentos que pueden ser adquiridos para una cantidad dada de ejercicio físico. Este balance, se ajusta de una forma equilibrada en la naturaleza, por ejemplo, la delgadez o el sobrepeso no son situaciones recomendables para sobrevivir en la vida salvaje (Campillo, 2004).

Los padecimientos metabólicos y cardiovasculares figuran entre las principales causas de muerte en países desarrollados. Aunque también el factor hereditario tiene peso en la propensión a desarrollar algún padecimiento metabólico o cardíaco. Pero también es cierto que el funcionamiento de los genes puede regularse por factores externos, en este caso, la alimentación y el ejercicio son factores que pueden afectar el entramado molecular de los genes y modificar algunas de sus características químicas (Campillo, 2004).

Estos cambios condicionan la expresión de la información que contiene un gen determinado y así se modifica también la estructura de las proteínas que las células fabrican con esa información alterando la función que controla esa proteína (Campillo, 2004).

Este mecanismo explica como es que dos gemelos univitelinos, que comparten en su genoma la predisposición al síndrome metabólico, pueden o no desarrollar todas sus manifestaciones. Suponiendo que uno de los gemelos cuenta con hábitos de ejercicio regular y una dieta saludable sus genes se expresarán correctamente y no se fabricarán proteínas erróneas que desencadenan la el síndrome metabólico. Ahora suponiendo que el otro gemelo se expone a numerosos agentes externos dañinos ocasionarán una expresión incorrecta en sus genes, su organismo diseñará proteínas anómalas y el síndrome se desencadenará (Campillo, 2004).

Un gran número de las modificaciones de las condiciones ambientales que fuerzan el organismo a trabajar en contra de su diseño son producidas por el ser humano. Muchas de las enfermedades que ponen en riesgo la salud en la actualidad son consecuencia de la incompatibilidad del diseño del organismo y el uso que le damos. El cuerpo humano cuerpo está diseñado para la actividad física, pero cuando se desarrolla un trabajo de oficina el cuerpo permanece sentado en una postura forzada durante toda la jornada laboral. Mantener esta postura forzada dificulta el riego de las articulaciones y provocan problemas de columna, dolores y enfermedad (Campillo, 2004).

La realidad es que el ambiente en la vida urbanizada es básicamente sedentario, al someter al cuerpo a este estilo de vida ocasiona una expresión génica alterada. En otras palabras, el sedentarismo es parecido a perder la función que resultaría de silenciar la expresión de un gen. Sólo que el elemento perdido no es el gen, sino su activación (Campillo, 2004).

Ahora, bien respecto a lo dicho anteriormente sobre el pensamiento hedonista hay que mencionar que la contraparte a dicho pensamiento en la sociedad contemporánea se puede observar en personajes como el maestro Eckhart, que logran entrever un sentido más profundo de la vida. Él llega a la conclusión de no tener nada y permanecer abierto vacío, no permitir al ego ser un estorbo en nuestro camino es la condición para lograr salud y fuerza espiritual. La meta debe consistir en ser mucho y no en tener mucho. Y milenios antes el mismo Buda en sus enseñanzas afirma que para alcanzar la etapa más elevada del desarrollo humano no se deben anhelar posesiones (Fromm, 1978).

En conjunto las ideas expuestas de estos distintos autores ofrecen una comprensión esclarecedora sobre la crisis en la que se encuentra la civilización actualmente. Pero

pensar en que el cambio vendrá desde afuera es una idea completamente errada. El cambio se ha de dar desde uno mismo, pero, no basta sólo con querer cambiar, hace falta realizar un trabajo personal que logre “desprogramar” todas las influencias del exterior que sujetan al hombre y lo inmovilizan, comenzando por moverse del sitio de la comodidad.

Hay que señalar que el no avanzar, permanecer en ese mismo sitio o incluso retroceder es igual a apoyarse en lo que se tiene, es más sencillo aferrarse y sentirse seguros así. El miedo puede abarcar los pensamientos y en consecuencia se da la parálisis, se evita avanzar a lo desconocido porque asusta. Sólo lo viejo, lo conocido es seguro, o por lo menos así parece. Cada paso nuevo encierra el peligro de fracasar. Y aunque poseer cosas ofrece cierta “seguridad” la gente suele admirar a los que tienen una visión de lo nuevo, a los que abren nuevos caminos, a los que se atreven a avanzar. En la mitología este modo de existencia está representado por el héroe. Los héroes son los que se atreven a dejar lo que tienen. En la tradición Budista, el Buda, como se verá en el siguiente capítulo, es quien abandona sus posesiones y avanza en busca de una vida sin ataduras. Algunos héroes griegos como Hércules y Odiseo avanzaron sin temer los riesgos y peligros que les esperaban. Los héroes de los cuentos de hadas satisfacen el mismo criterio, se alejan, avanzan y soportan la incertidumbre. El abandono de las posesiones, las comodidades y seguridad por parte de los héroes forma parte de muchas otras mitologías además de la griega, como por ejemplo, la nórdica, e incluso la mitología latinoamericana (Fromm, 1978).

2.4. Sobre las 4 nobles verdades y el deseo.

Buda enseñó que la mente cuenta con la habilidad de hallar sabiduría en si misma. El eje principal del Budismo está dirigido a despertar de la ignorancia y desemboca en la liberación de las ataduras mentales. Se basa en las cuatro nobles verdades y en el noble óctuple sendero. Buda afirma que la causa del sufrimiento es provocada por el deseo, la ignorancia y el odio, o mejor conocidos como “los tres venenos” dentro del Budismo. Además explica, también cómo reconocer por medio de la observación mental, el sufrimiento y la insatisfacción, y así comprender que existe un camino hacia la liberación mental. El camino es la meditación.

La opinión de Fromm está en total consonancia con el mensaje de Buda, pareciera que esta actitud es parte del camino hacia el desarrollo personal.

Legado este punto resulta conveniente recordar las 4 nobles verdades de budismo:

1. Dukkham Ariyasaccam: la noble verdad del-insatisfacción. La vida en si misma es inestable e insatisfactoria, se encuentra llena de tensiones, conflictos y frustración que se oponen a la estabilidad y a la felicidad que se aspira a alcanzar.

2. Dukkhasamudayo Ariyasaccam: la noble verdad de la causa del sufrimiento. Este sufrimiento es provocado por una sed o deseo obsesivo; la ambición y los apegos que emergen como resultado de los puntos de vista errados en impiden ver la naturaleza auténtica de la realidad.

3. Dukkhanirodho Ariyasccam: la noble verdad del cese del sufrimiento. La condición conflictiva y dolorosa cesará si la persona logra deshacerse de la ambición y las ataduras neuróticas de la personalidad.

4. Dukkhanirodhagaminipatipada Ariyasccam: la noble verdad del camino que conduce a cese del ciclo del sufrimiento es posible por medio de la exploración del cuerpo y la mente, al tiempo que se practica la meditación y construye el Noble óctuple sendero.

El Noble óctuple sendero consiste en:

1. *Sammaditthi*. El entendimiento correcto (pleno y equilibrado).
2. *Sammasankappa*. La intención o el pensamiento correcto (pleno y equilibrado).
3. *Sammavaca*. El habla correcta (plena y equilibrada).
4. *Sammakammanta*. La acción correcta (plena y equilibrada).
5. *Sammaajiva*. El comportamiento correcto (pleno y equilibrado).
6. *Sammavayama*. El esfuerzo correcto (pleno y equilibrado).
7. *Sammasati*. La atención plena correcta (plena y equilibrada).
8. *Sammasamadhi*. La concentración correcta (plena y equilibrada).

El habla correcta, la acción correcta y el comportamiento correcto establecen la conducta correcta (*sila*).

El esfuerzo correcto, la atención plena correcta y la concentración correcta establecen la concentración (*samadhi*).

El entendimiento correcto y el pensamiento correcto integran la sabiduría (*panna*).

Paradójicamente, la sociedad contemporánea vive constantemente anhelando nuevos placeres, nuevas posesiones. Lo que sugiere que mientras el hombre viva enraizado en el deseo y el hedonismo continuará el deterioro de la calidad de vida y la salud, así como del medio ambiente.

La cultura occidental se encuentra en un punto crítico, y los paradigmas o ideologías en que se fundamentan son básicamente en el intelecto, el raciocinio, el hedonismo, la competición, la supervivencia del más apto y el consumo. Las fuertes sumas de dinero invertidas en armamento bélico y la historia dan cuenta de que la guerra es un gran negocio, gente obsesionada con el poder, con el deseo insaciable que le ha llevado también al deterioro del planeta, extinguiendo numerosas especies animales y de vida orgánica.

Con el avance en ciencia y tecnología el ser humano ahora mira hacia la colonización de otros planetas, pero no se habla de ningún plan de acción para rescatar el planeta tierra. Personajes de la literatura como Ray Bradbury pudieron vislumbrar que es lo que pasaría en un futuro. En sus crónicas marcianas relata una serie de cuentos cuyo eje principal es la colonización de Marte debido a que la tierra ya no es apta para la vida debido al deterioro producido por el hombre. Resulta una desgracia que ahora sea cada vez más una realidad. De seguir por el camino que hasta ahora, no importa a dónde vaya el ser humano, ni siquiera yendo a otros planetas, podrá librarse de esa enorme carga a costas llamada sufrimiento.

La breve revisión a las raíces de la cultura de Oriente, particular el Budismo Zen, sirve para hacer un contraste, en la manera de experimentar la realidad para la gente de Occidente. En el Zen, el vivir es un acto contemplativo, el trabajo es una forma de estar conscientes de uno mismo, por eso no se evade o se busca la forma de simplificarlo. Es por eso que el Zen se encuentra en las actividades más básicas de la vida, como regar una planta o cocinar algún alimento. Se aprecia un estado de tranquilidad que pareciera irradiar y contagiar a su alrededor por parte de la gente que vive el Zen, la meditación, o alguna otra práctica contemplativa.

La ansiedad, estrés, depresión, fobias y demás emociones destructivas así como las enfermedades que se van creando debido al desajuste emocional, son más comunes y se dan con mayor intensidad en la vida de ciudad, es por esto que se propone la meditación

como una práctica para restablecer el equilibrio emocional y a la vez librarse del hedonismo y el deseo compulsivo por consumir, que invariablemente lleva al sufrimiento. El trabajo con el cuerpo es indispensable ya que la mente está vinculada al cuerpo, y al meditar se trabaja la mente y el cuerpo, es una herramienta de autoconocimiento. Y ahora más que nunca resulta necesario aprender a escuchar al cuerpo, reconectar con él, y así hacer el equilibrio del ying yang en los hemisferios cerebrales, porque más que un cambio de mentalidad se trata de un trabajo equilibrado de la mente, lo corporal y emocional. El cambio viene desde adentro.

3. MEDITACIÓN.

3.1. Sobre la meditación y sus antecedentes en el Budismo.

Los orígenes de la meditación se registran miles de años antes de Jesucristo. Siguiendo una perspectiva dual Oriente-Occidente, en la historia oficial se atribuye a las ancestrales sociedades orientales los orígenes de la práctica en meditación. Pero es hacia aproximadamente el Siglo VI a.C. que se menciona en las culturas védicas la transmisión de principios de vida orientados al desarrollo de la espiritualidad y la disciplina religiosa. Surgen figuras ejemplares o prototípicas de lo que sería el camino a seguir, la senda correcta para alcanzar un ideal humano, ser de existencia trascendente de valores limitantes en la existencia cotidiana (Sánchez, 2011).

Ahora bien, resulta conveniente definir de lo que se entiende por meditación, aunque cabe mencionar que existen varias definiciones, las cuales pueden variar dependiendo el tipo de meditación a la cual se haga referencia. A continuación se recogen algunas definiciones, que en conjunto contribuyen a establecer una comprensión más precisa de lo que es la meditación.

En primer lugar Tara Brach (2007) describe la meditación como el entrenamiento de la atención mental que despierta la conciencia más allá de los pensamientos condicionados y habituales y nos revela la naturaleza de la realidad; considera que el proceso y los frutos de la práctica de la meditación se entienden como atención consciente o consciencia plena de lo que está pasando aquí y ahora y el espacio abierto que permite e incluye toda experiencia. Para Davis (2007), la meditación es el proceso de apartar de la mente las condiciones y circunstancias que, cuando uno está consciente de ellas y se sobre-identifica con las mismas, fragmentan y nublan nuestras percepciones. Por su parte, Landolfi (2004) entiende la meditación como una de las prácticas del ámbito espiritual del ser humano más significativas e importantes y una de las que puede provocar cambios más contundentes y permanentes en el mismo a nivel de su conciencia cognoscitiva.

Además, Codd (1988) señala que la meditación es una práctica antigua e inmemorial de quienes siempre se han esforzado por tomar consciencia de sus posibilidades internas y por desentrañar el enigma del Universo.

A estas definiciones habría que agregar la de Carlson, Garland y Cadwell, (2005; en Sánchez 2011) quienes a través de diversos estudios concluyen que de la meditación

resulta un proceso de autorregulación atencional y un estado de conciencia ampliada, o como una estrategia de afrontamiento basada en una focalización emocional, y como lo definen también Molassiotis y Maneesakorn (2004; en: Sánchez, 2011), la meditación permite el desarrollo de la conciencia del momento presente, en lugar de la preocupación por el pasado o el futuro.

Además la meditación es un proceso de experimentación, mediante el cual entramos en contacto con aspectos y estratos, tanto de nosotros mismos como del universo, a los cuales no es posible acceder por otros medios Codd (1988). A este respecto, Landolfi (2004), deduce que si no es a través de la meditación no llegaremos a conocer en forma experiencial y práctica de algunos de los ámbitos más importantes, trascendentes e inclusivos de nuestro ser y del universo mismo. De lo anterior se entiende que la meditación es un proceso de concentración hacia una atención mayor por encima de lo normal, y también como un medio de contactar con el universo, la vida y uno mismo. Pero por otra parte, está el aspecto espiritual y milenario que asevera que la meditación es un sendero a la iluminación, entendida como una mente que se ha logrado librar de las ataduras del deseo.

En este sentido, se hablará acerca de los antecedentes de la meditación, en este caso su origen en el budismo. Para esto se relatara brevemente la leyenda de Guatama Siddhartha.

Guatama Siddhartha era un príncipe del clan de Sakya de la India nor-oriental, y su padre, el rey, que tras haber descubierto que su hijo sería un gran rey pero también podría ser un gran sabio que salvaría a la humanidad decide recluirlo en los confines del palacio, para que el príncipe viera nada más que gente sana joven y bella, aislado del mundo, con el propósito que no se fuera a desviar hacia el camino religioso. No obstante un día el príncipe exigió salir más allá de los límites del palacio, y su deseo fue concedido.

Mientras era conducido a través de Kapilavatthu, la capital, tuvo la oportunidad de ver a una pareja de ancianos que había ido a parar accidentalmente a la ruta del desfile. Sorprendido y confuso, salió tras ellos para descubrir quiénes eran. Entonces pasó junto a un grupo de personas que estaban gravemente enfermas. Y finalmente descubrió una ceremonia fúnebre junto a un río, y por primera vez en su vida estuvo frente a la muerte.

Le preguntó a su amigo y escudero Chandaka el significado de todas estas cosas, y Chandaka le informó de las simples verdades que Siddhartha ya debería conocer a esas alturas de su vida: que todos envejecemos, enfermamos y finalmente, morimos.

Siddhartha también vio a un asceta, un monje que había renunciado a los placeres de la carne. La serena mirada en el rostro del monje perduró en el recuerdo de Siddhartha durante mucho tiempo. Más tarde, diría, refiriéndose a esa época:

“Cuando la gente ignorante ve a alguien enfermo, siente horror y aversión, aunque ellos también estarán enfermos algún día. Yo pensé: no quiero ser como la gente ignorante. Después de aquello, no pude volver a sentir la embriaguez de la salud de nuevo. “

Aproximadamente a la edad de 29 años descubrió el sufrimiento, encontró que no podía seguir viviendo de la manera en que lo había hecho en el palacio antes de salir de él, por lo que toma la decisión de encontrar la manera de superarlo. Es entonces deja atrás su reino, su familia, sus posesiones incluso su caballo encuentra a un par de gurús de cierta popularidad en aquellos tiempos pero encontró sus prácticas infructíferas.

Tras seis años aproximadamente de exponerse a prácticas tortuosas que incluso lo llevaron cerca de la muerte, no logró obtener las respuestas que buscaba. Fue entonces que decidió aceptar la comida que le ofrecía una campesina llamada Sujata que quiere decir “De buena casta”. Comprendió entonces que no se trataba de ir a los extremos, pero los ascetas que le seguían se sintieron decepcionados al pensar que estaba renunciando a su búsqueda.

Así que en el pueblo de Bodh Gaya decide ir a un higuero a sentarse hasta encontrar las respuestas al problema del sufrimiento. Entonces comenzó su meditación primero se concentró para limpiar su mente de todas distracciones para después abrirse a la verdad.

Fue entonces que tras varios días de meditación comenzó a recordar sus vidas pasadas, pudo ver todo lo que estaba sucediendo en el universo, en la luna llena de mayo obtuvo la respuesta al problema del sufrimiento y se convirtió en Buda o en “aquel que está despierto”.

Convertido en Buda, permaneció sentado bajo el higuero, se percató de cuán difícil sería intentar comunicar el conocimiento adquirido, no obstante fue convencido por Bhrama el rey de los dioses para que enseñara, explicándole que quizá había personas que sólo necesitaran oír su historia para iluminarse.

Buda alcanzó la iluminación a los 35 años de edad. Estuvo enseñando por todo el noroeste de la India durante 45 años. A los 80 años le dijo a su amigo y primo Ananda que

les abandonaría a todos pronto. Y esto se hizo realidad en Kushinagara, a menos de cien millas de su tierra natal, donde comió unos alimentos en mal estado y se puso muy enfermo. Entró en una profunda meditación en un bosque y murió. Sus últimas palabras fueron...

Todas las cosas creadas son inestables; esforzarnos con atención. (Siddhartha, Buda)

El mensaje de Buda, propone que la causa del sufrimiento e insatisfacción se basa en las actitudes mentales insanas, enraizadas en el deseo, el odio, apego y la ignorancia, conocidos también como los tres venenos como se ha mencionado ya en el capítulo segundo. Aunado a esto, la meditación supone un proceso en el cual se busca anular los pensamientos, se deja de divagar, para simplemente ser. Ya que la dispersión es el opuesto a la atención consciente, y lo opuesto a la atención consciente, es la dispersión que tiene por resultado estados de ánimo bajos entre muchas otras consecuencias nocivas. En este sentido, Dhamassami (1999) expresa la importancia de controlar nuestros pensamientos, de aquietarlos ya que asegura que la dispersión es una forma de fuga de las energías vitales del hombre con las cuales llega a realizar desde obras de arte, hasta satélites espaciales, y expresa esta idea como sigue:

“Durante el día, aunque no sea esa nuestra intención, los pensamientos vienen a nuestra mente y hacen que nuestra energía mental se desperdicie. Nos quedamos exhaustos tras 20 ó 30 minutos de estar inmersos en pensamientos dispersos. Entonces, ¿qué haces? Los dejas de lado y suspiras, que es un signo de agotamiento. A veces ni siquiera puedes dormir porque la energía mental se te está escapando. La frustración es una fuga de agua. La ansiedad es otra fuga. La energía mental se desperdicia. No te das cuenta porque se trata, precisamente, de una fuga”.

Así mismo, Dhammasami (2013) resalta la importancia saber cómo funciona la mente, por qué estamos nerviosos, por qué nos sentimos frustrados, por qué infelices y, por supuesto, también por qué nos sentimos felices, en otras palabras, conocerse así mismo.

El objetivo de la meditación, al igual que su definición no es fácil de delimitar, por ejemplo para Davis (2007) el propósito de usar la meditación es para mejorar la concentración y facilitar reajustes de los estados de conciencia. Para el Budismo, la atención consciente es clave en la comprensión del sufrimiento, y la manera de lograr la atención consciente es a través de la meditación, como lo ejemplifica la leyenda de Guatama Siddhartha mencionada líneas arriba, por lo que tradicionalmente el objetivo de

la meditación es erradicar el sufrimiento, eliminando los apegos. Dhammasami (1999) considera que hay que tener en cuenta que la meditación es una forma de tener una mente estable y fuerte, la meditación, es ejercicio mental.

La dificultad de precisar el objetivo de la meditación en la actualidad es porque ofrece una enorme cantidad de resultados provechosos, por lo que a continuación se presentan algunos de estos beneficios.

3.2. Beneficios.

La práctica con regularidad de la meditación provee oportunidades frecuentes para descansar física y psicológicamente, mientras que la atención se dirige a explorar estados de conciencia más refinados y para experimentar, fácil y espontáneamente, el desarrollo de cualidades innatas espirituales (Davis, 2007). Así mismo resulta para Codd (1988), quien resalta el carácter espiritual de la meditación ya que asegura que la meditación se dirige hacia una profundización y purificación del carácter, porque ello significa crecimiento del alma, y su creciente contacto con la fuente de toda belleza interior. Landolfi (2004), agrega que mediante la meditación se alcanza un conocimiento profundo de ciertos objetos que ya eran conocidos para nosotros pero que lo eran solamente de una manera muy superficial. Finalmente Davis (2007) considera como uno de los mayores beneficios de la meditación el de facilitar el despertar de la conciencia espiritual. Pero además la meditación produce otros beneficios más tangibles que contribuyen a nuestro bienestar y a nuestro mejor funcionamiento:

- El proceso del pensamiento se vuelve más organizado como resultado de la calma meditativa y de la influencia de los estados refinados de conciencia.
- Se fortalece el aparato inmunológico y las funciones fisiológicas se vuelven más eficaces y equilibradas.
- Disminuyen los procesos del envejecimiento biológico. Los meditadores de más edad, son más jóvenes de cuerpo y mente.
- Se reducen los síntomas del estrés. El aparato nervioso está refinado y activo, permitiendo que la conciencia se procese con más facilidad.
- Se mejoran las habilidades intelectuales, de modo que los engaños y percepciones erróneas se disipan. Se despierta la intuición, permitiéndonos saber di-

rectamente lo que deseamos saber y experimentar: un sentido vívido de orientación interior infalible.

- Se estimula la creatividad.
- Fortalece la voluntad, la gente que medita logra superar las adicciones con mayor facilidad, con o sin ayuda grupal.
- Incrementa las emociones positivas.
- Disminuye dolores, es una manera de anestesiarse naturalmente.
- Incrementa las conexiones sociales.
- Mejora notablemente la memoria.

Desde hace tiempo ya ha habido muchas investigaciones sobre meditación, y ha sido posible comprobar los cambios psico-fisiológicos en diferentes personas, y los resultados son bastante numerosos.

En las décadas de los 60 y los 70 se había demostrado que el uso de la meditación proporcionaba una extraordinaria concentración. Un profesor de medicina de la Universidad de Harvard (EEUU), Herbert Benson (en: Boto, 2003), a través de sus investigaciones llegó a la conclusión de que la práctica milenaria contrarresta los mecanismos cerebrales asociados al estrés. Por su parte, Goleman (2003), asegura que produce cambios en el cerebro asociados a emociones más positivas y mejoras en la función inmune. En este sentido Davidson (2003; en: Goleman, 2003), encontró que después de un programa de entrenamiento en meditación consciente se producían cambios en el cerebro y en el sistema inmunitario (el aumento en el número de anticuerpos), incremento en la activación del lóbulo frontal izquierdo, relacionado con la planificación, el autocontrol y la inhibición de las emociones negativas. Así mismo supone beneficios más subjetivos, descritos verbalmente por los practicantes de meditación, tales como un aumento de la serenidad, paciencia, y empatía (Goleman, 2003).

Desde el enfoque de lo corporal y psicosomático, uno de los beneficios de la meditación más importantes es para desplazar las emociones que se estancan en algún o algunos órganos, evitando así complicaciones en la salud de las personas.

3.3. Tipos de meditación: Anapanasatti.

Ahora se explicará qué es y en que consiste la meditación Anapanasatti de acuerdo con Ajahn Buddhadasa Bhikkhu quien nació con el nombre de Nguam Panid (2010):

Anapanasatti es una práctica meditativa de anclaje. “Anapanasatti” en el lenguaje Pali de las escrituras Budistas significa “atención con la inhalaciones y exhalaciones de la respiración”. La respiración es una herramienta que permite indagar la vida por medio de una fina atención y la exploración activa de la respiración y la vida. Respirar es vivir, detener la respiración es morir. La respiración es vitalidad, sosiega, instruye e ilumina. La respiración es una compañía constantemente, donde sea que se esté, el respirar sustenta la vida y ofrece la ocasión para un desarrollo espiritual. Cuando se cultiva la atención en y por medio de la respiración, se despliegan y robustecen las habilidades y cualidades innatas y espirituales. Se ejercita así la capacidad de relajar el cuerpo y calmar la mente. En la medida en que se aclara y pacifica la mente, es posible apreciar como la vida, el cuerpo y la mente se clarifican (Bhikkhu, 2010).

La atención en la respiración es un método de meditación o cultivación mental asiduamente practicada y predicada por el Buda Guatama. Hace más de 2500 años que este método ha sido resguardado y transmitido a través del tiempo. Es una práctica que forma parte esencial de las vidas de los budistas en Asia y alrededor del mundo. Existen también sistemas parecidos en otras escuelas religiosas. A este respecto hay métodos de atención en la respiración anteceden a la aparición del Buda; él las perfeccionó y adhirió sus enseñanzas y hallazgos (Bhikkhu, 2010).

Anapanasatti conlleva al contacto con la realidad y la naturaleza. Frecuentemente, por no decir, casi todo el tiempo, el hombre vive en sus ideas, pensamientos, sueños, recuerdos, en sus palabras. Es entonces por lo general, que las personas se sustraen de la realidad inmediata, incluso de su misma corporeidad, ya que no se toma en cuenta el cuerpo sino hasta el momento en que este enferma o se encuentra en un elevado estado de excitación. En la meditación Anapanasatti, por medio de la respiración, se torna sensibilidad hacia el cuerpo y su naturaleza, se está así en la realidad básica de la existencia humana que ofrece el balance justo para ordenar de manera sabia los sentimientos, emociones, pensamientos y recuerdos, y en particular con los recuerdos desagradables y los que ocasionan dolor, el ser humano ya no se debilita con esas experiencias, las acepta por lo que son y aprende la lección que éstas enseñan. Se comprende que es lo verdadero y que no lo es, se aprende a discernir entre lo que resulta necesario de lo que no, lo que trae conflicto de lo que brinda paz (Bhikkhu, 2010).

Anapanasatti enseña a vivir el momento presente, que es el único momento en que se puede vivir en realidad. Habitar en el pasado que ya no está, o soñar en el futuro no es vivir en realidad. No obstante cada respiración es una realidad viviente en lo infinito o ilimitado aquí y ahora. Estar atento y alerta del presente es vivir, es crecer en el momento y así estar preparado con lo que vendrá (Bhikkhu, 2010).

Ahora se presenta los pasos de la meditación Anapanasati (budismo.org, 2016)

Con piernas cruzadas, con su espalda erecta se hace consciente. Siempre atento el meditador inhala, siempre atento el meditador exhala.

Las dieciséis contemplaciones:

La primera tétrada. Cuerpo

1. Cuando inhalo largo, sé que inhalo largo; Cuando exhalo largo se que exhalo largo.
2. Cuando inhalo corto, sé que inhalo corto; Cuando exhalo corto se que exhalo corto.
3. Así uno se entrena en atención: Sensible de todo el cuerpo, inhalo. Sensible a todo el cuerpo exhalo.
4. Así uno se entrena en atención: Calmando a todo el cuerpo, inhalo. Calmando a todo el cuerpo exhalo.

Segunda tétrada. Sentimientos

5. Así uno se entrena en atención: Sensible al gozo inhalo, Sensible al gozo exhalo.
6. Así uno se entrena en atención: Sensible al placer inhalo. Sensible al placer exhalo.
7. Así uno se entrena en atención: Sensible a procesos en mi mente inhalo. Sensible a procesos en mi mente exhalo.
8. Así uno se entrena en atención: Calmando procesos en mi mente, inhalo. Calmando procesos mentales, exhalo.

Tercera tétrada. Mente.

9. Así uno se entrena en atención: Sensible a la mente, inhalo. Sensible a la mente exhalo.
10. Así uno se entrena en atención: Agradando a la mente inhalo. Agradando la mente exhalo.

11. Así uno se entrena en atención: Serenando la mente inhala. Serenando la mente exhala.

12. Así uno se entrena en atención: Liberando la mente inhala. Liberando la mente exhala.

Cuarta tétrada. Percatamiento.

13. Así uno se entrena en atención: Enfocando en la impermanencia inhala. Enfocando en la impermanencia exhala.

14. Así uno se entrena en atención: Enfocando en el cesamiento inhala. Enfocando en el cesamiento exhala.

15. Así uno se entrena en atención: Enfocando cuando acaba inhala. Enfocando cuando acaba exhala.

16. Así uno se entrena en atención: Enfocando en dejar ir inhala. Enfocando en dejar ir exhala.

3.4. Meditación Metta o de amor incondicional.

La meditación de Metta Bhavana tiene que ver con el cultivo de lo que puede llamarse "una mente grande", o la expansión de la conciencia, una conciencia libre de egoísmo. El desarrollo de metta constituye un proceso lento, pero es posible sentir los beneficios incluso al principio de este proceso (budismo.org, 2016).

Metta Bahavana (desarrollo de amor universal)

- 1 Desarrollar Metta (Amor incondicional) hacia uno mismo.
- 2 Desarrollar Metta (Amor incondicional) hacia un amigo (a).
- 3 Desarrollar Metta (Amor incondicional) hacia una persona conocida.
- 4 Desarrollar Metta (Amor incondicional) hacia una persona que encontramos difícil.
- 5 Desarrollar Metta (Amor incondicional) hacia todas las personas y todos los seres vivos.

Metta torna la conciencia hacia la amabilidad del mundo y de lo que se encuentra alrededor de uno a un nivel cotidiano. Es en el trato con otros, y la actitud cotidiana con respecto a uno mismo, donde es necesario poner de manifiesto el sentimiento de Metta; pero a través de esta práctica los esquemas emocionales negativos se hacen mucho más visibles (budismo.org, 2016).

En Metta Bhavana es preciso aceptar el hecho de que todos contamos con pautas de comportamiento negativo; Metta enseña que no hay que alejarse de ellas o simular que no existen, se trata, de verlas e identificarlas con claridad para que así pierdan el poder de manipular. Cuando se consigue lo dicho, estos estados negativos dejan de ser emociones, puesto que ya no cuentan con la fuerza suficiente para afectarnos. Al dedicarse conscientemente a desarrollar estados mentales positivos, los sentimientos negativos perderán cada vez más el dominio, se enunciarán por su nombre y se dejarán ir hasta desaparecer. Metta enseña a sensibilizarse con respecto a lo que pasa al interior de si mismo (budismo.org, 2016).

La Metta Bhavana es, en todos sus aspectos, un proceso de apertura al mundo. A menudo se puede pensar: "no puedo hacer eso, pues me hará sufrir. Tengo que protegerme contra todas las cosas horribles del mundo". El cultivo de metta proporciona no sólo un corazón más abierto sino también un corazón valiente. En la India se dice que cuando uno camina a través de la jungla, debe, si es posible, hacerlo en compañía de un santo, alguien que haya cambiado el odio por el amor universal, para ser así protegidos del ataque de animales salvajes. Allí donde hay grandes sentimientos de metta, el miedo no existe, e incluso las bestias salvajes pueden percibir el amor y la intrepidez (budismo.org, 2016).

La meditación Metta Bahavana consiste en 4 mettas: Karuna Bahavana (desarrollo de compasión), Mudita Bahavana (desarrollo de regocijo empático), Upeka Bahavana (desarrollo de la ecuanimidad), y la Metta Bhavana base o de amor universal, que es la que se presenta en este trabajo.

3.5. Meditación vipassana o de atención plena.

Vipassana quiere decir "ver hacia adentro" o ver la realidad tal como es, no como uno quisiera que fuera. La práctica de la meditación Vipassana genera un cambio notorio en el mundo personal, una transformación en la forma de verse a si mismo y a los demás. El cultivo de la mente y sus contenidos por medio del entrenamiento de la introspección, es una técnica que revela una mente despierta, sin contaminación, enseña el arte de vivir instante a instante.

La meditación Vipassana también se conoce como "meditación de la atención plena" porque en ella se mantiene la atención. La técnica principal consiste en mantenerse extraordinariamente atento a la experiencia ordinaria (Shizen, 2010).

Un intento por comprender mejor el sentido y valor de las revelaciones fruto de Vipassana es el que hace Shizen (2010) con la analogía del producto de la ciencia de la ciencia y del producto de la meditación:

“En la ciencia, una teoría profunda tiene muchas aplicaciones específicas. De un solo avance fundamental en la ciencia se pueden obtener docenas, incluso *millares* de aplicaciones específicas. Así mismo, las revelaciones que se obtienen de la práctica de la Vipassana nos permiten entender la naturaleza misma de la personalidad, no solo cosas acerca de nuestra personalidad individual. Por lo tanto Vipassana es “revelación” en el sentido de revelación profunda y es “atención plena” en el sentido de atención extraordinaria.”

La atención plena es el instrumento que se ha de ejercitar o adiestrar en la meditación Vipassana o de introspección. Su actividad es de carácter fluctuante, con intensidad variable y no funciona de artificialmente. Su aparición y permanencia se da de acuerdo a determinadas circunstancias. A lo largo de la práctica, el meditador ha de notar que la naturaleza de la mente es avanzar para percibir al objeto que aparezca en la conciencia, enfocarlo por un momento y dejarlo ir.

Cuando se aplica en un grado extraordinario la atención plena y la ecuanimidad a la experiencia común da como resultado la revelación. Y también produce lo que se conoce en el budismo como purificación. Ahora bien, las palabras usadas aquí, son términos técnicos en el budismo. El budismo es una forma de ciencia interna. Occidente desarrolla una ciencia externa con un vocabulario técnico para describir la realidad física exterior, de una forma en que ninguna otra cultura lo hizo; mientras que Oriente tiene un vocabulario análogamente preciso y técnico, pero aplicado al mundo interior. Es decir, el mundo de la experiencia subjetiva; escuchar, ver, oler, degustar, el cuerpo emocional y la mente pensante. Ellos desarrollaron una ciencia de estos sentidos y se llama Vipassana (Shizen, 2010).

Ahora se explicará en qué consiste así como los pasos a seguir en los distintos tipos de meditación Vipassana acuerdo con Sobin (2002):

La meditación Vipassana es una ruta hacia la liberación, conduce al autoconocimiento. Vipassana examina lo más cercano a uno mismo: la actividad del cuerpo y la mente. La atención plena es una forma de atención en la que se observa momento a momento el fluir de los objetos en la mente. Es una manera de experimentar directamente las alteraciones que suceden en el mundo de los fenómenos sin ser arrasado

por los contenidos mentales que puedan empañar la mente. Desde este sitio se permite apreciar que el momento presente es el único instante para vivir (Sobin, 2002).

Aceptar y soltar es crucial para permanecer en atención plena instante tras instante. La atención plena no se aferra a nada. Cualquiera que sea el objeto, físico o mental, que produzca atracción o desagrado, al momento en que aparece en la conciencia es idóneo para la práctica de la atención plena. En Vipassana la concentración de momento a momento y la comprensión clara sirven de soporte a la atención plena y a corregir el instante de *nama* y *rupa*. La posibilidad de atender al instante lo que sucede, evita cualquier tipo de agitación mental o desequilibrio en la conciencia (Sobin, 2002).

La meditación de introspección o Vipassana busca comprender la mente, observar el momento en que los objetos llegan, cuando se está observando así, la atención plena es la que es la que desempeña el trabajo. La mente no es algo que se pueda ver, tocar o alcanzar, en el estado normal, o sea, es necesario hacer un trabajo con la mente para poder estudiarla, y la manera de hacerlo es observar la mente en el momento en que desarrolla alguna acción instante tras instante y eso nos posibilita el conocerla, y esta es una habilidad que se necesita cultivar. La atención plena se enfoca a observar esos momentos en que la mente recibe algún contenido en la conciencia, estos momentos se conocen como *nama* y *rupa*. En el Abhidhamma (forma parte de los textos que del Canon Pali del Budismo Theravada) se estudia el proceso del conocimiento y se hace mención acerca de un objeto y un receptor, que interactúan entre sí. *Rupa* es el objeto que se recibe o se va a conocer. Y *nama* es lo que recibe (Sobin, 2002).

Los objetos mentales o *rupa*, pueden ser de diversa naturaleza, una sensación, un pensamiento o un objeto mental. La atención plena cumple la función de observar el momento de interacción entre *nama* y *rupa*, por esta razón el entrenamiento de introspección ha de conocer la forma en el instante en que aparece en la conciencia, dicha forma u objeto podrá ser material o mental (Sobin, 2002).

Para comenzar, sentarse ya sea en un cojín, en el piso o en un banquito o silla, sin respaldo de ser posible, Un banco de madera para meditar es de unos 50 cm de ancho y 15cm de largo y 25 de diámetro. Si la persona se sienta en el piso lo puede hacer con las piernas cruzadas o en una posición que puede soportar durante 30, 45 o 60 minutos sin sentirse incómodo, ya que si la posición no es lo suficientemente cómoda no alcanzará la concentración requerida para continuar la meditación.

El espacio en que se disponga para la meditación se recomienda que cuente con una temperatura fresca, se recomienda también que el espacio sea tranquilo, aunque sea

al principio. Usar ropa cómoda, sin cinturón y de preferencia holgada. Es indispensable mantener la espalda derecha y relajada, la cabeza firme pero sin tensarla, los ojos permanecen cerrados de preferencia. Con atención plena observar la posición sentada, para ello dirige momentáneamente la atención hacia las manos las cuales están apoyadas en el regazo. Nama hace una nota mental y reconoce la postura de “rupa sentado”.

A partir de ahora en los ejercicios que siguen, las instrucciones que se brindan, el meditador tiene presente que una sucesión de nama ejecuta cada acción. Cuando se completa el instante de nama y rupa la atención plena observa. Una nama aparece, recibe el objeto y desaparece para dar lugar enseguida a la aparición de la próxima nama. Una sucesión de nama diferente realiza cada paso.

Inicio de la práctica:

MANO DERECHA

1. Colocar las manos abiertas sobre las rodillas.
2. Levantar la mano derecha de forma que quede apoyada sobre su borde; detener el movimiento.
3. Levantar el antebrazo a la altura del pecho; detener el movimiento.
4. Acercar la mano, horizontalmente, hacia el centro del pecho y detener el movimiento.

MANO IZQUIERDA

5. Levantar la mano izquierda de forma que quede apoyada sobre su borde; detener el movimiento.
6. Levanta el antebrazo a la altura del pecho; detener el movimiento
7. Acercar la mano, horizontalmente, hacia el centro del pecho y detener el movimiento.
8. Hacer que las manos se toquen, una con otra. Detener el movimiento.
9. Inclina la cabeza ligeramente y tocar el entrecejo con los pulgares.

10. Hacer el propósito de practicar con firmeza y ofrecer respeto a las enseñanzas.

Regresar cada mano a las rodillas.

1. Levantar la cabeza. Detener el movimiento.

2. Mover la mano derecha hacia afuera horizontalmente y detener el movimiento.

3. Bajar la mano derecha en dirección a la rodilla; detener antes de tocar y queda suspendida por un instante.

4. Tocar la rodilla con el borde de la mano; detener el movimiento.

5. Voltar la mano y la dejar apoyada sobre la rodilla.

6. Repetir con la mano izquierda del paso 2 al 5.

Llevar las manos al regazo.

1. *Rupa* se encuentra en la posición sentado con las manos sobre las rodillas.

2. Una sucesión de *nama* inicia el movimiento hasta voltear la mano derecha y dejarla apoyada sobre el borde. Detener el movimiento

3. Sube la mano derecha a la altura del abdomen. Detener el movimiento antes de tocar.

4. La acerca hacia el abdomen. Para el movimiento antes de tocar.

5. *Rupa* toca y *nama* siente el contacto de la mano derecha al tocar el abdomen.

6. Voltea la mano izquierda hasta dejarla apoyada sobre el borde.

7. Sube la mano izquierda a la altura del abdomen. Detiene el movimiento.

8. Acercar la mano izquierda hacia el abdomen y detiene el movimiento antes de tocar.

9. Hace que la mano derecha y la izquierda hagan contacto. Llevar las manos juntas al regazo.

Al comienzo de la práctica, en el momento en que la atención plena se enfoca en la posición de *rupa* sentado, una sucesión de *nama* dirige la atención en las manos, mismas que se hallan recargadas sobre el regazo. Mantener la atención en este sitio. Antes de comenzar a observar el movimiento abdominal la atención se ha de dirigir en la posición de *rupa* sentado por dos o tres minutos.

Movimiento abdominal

1. Se dirige la atención al movimiento abdominal y se mantiene relajado y alerta.

2. Si el movimiento resulta difícil de percibir, se situarán las manos sobre el abdomen, una a una, primero la derecha, posteriormente la izquierda; se observa la postura de *rupa* sentado y las manos permanecen ahí hasta que *nama* pueda sentir los movimientos de expansión y contracción con claridad.

3. No intente controlar el movimiento de manera consciente. *Nama* permite que el fluir sea suave y natural.

4. En la inspiración el abdomen se expande, *nama* nota mentalmente "movimiento hacia afuera", en la espiración, el abdomen se contrae, *nama* nota "movimiento hacia adentro".

La atención se dirige a unos dos centímetros arriba del ombligo y observa el movimiento. La comprensión clara ve la aparición y desaparición de cada fase, momento a momento, en el instante que ocurre.

5. Al comienzo de la observación conviene que *nama* etiquete mentalmente los movimientos de expansión y contracción como "movimiento hacia afuera", "movimiento hacia adentro". Si la nota mental resulta muy larga, *nama* nota: "afuera", "adentro".

6. Si el movimiento del abdomen se vuelve largo, corto, superficial o profundo, *nama* da cuenta de este hecho y la comprensión clara asiste a la atención plena para que regrese a observar el "movimiento hacia afuera" y el "movimiento hacia adentro", que llamaremos objeto base u objeto ancla.

7. Si la comprensión clara tiene la impresión de que el movimiento se desvanece, *nama* toma conciencia de lo que esta pasando.

Cuando *nama* pueda volver a sentir el movimiento, la comprensión clara nota el hecho y la atención plena regresa a observar una vez más el movimiento. Si la atención plena tiene dificultad en seguir el movimiento se recomienda cambiar de objeto, por ejemplo, pasar a entrenar la atención plena con el ejercicio de manos. El periodo sugerido de práctica en la posición de *rupa* sentado es de 30, 45 o 60 minutos. El tiempo se va aumentando progresivamente.

Cambiar de la posición de *rupa* sentado a la de *rupa* de pie

Para hacer el cambio de la posición de *rupa* sentado a la posición de *rupa* de pie, *nama* asume la intención de cambiar a la postura de *rupa* de pie. *Nama* toma nota de que *rupa* se encuentra en la postura de *rupa* sentado y empieza a hacer los movimientos para pasar a la postura de *rupa* de pie con lentitud, paso a paso; la atención observa una acción cada vez, enfocando objeto por objeto.

La concentración momentánea ayuda a *nama* a conservar la continuidad de la observación.

Una sucesión de *nama* nota la intención de mover el cuerpo, con cuidado lo inclina y toma el tiempo necesario para hacerlo. La atención observa momento a momento como una sucesión de *nama* levanta el cuerpo. La atención plena observa momento a momento como *nama* levanta la rodilla.

Antes de empezar a levantarse, una sucesión de *nama* nota la intención de poner el cuerpo en la postura de *rupa* de pie. Una vez en esa posición, la atención plena observa ella postura de *rupa* de pie". *Rupa* permanece de pie, *nama* lo sabe y la atención plena observa. Con cuidado *nama* lleva los brazos a los lados, uno a uno, la atención plena observa.

Introducción a la postura de *rupa* de pie.

La atención permanece momento a momento observando la posición de *rupa* de pie; los brazos están a los lados; una sucesión de *nama* intenta relajar la cabeza, el cuello y los hombros. Los ojos pueden estar cerrados o abiertos, una sucesión de *nama* dirige la mirada aproximadamente tres metros hacia el frente.

¿Quién ejecuta la acción? Una sucesión de *nama* ejecuta la acción.

¿Qué acción esta ejecutando? La postura de *rupa* de pie.

¿Qué está de pie? *Rupa* está de pie.

¿Qué es lo que sabe que *rupa* está de pie? *Nama* sabe que *rupa* está de pie.

Cada vez que una sucesión de *nama* hace algún ajuste a la postura, la atención nota los movimientos del cambio de posición. Si la mente divaga y la comprensión clara se da cuenta, en ese instante sabe o conoce ese estado mental y asiste a la atención plena para que regrese a continuar observando "la postura de *rupa* de pie".

Las personas con problemas físicos pueden reducir el tiempo dedicado a la postura de *rupa* de pie u omitir su práctica. Durante el entrenamiento de la atención plena en la posición de *rupa* de pie, una sucesión de *nama* se enfoca en las plantas de los pies o cualquier otro punto que le resulte claro y que le permita saber que *rupa* esta de pie. También puede practicar con el objeto básico u objeto ancla, determinado por el movimiento del abdomen. Con la experiencia, los objetos se presentan en forma natural.

Los meditadores principiantes pueden practicar de 30 a 60 segundos, los avanzados pueden permanecer observando de 10 a 15 minutos en esta posición. Al terminar con la practica en la postura de *rupa* de pie se prosigue con la practica de atención en *rupa* caminando.

Introducción a la practica de *rupa* caminando.

En práctica de meditación caminando se requiere un área que proporcione el espacio suficiente para dar 20 pasos; no obstante de contar con dicho espacio, la práctica se podrá realizar en espacios más pequeños. Se caminará sin calzado o con calcetines sobre una superficie plana con tapete o no.

Con objeto de reducir los distractores, se sugiere caminar en un espacio interior. Una sucesión de *nama* realiza los movimientos con calma, una caminata sin prisa de llegar a algún lugar

La atención plena observa la postura "rupa de pie" y *nama* nota la "intención de caminar". Una sucesión de *nama* intenta relajar la cabeza, los ojos, el cuello y los hombros. Una sucesión de *nama* dirige la vista hacia delante, tres metros aproximadamente. Lleva las manos, una cada vez, al frente, tomando con la izquierda la muñeca de la derecha. *Rupa* camina en línea recta, *nama* tiene buena disposición y lentitud. *Nama* no usa la concentración para enfocarse en la respiración ni en los músculos de la pierna o del pie, solo atiende al movimiento. Si durante la caminata surge de pronto

en la actividad de nama impaciencia, aburrimiento o cualquier otro objeto, la comprensión clara nota el estado mental correspondiente y hace regresar a la atención plena al objeto de la práctica.

Rupa continua caminando hasta que se concluya el periodo especificado para el ejercicio (30, 45 O 60 minutos). Las personas con problemas físicos pueden adaptar la práctica según sus necesidades. Si por cansancio necesita dejar de caminar, con cuidado se detiene el movimiento por unos minutos, la comprensión clara sabe que se ha detenido el movimiento y la atención plena prosigue a observar a rupa caminar.

Al retirarse el meditador de la sala de meditación, la concentración momento a momento permite a la atención plena no romper con la continuidad en la práctica. Rupa camina hacia la puerta con comprensión clara, nama detiene el movimiento, una sucesión de nama lleva la mano hacia la puerta, toca el picaporte, la atención plena nota la sensación que produce y la comprensión clara la reconoce. Una sucesión de nama registra el movimiento al voltear la perilla, al jalarla y al realizar cualquier otra acción. La atención plena observa paso por paso conforme rupa deja la sala y camina por el pasillo.

Introducción a la práctica con rupa en la posición recostado.

Antes de pasar a la postura de rupa recostado, la atención plena observa la "postura de rupa de pie". Las manos se encuentran al frente. Una sucesión de nama nota la "intención de mover a rupa" y nama procede a hacer el cambio de postura. En cada uno de los siguientes pasos, una sucesión de nama conoce la transformación que rupa experimenta. Una sucesión de nama ejecuta cada acción y la atención plena observa el momento de nama y rupa cuando este se completa.

Al terminar cada paso nama detiene el movimiento.

- Da un paso al frente o atrás.
- Flexiona primero una pierna y luego la otra.
- Observa el contacto.

· Rupa queda en la posición de hincado y la sucesión de nama hace el cambio para que rupa se siente sobre las piernas y mueve el cuerpo hacia el lado derecho.

- Coloca la mano derecha sobre la superficie, al frente.
- Coloca la mano izquierda junto a la derecha.
- Hace los ajustes necesarios a la postura de los brazos hasta sentir que se esta cómodo.
- Flexiona el brazo derecho y apoya el codo sobre el piso.
- Reclina la cabeza sobre la mano derecha.
- Estira primero la pierna derecha y después la otra.
- Lleva la mano izquierda sobre el muslo.
- Toma conciencia de la postura de rupa recostado.

Los objetos usados en la observación en esta postura son el "movimiento hacia afuera" y el "movimiento hacia adentro" del abdomen, la posición de "rupa recostado" y el punto de toque. Una sucesión de nama localiza un punto de contacto adecuado con el cuerpo y lo observa momento a momento.

Al principio de la práctica el meditador quizá se quede dormido; si esto sucede, una sucesión de nama hará el intento de restablecer la atención al momento de despertar. Si la somnolencia no desaparece, una sucesión de nama nota la intención de poner a rupa de pie y otra sucesión hace que rupa se ponga de pie paso por paso. La atención observa uno a uno los movimientos que nama ejecuta.

¿Quién ejecuta la acción? Nama ejecuta la acción.

¿Qué acción ejecuta? Hace que rupa se recline.

¿Qué esta reclinado? Rupa esta reclinado.

¿Qué sabe que rupa esta reclinado? Nama sabe que rupa esta reclinado.

La práctica de la atención plena en el comer.

Ya que tanto los objetos físicos como los mentales son objeto de atención en la mente para la práctica de la atención plena, resulta posible sumar el periodo de comida a la práctica. Es preciso darse el tiempo para tomar los alimentos pausadamente: comer forma parte de la meditación. Al ingresar en el comedor, la atención plena nota el momento. Al tomar asiento, una sucesión de nama coloca la mano atentamente en el respaldo de la silla, una sucesión de nama nota que baja y que dobla el cuerpo.

Una sucesión de nama nota la sensación producida por el contacto con la superficie de la silla. El entrenamiento de la atención plena paso por paso puede mantenerse y resulta realmente fácil si se siguen las recomendaciones presentadas a continuación. En los siguientes pasos una diferente sucesión de nama ejecuta cada acción y la atención plena observa momento a momento.

1. Lleva la vista a la comida.
2. La comprensión clara sabe si hay sensación de hambre. La atención plena observa primero el objeto de la sensación.
3. Nota la intención de mover la mano que va a emplear, la cual debe estar colocada sobre la rodilla o sobre la mesa.
4. Voltea una mano y la detiene hasta que descansa sobre su borde.
5. La lleva hacia arriba y la atención continúa observando.
6. Mueve la mano para que pueda tocar el cubierto.
7. Nota el contacto de la mano con el cubierto, así como la sensación que esto produce.
8. Toma el cubierto para dirigirlo al plato.
9. Lo levanta.
10. Lo lleva hacia el frente.
11. La introduce en el plato donde la comida esta servida.

12. Toma la comida con el cubierto. Si emplea ambas manos, nama enfoca sólo una.

13. Levanta el cubierto con la comida.

14. Lo lleva a los labios; detiene el movimiento.

15. Observa el contacto con los labios.

16. Nama nota que la boca se abre.

17. Introduce el alimento en la boca.

18. Cierra los labios.

19. Regresa la mano con el cubierto hacia la mesa.

20. Deja las manos suspendidas asiendo los cubiertos antes de que nama los ponga sobre la mesa.

21. Deja los cubiertos sobre la mesa y la atención plena observa a nama colocarlos.

22. Regresa la mano a la posición inicial, moviéndola cuidadosamente.

23. Cierra los ojos y mastica el alimento enfocando la acción de las mandíbulas y el movimiento de la boca. Objeto por objeto conoce el sentir, el contacto con la textura, el sabor, la temperatura y la consistencia de la comida. La traga.

24. Toma conciencia de si la boca tiene alimento o esta vacía.

25. Nama se percata si hay una sensación de satisfacción o de vacío en el estómago.

Una sucesión de nama repite este proceso paso por paso, durante todo el tiempo en que el meditador ingiere los alimentos. El tiempo dedicado a la comida da lugar a una experiencia diferente. Muchas observaciones relacionadas con el alimento y la acción del comer irán apareciendo gradualmente.

Una vez que se manejan con cierta habilidad estas modalidades de Vipassana, los practicantes pueden aplicarlo a labores otras sencillas según el nivel que posean.

3.6. Mindfulness.

Mindfulness es una traducción a occidente de las enseñanzas budistas, en español es “atención plena” cuya meta no es ya la iluminación, sino el cultivo de la conciencia y del cuerpo para vivir en el aquí y ahora con el propósito de poder desenvolvernos mejor en nuestras actividades cotidianas. Guarda mucha semejanza a la meditación Vipassana, por eso también se usa el término de “atención plena”, sólo que mindfulness se realiza en la vida cotidiana en cada actividad y con menor intensidad que Vipassana. Ahora bien el término atención plena ha estado presente en muchas escuelas filosóficas de oriente incluyendo el hinduismo, el islam, el judaísmo, el taoísmo así como en algún momento el cristianismo (Stahl y Goldstein, 2012). *Mindfulness* es la palabra inglesa empleada para traducir *satti*, un término del idioma pali en el que fueron escritos los textos budistas originarios, que denota conciencia, atención y recuerdo (Gálvez, 2012). Mindfulness es la forma en que las ideas sustanciales de las enseñanzas budistas logran abrirse camino en la psicología, y también más allá de ésta dentro de la vida urbana, en diferentes escenarios, en medicina, neurociencia, la educación, incluso en el mundo empresarial (Stahl y Goldstein, 2012).

Mindfulness es una atención de carácter contemplativo, por lo tanto es carente de todo juicio valorativo, consiste precisamente en aceptar la experiencia tal cual es, en ausencia de cualquier crítica ya que se trata de experimentar los sucesos como se dan sin ninguna resistencia (Vallejo, 2006). El mindfulness, puede entenderse entonces como una forma de implicarse en las distintas actividades habituales, sean estas problemáticas o no. Se puede considerar, por tanto, como una habilidad que permite no sólo un punto de vista distinto sino que implica también conductas concretas.

El Mindfulness o atención plena es en sí mismo una relación entre mente y cuerpo. Cuando una persona se estresa, su cuerpo segrega hormonas, cortisol y neurotransmisores como la epinefrina y norepinefrina. Esta respuesta de estrés se basa en la adquisición por nuestros antepasados. En la prehistoria, cuando una persona se enfrentaba en una situación de peligro, como el ataque de un animal, el cuerpo debía enfrentarse de inmediato (Stahl y Goldstein, 2012). Por esta razón la energía del cuerpo se encausa hacia el ataque, la huida o la parálisis durante un evento que suponga nuestra integridad en riesgo. Cuando se realiza mindfulness se hace conexión directa con el

cuerpo, pensamiento y emociones, por esto es que tiene un resultado importante en el manejo de estrés.

Por otra parte, hay que considerar el concepto opuesto a mindfulness, que sería la mente errante o distraída. De acuerdo con Gálvez (2012) se han demostrado que cuanto más deambula el cerebro, menos feliz es la persona ya que como lo reporta los resultados de un estudio realizado en Harvard que la deambulaci3n o divagaci3n de la mente es un excelente indicador que predice la felicidad de las personas, a m1s divagaci3n, m1s infelicidad, siendo mejor predictor que las actividades en las que estamos involucrados.

Adem1s menciona que la mayor1a de las personas emplea hasta el 46,9% de las horas de vigilia en pensamientos que nada tienen que ver con lo que est1 haciendo en esos momentos. El estudio realizado en Harvard viene a corroborar lo que dijo Buda, *“Una vez que se ha controlado a la mente, la cual tiende a divagar, ser cambiante y dif1cil de dominar, nos conducir1 hacia la felicidad”*, y como dice el maestro Zen Thich Nhat Hahn (Kabat-zin, 2007; en: G1lvez, 2012) cuando hace referencia a la motivaci3n para practicar atenci3n Plena:

“nos pasamos la mayor parte del tiempo practicando inconscientemente el opuesto de la Atenci3n Plena y esta ser1a una buena raz3n para practicarla.”

En este sentido Eckhart Tolle (2006, en: Ma1as, 2008) afirma que:

“La mayor1a de la gente est1 tan completamente identificada con la voz de su cabeza, con el torrente incesante de pensamiento involuntario y compulsivo y las emociones que lo acompa1an, que podr1amos describirla como pose1da por su mente. Cuando eres completamente inconsciente de esto, crees que el pensador eres t1. Eso es la mente eg3tica.”

Tolle puntualiza que sin importar las diferencias entre las antiguas religiones y tradiciones de car1cter espiritual de la humanidad alrededor del globo, todas ellas reconocen que el estado mental com1n u ordinario de la mente en la mayor1a, de los humanos, destaca un elemento que se podr1a denominar como an3malo o incluso locura; y le llama mente eg3tica porque hay un sentido del yo (ego) en cada pensamiento, recuerdo, interpretaci3n, opini3n, punto de vista, reacci3n, emoci3n. As1 mismo Tolle asegura que en t1rminos espirituales, esto es la inconsciencia, porque la mente fluye con millones de pensamientos sin control. Adem1s estableci3 la siguiente aclaraci3n:

“La mente es un instrumento soberbio si se usa correctamente. Sin embargo, si se usa incorrectamente se vuelve muy destructiva. Para decirlo con más precisión, no se trata tanto de que usas la mente equivocadamente: generalmente no la usas en absoluto, sino que ella te usa a ti. Esa es la enfermedad. Crees que tú eres tu mente. Ese es el engaño. El instrumento se ha apoderado de ti.”

Con base en lo referente a la divagación de la mente y su relación con la infelicidad, es posible apreciar como el proceso contrario a mindfulness o atención plena, o sea; la divagación, produce precisamente el efecto opuesto, en pocas palabras produce sufrimiento, ya que la mente tiende a mantener un constante flujo de pensamientos, mismos que producen una identificación con estos, ya que son automáticos.

Y como lo sugiere la historia de Guatama Siddhartha, la meditación es el proceso para erradicar el sufrimiento, para frenar la corriente incesante de pensamientos. Y es atención plena la referida cuando se usa el término mindfulness, pero es preciso establecer que mindfulness no es de ningún modo una técnica nueva, lo único nuevo es el término. Ya que, por ejemplo, la famosa ceremonia del té de los budistas zen en Japón no es otra cosa que realizar el acto de servir, beber té y convivir mientras mantienen atención consciente. Por su parte mindfulness realiza lo que se llama la práctica informal (Stahl y Goldstein, 2012) y consiste precisamente en mantener atención consciente durante las actividades cotidianas con el propósito de mantenerse en el aquí y ahora y poder experimentar la vida en un sentido más profundo.

La práctica del mindfulness requiere determinadas condiciones, de acuerdo con Stahl y Goldstein (2012), son: mente de principiante, y consiste en contemplar el mundo y a nosotros como si fuera la primera vez que lo hacemos; no juzgar, implica cultivar la auto observación imparcial de cualquier experiencia; aceptación, cualidad de la conciencia que admite y reconoce las cosas como son; no forzamiento, no tratar de escapar de las situaciones que emergen en nuestra vida cotidiana; ecuanimidad, cualidad de la conciencia que aumenta el equilibrio y sabiduría, permite contemplar el cambio con mayor comprensión y compasión; ceder, cualidad que permite que las cosas sean tal cual sin necesidad de desembarazarnos de lo que esté sucediendo; confianza, nos ayuda a discernir lo verdadero de lo falso; paciencia, cualidad que cultiva el amor hacia uno mismo tal cual somos sin culpabilidad ni crítica de ningún tipo.

La respiración atenta, (Anapanasati, como se revisó líneas arriba) es una práctica básica en mindfulness, funciona muy bien para aterrizar en el presente. Requiere

permanecer atentos a la inspiración y espiración, se respira de manera tranquila y natural, siendo consciente de la entrada y salida de aire y comienza como indican Stahl y Goldstein (2012):

“Comience dedicando un tiempo a tranquilizarse. Dese las gracias por permitirse este tiempo para la práctica de la meditación.

Preste ahora atención al lugar del cuerpo en el que sienta más claramente su respiración. Quizá se trate de las fosas nasales, el cuello, el pecho, el vientre o cualquier otro lugar. Sea consciente al inspirar, de la entrada de aire, y al espirar, de la salida de aire. Sea sencillamente consciente de la respiración, de la inspiración, y de la espiración. No existe necesidad alguna de visualizar, contar, ni imaginar la respiración. Permanezca simplemente atento a la entrada de aire y a la salida del aire.

Observe sin emitir juicio alguno el flujo y reflujo de la respiración, moviéndose a un ritmo semejante al de las olas del mar. No hay ningún lugar al cual ir, nada que hacer, sino tan sólo estar, aquí y ahora, sintiendo la respiración, sintiendo la inhalación y la posterior espiración, permanezca atento mientras respira, al ascenso que acompaña a la inspiración y el descenso que acompaña la espiración, cabalgue instante tras instante las olas de la respiración, inspirando y espirando.

Quizá advierta, de vez en cuando, que su atención se aleja de su respiración, dese cuenta en tal caso hacia dónde se dirige y vuelva de nuevo a prestar atención a la respiración.

Respire de manera natural, sin tratar de manipular en ningún modo la respiración. Sea sencillamente consciente del vaivén de la respiración.

Dese gracias cuando llegue al final de esta meditación, por haberse permitido este tiempo para estar consigo y reconozca que se trata de un acto de amor.”

Acerca de los beneficios de mindfulness, al igual que con la meditación, son numerosos, existe notable evidencia empírica, psicoterapéutica y neurofisiológica, mismas que se presentan en el capítulo siguiente y que revelan mejoran la capacidad de regular las emociones, optimizar las pautas cognitivas y reducir los pensamientos negativos. También se observa un mejorable funcionamiento del organismo, pues hace que los procesos de curación, de respuesta inmunitaria, la reactividad al estrés y la sensación general de bienestar físico funcionen más eficazmente. Las relaciones con uno mismo y con los demás también mejoran ya que aumenta la capacidad de empatía y compasión.

En suma, hoy en día mindfulness se sigue expandiendo en la cultura occidental gracias a sus resultados favorables para contrarrestar emociones negativas, pensamientos, estados de ánimo, incluso y un sin fin de beneficios y trastornos físicos y psicológicos. Además su aplicación más allá de la psicología parece se seguirá extendiendo, en la medida que más personas estén al tanto de sus beneficios.

Sin embargo cabe señalar una vez más que esta práctica al igual que la meditación al ser usadas en conjunto con un trabajo de lo corporal optimizará los resultados ya que cada persona cuenta con una historia y construcción corporal y emocional distinta que ha de ser descifrada para restablecer el equilibrio emocional.

4. INVESTIGACIÓN AL RESPECTO Y UNA BREVE REVISIÓN A LAS PRINCIPALES EMOCIONES TÓXICAS.

4.1. Meditación y sus efectos en el cerebro.

Dentro del budismo, uno de los aspectos esenciales se encuentra en la investigación y experimentación. Son demasiados los problemas que surgen de la ignorancia y pareciera que la respuesta es el conocimiento. El conocimiento tiene que ver con la comprensión clara de la realidad, fruto de la investigación y experimentación. En la antigüedad, la manera de hacer estas investigaciones era por medio de la lógica y el pensamiento y, por supuesto, también por medio de la meditación.

Una cuestión que surge a menudo al momento de meditar es el por qué de la meditación, para qué sirve, y también cómo y de qué manera se medita. Meditar es una forma de adiestramiento mental, que con el paso del tiempo llega a transformar la manera de percibir y relacionarse. Es preciso aceptar que la salud mental se trata de la ausencia de enfermedad mental. Pero, habría que preguntarse si se está viviendo la vida del modo más óptimo posible, y si lo que consideramos el estado “normal” es en realidad un estado óptimo. Cabe mencionar que en el modo en que se interpreta el mundo y la forma de involucrarse con él existe una distorsión debido a que no se perciben las cosas como son. Día a día el ser humano se ve sometido a tormentos mentales como la frustración la ira, la angustia y ansiedad entre otros. Resulta más que evidente que estas formas no son las más adecuadas para relacionarse. Pero el ser humano es capaz de experimentar también sentimientos de amor y compasión. Ahora bien, la cuestión es si existe la manera en que estos estados de ánimo altruistas se convirtieran en la forma normal de relacionarse con los demás Kabat-Zin y Davidson, (2013).

En su acepción oriental meditar quiere decir “cultivar”, es decir cultivar nuevas cualidades, nuevas formas de ser, es este el significado de la meditación, pero también significa “familiarización” con una forma de ver la realidad sin aferrarse a la permanencia, familiarizarse con la forma en que la mente trabaja. Frecuentemente la gente se ve rebasada por la corriente de pensamientos que atraviesan la mente tan deprisa que incluso no se alcanzan a percibir en su totalidad Kabat-Zin y Davidson (2013).

Es probable que para muchas personas resulte algo descabellado imaginar en qué manera la ciencia puede colaborar con las tradiciones contemplativas, qué se puede esperar de dicha colaboración, y cómo puede el ser humano beneficiarse. En este sentido, la colaboración con la ciencia ha puesto de relieve aspectos bastante interesantes. Se sabe el modo en cómo se experimentan los estados concretos de meditación, pero gracias a la ciencia podemos saber también el impacto o la impresión que la meditación deja en el

cerebro, además de la relación existente entre la meditación y otros estados cognitivos y emocionales Kabat-Zin y Davidson, (2013).

La comunidad científica parece estar de acuerdo con la idea de que las emociones son gobernadas por un circuito neuronal distribuido, así como otras zonas del cerebro incluyendo los componentes corticales y subcorticales. En la actualidad la investigación moderna ha revelado que la corteza cumple una función indispensable en el caso de las emociones. Algunas regiones subcorticales como la amígdala y el área estriada ventral juegan un papel importante en el manejo de las emociones y están conectadas con áreas corticales en particular la corteza prefrontal. Los circuitos de la emoción manejan una relación de interdependencia con el cuerpo, lo cual quiere decir que los cambios que se dan en el cerebro impactan invariablemente en el cuerpo y de la misma forma, los cambios en el cuerpo impactan en el cerebro Kabat-Zin y Davidson, (2013).

En este sentido experimentos realizados en el laboratorio demuestran que el entrenamiento en el control de las emociones influye en la actividad funcional del cerebro. En un estudio realizado por Kabat-Zinn (2013; en: Kabat-Zin y Davidson, 2013) mostraron a los participantes a un bebé con un tumor facial y se les pidió que desearan que se curase y pudiera liberarse del sufrimiento.

La zona del cerebro llamada amígdala, que tiene un papel importante en la detección de amenazas y en las emociones negativas se ve modulada cuando las personas se esfuerzan en tornar sus emociones positivas y expresan compasión. La capacidad de regular voluntariamente las emociones difiere en cada persona, las personas capaces de regular sus emociones revelan menor activación de la amígdala y mayor activación de la corteza prefrontal ventro medial, implicada en la regulación de las emociones Kabat-Zin y Davidson (2013).

Además, existe una conexión entre el sistema endócrino y la regulación de emociones negativas. El cortisol es una hormona que juega un papel importante en la respuesta al estrés. Si se observa la curva promedio de la tasa de cortisol se puede apreciar una concentración elevada durante la mañana que va reduciéndose conforme avanza el día, y que alcanza su nivel más bajo en la noche, al momento de dormir. El que los niveles de cortisol sean más altos durante la mañana y desciendan por las noches, está relacionado con la regulación de la temperatura en nuestro cuerpo. La variabilidad interpersonal en la pauta diaria de la tasa de cortisol es mucha, hay personas que al llegar la noche experimentan una reducción menor de ese valor. Si la tasa de cortisol no se ve reducida al llegar la noche, representaría problemas para la salud, ya que cuanto más se reduce al llegar la noche, mayor es el grado de salud implicado Kabat-Zin y Davidson (2013). Las personas capaces de regular sus emociones negativas cuentan con un perfil

adecuado de la tasa de cortisol. Y también, quienes muestran mayor activación de la zona prefrontal ventromedial mientras regulan emociones negativas, al final del día presentan también una tasa inferior de cortisol.

Cabe mencionar que las personas difieren en su predisposición emocional. Aunque estos estilos afectivos son relativamente estables, pueden ser cambiados. Los perfiles de funcionamiento cerebral asociados a los rasgos emocionales positivos también están asociados a efectos en los sistemas endócrinos e inmunitario. La meditación tiene efectos demostrables en el cerebro, el impacto de adiestramiento mental constituye un camino hacia el autoconocimiento y mejora de la calidad de vida Kabat-Zin y Davidson (2013).

En las investigaciones realizadas con meditadores budistas experimentados se corroboró que la meditación está asociada a un numeroso aumento de los signos eléctricos de activación expresados en oscilaciones de frecuencia rápida llamada gamma, particularmente en la corteza prefrontal, la cual cumple una importante función en la regulación de la emoción. En meditadores experimentados se ogra apreciar un aumento en la sincronía entre la corteza prefrontal y otras regiones cerebrales. Davidson (2013; en: Kabat-Zin y Dvidson, 2013) comprobó que el aumento en la frecuencia gamma es bastante mayor en meditadores expertos que en personas que apenas contaban con una semana de entrenamiento en la práctica meditativa.

En el laboratorio, Davidson (2013; en: Kabat-Zin y Davidson, 2013) alternó periodos de meditación con periodos de reposo con el objetivo de comprar diferencias cerebrales entre ambos estados. Se analizaron los estados de 11 practicantes de meditación expertos y 12 principiantes quienes formaban arte del grupo control, mismo que se mostraban interesados en la meditación. Se les enseñó la práctica meditativa de la compasión realizada por los meditadores expertos.

En el experimento se buscó generar un estado en el cual el amor y la compasión abarcaran la mente, sin otra consideración ni razonamiento o pensamiento discursivo. Esto se denomina como compasión pura, no referencial o compasión que todo lo impregna. La imagen obtenida de la resonancia magnética funcional de quienes meditan pone de manifiesto algunos descubrimientos importantes. Son bastantes las áreas que se encuentran más activas durante la meditación de compasión que durante e estado de reposo.

Así mismo, la investigación reveló que la meditación de compasión modifica la respuesta del cerebro a la presentación de sonidos estresantes ya que cuando se les presentó una grabación de una mujer gritando, los meditadores presentan un aumento considerable en la actividad de la ínsula, una parte del cerebro esencial para la comunicación con el cuerpo y que brinda información de estado de éste al cerebro.

La ínsula se ve implicada también en la empatía y, junto a la corteza prefrontal está asociada al pensamiento referencial. Esta área se activa cuando la persona piensa en si misma. Si por ejemplo, se sugiere un adjetivo y si se pide a determinada persona si dicho adjetivo al describe, de ser así, esa área del cerebro se torna muy activa. Cuando por el contrario, la persona está generando compasión, el cual es un estado no centrado en si mismo, el área asociada al yo se desactiva (Kabat-Zin y Davidson, 2013).

Son bastantes los estudios realizados para determinar los distintos efectos de la meditación en los procesos cognitivos y afectivos así como sus circuitos neuronales subyacentes. Un estudio que analizó el impacto de 3 meses de practica intensiva del Vipassana en un entorno de retiro, reportó de los cambios conductuales y neuronales asociados a la llamada “atención parpadeante” en donde la respuesta a un primer estímulo impide al sujeto percibir el segundo estímulo. Este efecto quizá se deba a una sobreexcitación o exacerbación producto de la detección de objeto inicial que perturba la capacidad de advertir el estímulo posterior. Hasta antes del retiro no existía diferencia entre los miembros del grupo experimental y el grupo control, pero tras 3 meses de práctica los meditadores evidenciaban una menor atención parpadeante y detectaban el segundo estímulo con exactitud Kabat-Zin y Davidson (2013).

Estos cambios conductuales se vieron acompañados de cambios en las funciones cerebrales. De forma que después de los 3 meses de práctica intensiva también se vio una mejora en el rendimiento reduciendo de manera importante la variabilidad de tiempo de respuesta. Una medida interesante en cuanto al desempeño de tareas que requieren una atención selectiva, ya que la mayor variabilidad esta asociada al déficit de atención e hiperactividad. La reducción de la variabilidad del tiempo de respuesta está relacionado con un cambio sorprendente en la función cerebral. En un cerebro receptivo y atento a estímulos, la fase de oscilación neuronal continua se sincroniza con la aparición de estímulo (Kabat-Zin y Davidson, 2013).

Es como si el cerebro se encontrara dispuesto y atento, de forma que el proceso de sincronización de fase posibilita la aprehensión inmediata de la ocurrencia del estímulo externo al que la persona atiende.

Se concluyó que la variabilidad del tiempo de respuesta estaba relacionado con un claro aumento de la sincronización entre los ritmos corticales y los estímulos externos al que los sujetos debían atender.

4.2. Emociones tóxicas.

La importancia de estos hallazgos sobre el control de las emociones es de gran relevancia en tanto que las sociedades contemporáneas las personas difícilmente cuentan con la habilidad de regular sus emociones, al contrario, padecen tanto de emociones negativas que éstas deterioran y enferman al los individuos. Entre tales emociones figuran la angustia, ansiedad, la depresión, la vergüenza, la frustración el miedo, y el enojo cuando se transforma en violencia. Stamateas (2012) analiza las principales emociones negativas y las cataloga de tóxicas debido a que trastornan la calidad de vida de quien las padece y en casos más agudos enferman al cuerpo.

A continuación se explican según Stamateas algunas de las emociones tóxicas más comunes para así poder establecer el papel tan importante de la antiquísima práctica meditativa:

La ansiedad es una emoción que emerge cuando una persona percibe una amenaza, cuando se visualiza el futuro de manera negativa y, en consecuencia, el individuo intenta prepararse para hacerle frente. La ansiedad se apodera de la mente y posteriormente del cuerpo. Un ejemplo sería el caso de una persona que se encuentra a poco tiempo de que comience un examen, experimentará inquietud, y si no logra controlarse quizá experimente dolor de cabeza, malestar estomacal, sudoración, etcétera. Cuando un individuo se siente ansioso en extremo cada situación nueva, cambio o desafío que debe afrontar se le presenta como algo tortuoso y experimenta gran sufrimiento interior (Stamateas, 2012).

Se habla de ansiedad crónica cuando las situaciones que se afrontan diariamente producen temor excesivo e irracional, es entonces cuando se convierte en una emoción tóxica. Aunque una persona lo niegue y logre ocultarlo a los demás el cuerpo tiene conciencia de esta emoción. Entre los síntomas más comunes de la ansiedad están: miedo o temor, inseguridad, preocupación, aprensión, problemas de concentración, dificultad para tomar decisiones, insomnio sensación, de pérdida de control de la propia vida o del

medio que nos rodea, hiperactividad pérdida de interés, movimientos torpes, tartamudeo y tics nerviosos (Stamateas, 2012).

Cuando la ansiedad no es tratada adecuadamente, puede llegar a producir severas afectaciones en la salud y convertirse en un trastorno de ansiedad. Éstos incluyen pánico, obsesión compulsión y distintas fobias.

La angustia figura entre otra de las emociones tóxicas, ya que produce malestar, incomodidad, decaimiento y sitúa al individuo en el lugar de lamento, queja, dolor y tristeza. Cuanto más tiempo se permanece en este estado, más tóxica se hace dicha emoción. Sucede que cada emoción que se experimenta deviene en una sensación corporal que produce ya sea bienestar o malestar (Stamateas, 2012).

El desanimarse suele ser normal, pero cuando se permanece en ese estado resulta tóxico. La angustia hace que el individuo no vea las oportunidades que se hallan tras cada momento doloroso. Es como si viera todo a través de un lente que torna todo negativo, se hace hincapié únicamente en este aspecto. Y desde ese lugar y con esa visión la vida comienza a condicionarse, a limitarse, y esto lo que conlleva a una angustia cada vez mayor (Stamateas, 2012).

La persona que vive en la angustia, toda situación adversa, cada mínimo detalle que vaya en contra de los planes, desde un malestar físico o un cambio de planes en alguna cita personal, o algún sinsabor en el trabajo sirve para que esta emoción cobre mayor dimensión de la que realmente tiene.

Cuando un individuo se encuentra así de angustiado el desanimo y la desesperanza paralizan debido a que se mezclan con temor al futuro. Cuando una persona está angustiada siente que nada bueno vendrá y que los problemas y presiones son mayores que su capacidad de afrontarlos (Stamateas, 2012).

Cuando se vive angustiado, no solo se experimentan emociones y sensaciones tóxicas, sino que, si no se cuenta con la capacidad de detenerlas a tiempo, estas buscarán un camino para esconderse y alojarse en algún órgano de nuestro cuerpo hasta enfermarlo, como ya se ha explicado en el capítulo primero de este trabajo (Stamateas, 2012).

Enfadarse es una emoción inevitable, pero la manera en que se procesa esta energía puede derivar en un acto creador o simplemente en una emoción tóxica. La

violencia es una conducta tóxica y patológica. La violencia es la forma tóxica de expresar el enojo. Existen diferentes niveles de ira. Por poner un ejemplo hay que suponer que cuando se produce el enfado se dan distintas luces de alerta: luz amarilla, roja o negra, y cada color indica el aumento del enojo, la luz negra significa la explosión (Stamateas, 2012).

La violencia es una forma de expresión del enojo o la ira y es una conducta anormal que tiene por objetivo lastimar a otro a uno mismo. Son varios los motivos que conducen la transformación del enojo en violencia, hay que considerar que cuanto mayor sea la frustración en la persona, mayor agresión habrá. Por frustración se entiende un impedimento u obstáculo que se presenta en el camino hacia un objetivo. Cuando se presenta el obstáculo o impedimento da pie a la frustración y la reacción siguiente es la agresión. Y cuando la tolerancia a la frustración es baja cualquier impedimento puede ser detonante para un estallido de furia (Stamateas, 2012).

Cada vez que alguien se ve expuesto a la violencia, se genera un reflejo psicológico llamado desensibilización, de manera que cuanto más violencia se ve, más normal se vuelve para la persona en cuestión. Y dichos parámetros de aparente normalidad o desensibilización provocan que la persona reaccione agresivamente o con violencia, como si esta fuera un pauta normal en el modo de relación con los otros (Stamateas, 2012).

Entonces conductas como gritar, romper e insultar se transforman en algo común y corriente. Como ejemplo basta con dirigir la atención hacia los programas de televisión que contienen gran cantidad de violencia y que por desgracia forman parte del “sano entretenimiento” para las familias, incluyendo también los noticiarios. De este modo llega un momento en el que tras ver en la tele acerca de secuestros, robos, asesinatos y demás, se produce una enorme insensibilidad. Y es entonces que estos eventos pasan a formar parte de la vida cotidiana (Stamateas, 2012).

La envidia es una emoción que deteriora las relaciones personales, hace que la persona sufra y quienes le rodean. El envidioso encuentra imposible celebrar el éxito ajeno ya que realiza una comparación inmediata en la que se ve perdiendo. Hace desear lo que los otros tienen y como resultado busca destruir a los otros. Las personas que padecen esta emoción pueden envidiar desde un cuerpo atractivo y saludable, el dinero que el otro percibe, un trabajo, la casa e incluso la familia de alguien más (Stamateas, 2012).

Envidiar es querer lo que otro posee, la persona que experimenta esta emoción experimenta rabia y sufrimiento porque el otro ha logrado lo que él no ha alcanzado. Ésta es una emoción tan destructiva que una persona puede sentirse realmente carcomida por la envidia y los demás quizá no lo noten porque es proceso interno. Quienes sufren de envidia por lo general son personas que han reprimido ira, las guardan dentro de sí buscarán demeritar y hacer sentir menos a los demás en cualquier oportunidad que se les presente. Nunca logran nada porque usan las palabras para destruir lo que envidian (Stamateas, 2012).

Todos en algún momento de su vida han experimentado miedo, es algo normal, es una señal de protección, no obstante cuando esta emoción se canaliza hacia un objeto sin fundamento se transforma en irracional, es persistente e inmoviliza. Es cuando se hace tóxico y se requiere controlarlo porque de no ser superado dura toda la vida. El miedo se da como un proceso cíclico ya que gira en su eje y se alimenta de sí mismo. Una cualidad distintiva del miedo es que paraliza y cuando la mente se obsesiona con algo puede suceder se pierden de vista todas las metas y sueños que hay por delante. Se dice que el miedo paraliza porque la gente deja de hacer las cosas que disfruta por temor (Stamateas, 2012).

La vergüenza es la creencia dolorosa y equivocada que tiene la gente acerca de sus deficiencias. Esta creencia invariablemente resulta siempre tóxica porque evita que la persona se alcance sus metas ya que hace que a persona piense que es un defecto de la naturaleza, un error, y dada esa incapacidad su entorno pueda dejarle atrás (Stamateas, 2012).

El daño que produce es incalculable ya que es mucho lo que se pierde por vergüenza, ya que limita y atormenta. Resulta una desgracia que personas con enorme talento y potencial jamás lo sacan a la luz porque se sienten avergonzados y temen hacer el ridículo. Toda persona en algún momento ha pasado por momentos de tristeza producto de las burlas. Es una realidad que todos han experimentado vergüenza en alguna etapa de su vida. Cuando una persona es víctima de burlas experimenta vergüenza tóxica, ya que se percibe diferente, con alguna anomalía en su ser. Así se genera esta emoción tóxica (Stamateas, 2012).

La depresión es probablemente una de las emociones tóxicas que más dolor causan. Y es que a nivel global crece continuamente de manera acelerada, no distingue case social ni creencias religiosas, jóvenes adultos y hasta niños sufren de depresión, y es una emoción tóxica en tanto que altera el estado anímico de forma negativa. Cuando la

persona se encuentra con el ánimo decaído, actúa como si se encontrara anestesiada, no muestra interés alguno por las cosas que antes le importaban. Una persona que se encuentra deprimida tendrá dificultades para relacionarse con pareja, familiares y amistades, pero al mismo tiempo sentirá gran necesidad de cariño (Stamateas, 2012).

La depresión generalmente proviene de una pérdida de carácter inconsciente, la persona llora y se siente triste sin reconocer el por qué de su lamento. Cabe señalar que la tristeza es el síntoma principal de la depresión. Duelos y emociones negativas contenidas, dolor que no se deja ir, pérdidas no resueltas, palabras no dichas, llanto reprimido, desdichas, enfermedades, heridas que no fueron curadas a tiempo que en un momento caen de un solo golpe y atormentan la mente. De esta forma la persona gradualmente cae enferma, se siente inhibida triste culpable, puede padecer anorexia, se sentirá irritable, nerviosa, negativa, vacilante y con baja auto estima. En una situación así disfrutar la vida le será muy difícil (Stamateas, 2012).

La frustración afecta de manera rotunda las ganas de seguir adelante, la fuerza para levantarse cada día y seguir avanzando en dirección de las metas. Una persona que se encuentra frustrada repasa una y otra vez las situaciones revisando minuciosamente las cosas que salen mal y se le dificulta pensar que algún día hará las cosas bien. Esta emoción viene acompañada de un sentimiento de fracaso y decepción que parece ante un deseo no cumplido una necesidad no satisfecha (Stamateas, 2012).

El ser humano por naturaleza cuenta con un anhelo interior de alcanzar metas, pero mientras mayor sea el deseo de alcanzar dicha meta, mayor será la frustración experimentada si no se logra alcanzar. Esta emoción tóxica puede generar resentimiento en la persona, e incluso generar sentimientos de odio provocar que la auto agresión. Una persona frustrada se vuelve en extremo sensible a todo aquello que le recuerde su fracaso y sentirá una angustia muy grande cada que se encuentre en una situación similar. El dolor que provoca puede llevar a que la persona deje de arriesgarse cada vez menos y a conformarse con su situación aunque no esté satisfecha con su vida porque querrá evadir una nueva decepción (Stamateas, 2012).

Cuando la frustración se acumula en una persona, el dolor llega a ser muy grande y como resultado adormecerá sus emociones. Tratará a toda costa de huir del dolor, por lo que puede recurrir a cualquier remedio aunque sea temporal que aporte algo de alivio aunque tenga graves consecuencias con tal de sentirse mejor (Stamateas, 2012).

4.3. Una mente adiestrada.

Estas emociones, por desgracia forman parte de la vida cotidiana de la gran mayoría, es por esto que la práctica meditativa figura como una alternativa ya que conlleva al adiestramiento mental, o sea, a la capacidad para controlar las emociones. Para ilustrar las posibilidades que se abren ante una mente adiestrada se presentan algunos experimentos realizados por Richard Davidson y Paul Ekman (2003; en: Goleman: 2003) con el lama Öser. Él es un europeo convertido al budismo y lleva más de tres décadas instruyéndose como monje tibetano en los Himalayas, compartió mucho tiempo junto a maestros espirituales del Tíbet. Davidson, pionero en el campo de la neurociencia afectiva, centra su investigación en el estudio de las relaciones existentes entre el cerebro y las emociones con el objetivo de determinar el valor de la meditación como herramienta de adiestramiento mental y su papel en el control de emociones destructivas.

El primer experimento con Öser comenzó con la denominada Resonancia Magnética Nuclear Funcional (RMNF). La RMN estándar, proporciona algo parecido a una fotografía de la estructura del cerebro en detalle. La RMNF ofrece este mismo registro, pero en video, esto es, un registro dinámico de los cambios que se producen momento a momento en las distintas regiones del cerebro. El RMNF revela la interacción funcional que existe entre las distintas estructuras cerebrales.

El primer experimento consistió en monitorear la actividad cerebral de Öser mientras meditaba. Para esto, Öser se encontraba con la cabeza metida en el RMNF; llevaba también audífonos que lo comunicaban con la sala de control y le daban los pasos a seguir para que todo funcionase según lo previsto. Tras una breve comunicación por parte de Davidson con Öser para confirmar que Öser podía escucharlo, una voz robotizada asumió el control; el proceso comenzaba con la orden “adelante” que era la señal para que Öser comenzara a meditar, seguida de un silencio de 60 segundos, tiempo en el cual Öser permanecía meditando. Luego venía la orden “neutro” seguida de sesenta segundos, tiempo en el cual Öser dejaba de meditar y el ciclo se repetía con la orden de “adelante” a lo largo de dos horas. Durante el experimento Öser realizó cuatro modalidades de meditación: estado de apertura, compasión, devoción y concentración.

Tras un descanso, Öser se dirigió nuevamente a la sala para realizar la siguiente batería de pruebas, que requerían el uso de un electroencefalógrafo (EEG), instrumento empleado para medir las ondas cerebrales.

Para esta prueba Öser permaneció sentado en una silla y se encasquetó una especie de gorro de baño del cual salían una gran cantidad de alambres delgados, para

monitorear sus ondas cerebrales al momento de meditar. Esta sesión tuvo una duración de dos horas.

En los resultados, se manifestó que Öser contaba con una capacidad bastante superior a la media, para controlar de forma voluntaria su actividad cerebral mediante procesos meramente mentales. Es preciso aclarar que la mayoría de las personas no entrenadas, son incapaces de centrar en exclusiva su atención hacia el proceso dado, y en consecuencia los datos que ofrecen incluyen ruido añadido.

En los resultados de los datos encefalográficos del funcionamiento cerebral de Öser en estado de reposo y durante la meditación de la compasión se pudieron apreciar diferencias notables. De lo más destacado fue un espectacular aumento de la actividad en la zona frontal izquierda del cerebro, un área que de acuerdo con investigaciones previas de Davidson había determinado como uno de los asientos de las emociones positivas. Anteriormente realizó una investigación con 200 personas donde descubrió que la presencia de un elevado grado en esa zona concreta del córtex prefrontal va acompañada simultáneamente de signos que evidencian sentimientos como la felicidad, el entusiasmo, la alegría, la energía y la alerta.

Dicha investigación, también reveló que la presencia de un elevado nivel de actividad en la misma región, correspondiente al lado derecho del cerebro está directamente relacionada con la presencia de emociones negativas; así, quienes presentan un elevado nivel de actividad en la zona prefrontal derecha y un bajo nivel en la zona izquierda son más propensos a experimentar sentimientos de tristeza, ansiedad y preocupación. De hecho la mayor activación de la zona prefrontal derecha representa un buen predictor de la predisposición a sucumbir a una depresión clínica o trastorno de ansiedad en algún momento de la vida. Por otra parte, quienes se hallan sumidos en la depresión y quienes experimentan una intensa ansiedad también suelen presentar un mayor nivel de activación en la región prefrontal derecha del cerebro.

Son muchas las implicaciones que estos descubrimientos tienen para nuestro equilibrio emocional. Esto supone que todas las personas poseen una pauta distintiva en la ratio de activación de las regiones prefrontales derecha e izquierda, misma que supone un excelente barómetro de nuestro estado de ánimo más característico.

Dicha proporción constituye una especie de línea basal emocional en torno a la cual gravita nuestro estado de ánimo.

De lo anterior se entiende que cada persona tiene cierta capacidad para transformar su estado de ánimo y modificar así esa ratio. Entonces, cuanto más hacia la izquierda se incline, más positiva será nuestra predisposición anímica, y viceversa. Por

ejemplo la mayoría de las personas presentan pequeños cambios positivos en esta ratio cuando se les pide que evoquen acontecimientos agradables de su pasado o cuando contemplan fragmentos de una película divertidos o reconfortantes.

Estos cambios en torno a la línea basal suelen ser relativamente modestos. Pero lo impresionante fue que cuando Öser meditó la compasión, la ratio en cuestión experimento un notoria inclinación hacia la izquierda

Este cambio era totalmente improbable que se debiera a la casualidad. Los cambios que patentizaban la actividad cerebral de Öser durante la meditación de la compasión parecen reflejar un estado de ánimo sumamente placentero. Pareciera que el acto mismo de preocuparse por el bienestar de los demás hubiera aumentado su propio bienestar.

Este descubrimiento corrobora científicamente la afirmación del Dalai Lama quien afirma que al cultivar la compasión hacia todos los seres el primero en beneficiarse es quien la cultiva. Además, los textos budistas afirman que entre los muchos beneficios derivados de la compasión se encuentran los de ser amados por las personas los demás seres vivos, serenar la mente dormir y despertar sin problemas y experimentar sueños agradables.

A este respecto cabe mencionar que la investigación de la meditación de la compasión con Öser fue pionera ya que la investigación psicológica nunca antes se había puesto como objetivo investigar sobre los estados positivos o sanos del ser humano. Por el contrario, lleva décadas centrándose de manera casi exclusiva en lo que funciona mal en el hombre, más que en lo que funciona bien. Es así como se ha desdeñado el lado positivo de la experiencia y de la bondad humana.

A continuación se presentan los experimentos realizados por Paul Ekman (2003; en: Goleman, 2003). Su investigación trató diferentes cuestiones, cada una de las cuales permitió descubrir hallazgos que hasta ese entonces eran insólitos.

La primera prueba utilizaba un recurso que representa la culminación de toda su obra como experto mundial en el campo de la expresión facial de las emociones. Se trata de una grabación de video que presenta imágenes muy breves de rostros que muestran una gran diversidad de expresiones faciales del desprecio, la ira, y del miedo, por ejemplo. El estudio se realizó en dos versiones diferentes durante las cuales cada una de las distintas imágenes permanece en pantalla un par de décimas de segundo o un tercio de segundo respectivamente, una velocidad tan rápida que en caso de parpadear, el sujeto no llega a verla. El objetivo del estudio fue el de identificar seleccionando, de entre un conjunto de seis, la emoción percibida.

El reconocimiento de las expresiones faciales fugaces representa un indicador preciso de un grado inusual de empatía. Este tipo de manifestaciones de la emoción, llamadas microexpresivas, se dan a un nivel que se halla por debajo del umbral de la conciencia. El hecho de que se trate de manifestaciones subliminales las hace inmunes a la manipulación voluntaria y a la censura del sujeto y revelan aunque sea por un instante, el modo en que se siente la persona.

Las seis microemociones se encuentran determinadas biológicamente y son universales, o sea, que significan lo mismo en todo el mundo. En ocasiones se dan grandes diferencias culturales en el control consciente de la expresión de emociones, como el disgusto, pero, en el caso que ocupa se trata de manifestaciones tan rápidas que eluden todos los tabúes culturales. Por esta razón las microexpresiones ofrecen una ventana para acceder a la realidad emocional de una determinada persona.

En este experimento además de Öser, participó otro meditador de occidente convertido al budismo al igual que Öser, y también bastante experimentado en la meditación.

Entre los resultados que sobresalen de los experimentos dirigidos por Ekman, en primer lugar, fue la capacidad de reconocimiento de las señales ultrarrápidas de la emoción evidenciada por Öser y el otro meditador avanzado occidental con los que había estado trabajando se hallaba a dos desviaciones estándar por encima de la media, aunque existía cierta diferencia en el rango de emociones que mejor percibía cada uno de ellos. Los resultados obtenidos eran totalmente distintos a los obtenidos con las otras cinco mil personas con las que Ekman había trabajado hasta entonces.

De acuerdo con Ekman, las puntuaciones de Öser y el otro meditador eran superiores a las de los policías, los abogados, los psiquiatras, los aduaneros, y hasta los agentes del servicio secreto; grupos que la investigación realizada hasta el momento había determinado como los más competentes en ese sentido.

Estos resultados dejaban ver que de entre los beneficios derivados de la meditación, fuera el de hacerles más conscientes de los signos sutiles del estado de ánimo de los demás.

Öser manifestó una habilidad muy especial para detectar los signos fugaces del miedo, desprecio e ira, mientras que el otro meditador occidental, al igual que Öser había pasado un total de dos a tres años de retiro solitario según la tradición tibetana, destacaba en el rango emocional de la felicidad, la tristeza, el disgusto y también, al igual que Öser, la ira.

Respecto a estos resultados, el Dalai Lama (en: Goleman, 2003) conjeturó un par de hipótesis, una de ellas se refería a un aumento en la velocidad de cognición que facilita la percepción de todos los estímulos rápidos. La otra, era la de una mejor capacidad para conectar con las emociones de los demás lo que resulta en una mayor capacidad para comprenderles. Ekman reconoció que era necesario tener en cuenta estas dos posibilidades, aunque también añadió la necesidad de contar todavía con más evidencias experimentales a fin de interpretar más adecuadamente sus descubrimientos.

Razón por la cual realizó otro experimento, el del estudio del reflejo del sobresalto, el cual es una de las respuestas más primitivas de todo el repertorio de reflejos del ser humano, que implica una rápida sucesión de espasmos musculares en respuesta a un sonido súbito muy fuerte o a una imagen disonante. Se trata de un reflejo que hace a todos contraer de manera involuntaria e instantáneamente cinco músculos faciales que se hallan en torno a los ojos. Este reflejo comienza dos décimas de segundo después de oír el ruido y termina medio segundo después de él aproximadamente, de manera que la estructura del sistema nervioso impone la necesidad de que, de principio al final, el proceso emplee un total de unas tres décimas de segundo.

Al igual que todos los reflejos, el del sobresalto se origina en la actividad del tallo cerebral, la región más primitiva del cerebro que también se conoce como cerebro reptiliano y como sucede también con el resto de reflejos propios del tallo cerebral, y a diferencia de los que caracterizan al sistema nervioso, este reflejo se halla muy lejos de todo posible control voluntario. No existe pues, desde la perspectiva de la ciencia, manera alguna en que pueda modificar el reflejo de sobresalto intencionalmente.

La importancia de estudiar el reflejo del sobresalto para Ekman, es debido a que su intensidad determina un buen predictor de la magnitud de las emociones negativas que experimenta una persona dada, en particular, el miedo, la ira, la tristeza y el disgusto. Así pues, estudios realizados previamente, revelan que cuanto más se sobresalta una persona, más intensas tienden a ser sus emociones negativas, y no parece existir relación alguna entre el sobresalto y sentimientos positivos como la alegría, por ejemplo.

Para determinar la magnitud del reflejo del sobresalto en Öser, Ekman se dirigió al laboratorio de psicofisiología en la universidad de California en Berkeley. Ahí determinaron la tasa cardíaca y la respuesta de sudoración de Öser, además de que grabaron en video sus expresiones faciales para registrar sus respuestas fisiológicas ante un fuerte sonido. Para eliminar cualquier posible diferencia debida a la intensidad del sonido, eligieron el límite superior del umbral de tolerancia humana, un sonido tan intenso como el ruido de un disparo o el estallido de un petardo cerca del oído.

Öser realizó un conteo desde diez hasta uno, momento en el cual escucharía un fuerte ruido. La propuesta era la de tratar de suprimir el inevitable sobresalto de modo que, si alguien le mirase no pudiera advertir lo que sentía. Este es un ejercicio que algunas personas realizan mejor que otras, pero que nadie puede, ni siquiera remotamente suprimir. Hasta ese momento ninguno de los sujetos con los que Ekman ha trabajado habían podido suprimirlo, y la investigación realizada anteriormente había puesto de relieve que ni siquiera los tiradores de la policía familiarizados con este tipo de ruido, son incapaces de impedir el reflejo de sobresalto.

Fue realmente sorprendente cuando descubrieron que Öser eliminó casi por completo el reflejo del sobresalto. Ekman afirma que jamás había conocido a alguien que pudiera hacer eso.

Durante el experimento Öser practicó dos tipos de meditación, la concentración en un punto y el estado de apertura. En opinión de Öser, el efecto más grande se produjo durante el estado de apertura: “cuando entré en el estado de apertura, el ruido me pareció más suave, como si me hallase a distancia de las sensaciones y las escuchara de lejos”. Ekman señaló que aunque la fisiología de Öser mostraba cambios muy ligeros no se movió ningún músculo de su rostro, lo que Öser interpretó como que su mente no se vio conmovida por el ruido. Ciertamente, y como el mismo señaló posteriormente: “si uno puede permanecer en ese estado, todo sonido parece neutro, como un pájaro surcando el cielo”.

Pero aunque Öser no mostrase alteración alguna de su musculatura facial durante el experimento, los datos fisiológicos revelaron los cambios típicos del reflejo de sobresalto (tasa cardiaca, sudoración y la presión de la sangre). Según Ekman el mutismo expresivo más estable se produjo durante la meditación de concentración en un punto, ya que, en tal caso, en lugar del inevitable respingo hubo una disminución en la tasa cardiaca, la presión sanguínea etc, al tiempo que sus músculos faciales reflejaban pequeñamente la pauta típica del sobresalto; Ekman puntualizó que los movimientos eran muy pequeños. Pero también hizo notar la presencia de un rasgo inusual ya que, en todos los sujetos experimentales con los que Ekman había trabajado, las cejas bajan, mientras que en el caso de Öser, las cejas suben.

Además de estos experimentos Ekman realizó otros dos en los cuales se centró en los efectos de la práctica meditativa sobre las relaciones sociales. En este experimento, Öser conversaría con una persona sobre un tema en el que estuvieran en desacuerdo, registrando simultáneamente diversas variables fisiológicas para determinar el impacto de este desacuerdo.

Sus interlocutores iban a ser dos científicos con una visión racionalista del mundo, uno muy amable y el otro bastante difícil de tratar. El tópico de conversación sería la reencarnación y si merece la pena abandonar la ciencia para convertirse en monje (como había hecho Öser) esto garantizaría el desacuerdo. Ekman describió a uno de sus interlocutores, un premio nobel de unos setenta años, como una de las personas más amables que ha conocido, aunque su visión sobre los temas debatidos fuera opuesta a la de Öser. El otro era un profesor que, en opinión de todo el mundo, era la persona más difícil y controvertida de todo el campus, una persona tan exasperante que una vez que era el momento de la investigación se negó a participar.

Por ello eligió un segundo contendiente, una persona que se caracterizaba por su estilo agresivo y confrontativo. Durante las conversaciones, la respuesta fisiológica de Öser y de sus interlocutores fueron controladas y también se registró su expresión facial en video.

Las respuestas fisiológicas de Öser eran casi las mismas no importando a quien se dirigiera, pero sus expresiones eran muy diferentes. Öser sonreía más frecuentemente y también más simultáneamente con la persona amable que con la persona confrontativa.

Cuando el profesor amable discutía sus diferencias de opinión con Öser, ambos sonreían, mantenían contacto visual y su charla era fluida. Además, ambos disfrutaron tanto hablar el uno con el otro de sus diferencias que continuaron cuando terminó el experimento.

Pero las cosas fueron diferentes con el otro interlocutor.

Al comienzo, sus registros fisiológicos, mostraban una intensa excitación emocional, pero al finalizar los 15 minutos de intercambio ese valor había disminuido, como si la conversación que mantenida con Öser lo hubiera calmado. Al término del experimento dijo: “No podía enfrentarme a él, constantemente me enfrentaba con razones y sonrisas, era apabullante, sentía algo extraño, como una sombra o un aura que me impedía mostrarme agresivo”.

Y eso fue precisamente lo que Ekman esperaba que ocurriera. Establecer diálogo con alguien que no responde a la provocación, o que la devuelve de un modo amable y respetuoso, resulta sumamente beneficiosa, ya que no hay agresión o confrontación, sino comunicación.

En el último experimento, Ekman (2003; en: Goleman, 2003), mostró a Öser 2 películas que se usan en la formación de los futuros médicos que llevaban empleando desde hacía más de tres décadas en la investigación sobre las emociones porque resultan

desagradables debido a su contenido. Una de ellas muestra un cirujano que pareciera estar amputando un brazo con un escalpelo y una sierra, pero que en realidad está preparando el muñón para acomodar una prótesis, debido a que la cámara sólo se centra en la extremidad, nunca se tiene una visión global y parece una película gore. En la otra se presenta un paciente aquejado por el dolor causado por graves quemaduras, mientras los médicos le arrancan parte de la piel.

Son dos películas que provocan repugnancia de la mayoría de los sujetos que la presencian. Y esa fue la reacción de Öser cuando vio la película de la amputación, aunque también señaló que le recordaba a las enseñanzas budistas sobre la transitoriedad y las cuestiones desagradables que se ocultan en el cuerpo humano, aún cuando este tenga un aspecto atractivo.

La reacción que tuvo a la otra película, fue enteramente diferente, al ver a la persona experimenta compasión. Sus pensamientos eran respecto al sufrimiento humano y al modo de aliviarlo, y sentimientos que experimentó fueron una sensación de afecto y de preocupación mezclados con una tristeza intensa aunque no desagradable.

La respuesta de asco de Öser durante la amputación fue poco intensa y solo reflejaba la excitación fisiológica que suele acompañar a dicha emoción. Pero su respuesta fisiológica a la segunda pregunta evidenciaba signos de mayor relajación que los que había mostrado durante el estado de descanso.

En informe de los resultados que ofreció Ekman concluía señalando la presencia de descubrimientos que jamás había encontrado en 35 años de investigación.

Tal fue la impresión de Ekman ante los resultados de Öser que lo catalogó como una persona extraordinaria. Debido a la visión científica de Ekman se obliga a ser muy concreto en torno a lo que entiende por “extraordinario”.

En este sentido, hay que decir que personas como Öser existen en todas las culturas y tradiciones religiosas, en particular en las contemplativas, y que independientemente de su religión, comparten cuatro cualidades diferentes. En primer lugar, se trata de personas que emanan una sensación de bondad, una cualidad que los demás pueden llegar a advertir. Y no se trata de una cualidad difusa o de un aura afectuosa, sino que es un reflejo claro del verdadero estado de la persona.

La segunda clase de esas cualidades es la falta de interés personal, ya que las personas extraordinarias muestran una gran despreocupación por el status, la fama y el ego. Son personas a las que no les preocupa el reconocimiento de su posición o de su importancia. Su falta de egoísmo es psicológicamente muy notable.

La tercera cualidad es una presencia personal que los demás encuentran nutricia. Son personas con las que los demás quieren estar porque ellos se sienten a gusto, aunque no sepan explicar bien por qué.

Por último, los individuos extraordinarios poseen una asombrosa capacidad de atención y concentración.

4.4. Estado del arte.

A se presenta el estado del arte en cuanto a la psicología y la meditación. Kabat-Zin y Davidson (2013) describen como se combina el mindfulness con la reducción de estrés y la terapia cognitiva:

El entrenamiento en reducción del estrés basado en mindfulness o atención plena (REBAP) es un método para las personas que presentan dificultades catalogadas como crónicas que la medicina no logra hallar solución. Seguramente resultará familiar la frase “esta experiencia me está quitando años de vida”, pues en la actualidad la evidencia científica constata esta afirmación popular ya que algunos tipos de sufrimiento aumentan la tasa de acortamiento de los telómeros que son subunidades repetidas de ADN que se encuentran a final de nuestros cromosomas y que están relacionados con la división celular y la rapidez con que se degradan está relacionada con la edad biológica. Por esto la reducción del estrés resulta una alternativa especial para ayudar a las personas a alcanzar el bienestar en sus vidas.

La atención plena o mindfulness se presenta como núcleo de la meditación budista. La definición operativa del mindfulness es “la conciencia que surge al prestar atención deliberadamente y sin juzgar, al modo en que se despliega la experiencia momento a momento en el tiempo presente”.

A partir de 1979 al día de hoy han sido atendidos infinidad de usuarios con el programa REBAP, para el 2005 se calculaba que alrededor de 16000 usuarios atendidos en la Clínica de Reducción del Estrés de la Facultad de Massachusetts. En dicha clínica el programa se distribuye a lo largo de 8 semanas, los usuarios asisten una vez por semana a tomar una clase junto a otras 25 o 30 usuarios más.

En el programa de REBAP en ocasiones se comienza prestando atención a la comida, esto debido a que la comida como la respiración son parte de la vida cotidiana. En efecto, toda persona está habituada con la experiencia del comer, sin embargo no de un modo atento. Semejante a la ceremonia del té en Japón, misma que se explicó en el capítulo anterior, en la REBAP se instruye en el comer de modo atento, se comienza con una pasa, muy atentamente, se invierten quizá unos diez minutos, se examina a pasa a

través de los sentidos, oliéndola, examinándola visualmente y sintiéndola en la mano, después degustándola, sintiendo la saliva en la boca y cultivando así la conciencia de un objeto con el que, pese a ser conocido para los usuarios realmente no estaban familiarizados. Es algo muy común que los usuarios digan que nunca antes habían degustado atentamente una pasa. Al prestar atención plena se abren nuevas dimensiones de la experiencia.

Tras meditar en el alimento, se dirige la atención a otros ámbitos de la experiencia momento a momento como la respiración, las sensaciones corporales y las emociones. Después se abre la experiencia al espacio mismo de la conciencia, una clase de conciencia que incluye todo tipo de objetos de atención, para posteriormente llevar esta conciencia a la vida cotidiana. Es así como la práctica de la meditación se convierte en una forma de vivir.

El diálogo y la investigación forman parte de la REBAP. Los usuarios hablan acerca de sus vidas y del modo en que la práctica de la meditación se desarrolla semana a semana. En la REBAP se incluye también la recitación de poesía para despertar la pasión de los usuarios hacia ciertas cualidades, sentimientos y emociones. Un buen poema va directo al corazón y puede articular cosas difíciles de expresar de otro modo.

Por otro lado, se ha probado la eficacia del entrenamiento en mindfulness en combinación con la terapia cognitiva para el tratamiento de la depresión así como de sus recaídas. El problema de la depresión en la actualidad es tal, que es considerada como el resfriado común de los trastornos mentales, ya que al igual que la ansiedad es uno de los padecimientos con mayor prevalencia.

En cuanto al tratamiento de la depresión, la atención plena se ha fusionado con la terapia cognitiva con resultados interesantes. Es bien sabido que el diagnóstico de la depresión requiere la presencia de distintos síntomas.

La persona debe estar triste cada día durante al menos dos semanas y/o carecer de interés y gusto por realizar sus actividades interfiriendo así con su vida generando problemas en el cumplimiento de sus obligaciones. También afecta los hábitos de sueño, apetito y reduce de manera importante la concentración.

Los tratamientos más habituales para combatir la depresión consisten en la medicación antidepresiva, claro que hay que considerar los efectos secundarios como la dependencia y el posible daño al organismo. También están los tratamientos psicoterapéuticos, en los que la gente habla sus problemas y aprende a manejar sus emociones.

A este respecto cabe señalar que el manejo de las emociones resulta un tanto más complejo ya que las personas parece que logran controlar sus emociones, pero tras un determinado tiempo presentan recaídas, ya que no se ha descifrado la ruta de viaje que emprenden las emociones en cada caso.

La terapia cognitiva se ha usado en el tratamiento de la depresión, busca identificar las vulnerabilidades frente a las cuales las personas han estado deprimidas, y así mismo pretende evitar posibles recaídas. Para esto la terapia cognitiva enseña a las personas a cambiar el grado de certidumbre de dichas creencias. Con la terapia cognitiva los usuarios con depresión aprenden a responder de manera atenta a sus pensamientos y sentimientos. De esta forma las personas van aprendiendo a cambiar de una modalidad mental a otra y a tomar distancia de pensamientos disfuncionales y a ponderar el grado veracidad de éstos y a diferenciarlos de su yo.

Kabat-Zinn junto con Teasdale, Williams y Davidson (en: Kabat-Zin y Davidson (2013) fusionaron la terapia cognitiva basada en mindfulness donde combinan ambos enfoques para que, indistintamente del estado de ánimo en que se encuentren las personas, sean capaces de poner en práctica distintas respuestas a las experiencias emocionales y que logren hacer una transición de modalidades mentales automáticas hacia otras deliberadas.

La terapia cognitiva basada en mindfulness ayuda a las personas por medio de un entrenamiento estructurado, a ser cada vez más conscientes, proyectar su atención al momento presente y a indagar en su propia experiencia, momento a momento más de lo que sus mentes les dicen. Se exploran los eventos placenteros desde una misma óptica y las personas comienzan a advertir pensamientos y estados mentales que no son precisamente ciertos y aprenden a no identificarse con estos.

Por último se retoma un estudio sobre meditación y mindfulness con el fin de ampliar la evidencia sobre los efectos biopsicosociales de estas prácticas en diferentes ámbitos de actividad humana. Se encuentran múltiples evidencias sobre los beneficios de estas prácticas en el bienestar general, estados emocionales disfuncionales, procesos cognitivos y sintomatologías físicas por enfermedades crónicas.

El estudio fue el realizado por Brito (2011), quien llevó a cabo la aplicación del Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP) en Chile, cuya base se encuentra la práctica de la meditación, como herramienta para disminución de síntomas depresivos y ansiosos en pacientes y funcionarios del hospital Santa Bárbara.

El programa cual fue ofrecido como un taller de reducción del estrés para trabajadores y pacientes del Hospital, consistió en 8 sesiones grupales semanales de 2 ½ horas cada una, espacio en el cual se enseñaron experiencialmente diversas prácticas para el desarrollo de la atención plena. Dichas prácticas pueden dividirse en prácticas formales e informales. Dentro de las primeras se encuentra: a) el “escáner corporal”, un ejercicio de 40 minutos en el cual la atención se dirige secuencialmente hacia cada parte del cuerpo mientras la persona está acostada de espaldas con los ojos cerrados; b) la “meditación sentada”, donde se instruye a los participantes a sentarse en una postura relajada y alerta dirigiendo la atención hacia las sensaciones de la respiración; y c) el “*hatha yoga*”, práctica en la cual se practica llevar atención plena hacia las sensaciones corporales durante la realización de estiramientos suaves de pie y acostados. Dentro de las prácticas informales, se indica a los participantes realizar actividades cotidianas fuera de las sesiones tales como comer, cepillarse los dientes o caminar, en una actitud de presencia y atención hacia la experiencia presente.

El objetivo del estudio fue determinar si la práctica de atención plena resulta una herramienta que pueda ser útil en la disminución de síntomas ansiosos y depresivos en un contexto cultural completamente ajeno a las prácticas meditativas, en este caso la población de Santa Bárbara.

El programa REBAP fue implementado en el Hospital Comunitario de Santa Bárbara, habiéndose realizado el primer programa de ocho sesiones semanales entre Octubre y Diciembre del 2008 y el segundo entre Marzo y Mayo del 2009.

Entre los pacientes del hospital que participaron, 50% estaban siendo tratados por trastornos del ánimo de moderado a severo, en fase de finalización y sin estar atravesando un momento de crisis al iniciar el tratamiento. De los funcionarios del HSB, 60% estaba terminando o recientemente habían terminado tratamiento médico o psicológico por algún tipo de trastorno ansioso o depresivo al iniciar el programa REBAP, y un 87% señaló sentirse estresado por factores laborales.

Para la medición de síntomas depresivos y ansiosos se administró a cada uno de los participantes antes y después de la implementación del programa REBAP las escalas autoaplicadas de depresión BDI-II de Beck (Beck, Steer y Brown, 1996) y de Ansiedad SAS de Zung (1971).

Además se administró una encuesta anónima de satisfacción usuaria y un cuestionario con preguntas cuantitativas y cualitativas al final del taller a cada participante donde pudiesen expresar sus apreciaciones sobre el taller si lo deseaban.

Respecto a la evaluación de los síntomas depresivos, de los 16 participantes, trece de ellos disminuyeron su puntuación en dicha escala, mientras que tres de ellos aumentaron su puntuación. En cuanto a la evaluación de los síntomas ansiosos, de los 17 participantes que entregaron completas las escalas de ansiedad de Zung aplicadas antes y después de realizada la intervención, quince de ellos disminuyeron su puntuación en dicha escala, mientras que dos de ellos aumentaron su puntuación.

Los participantes destacaron en la encuesta diversos aspectos de su experiencia que mejoraron a partir de su participación en el programa. Entre ellos, hay aspectos que reflejan los objetivos explícitos del taller, como aprender a relajarse, y la adquisición de herramientas para enfrentar el estrés.

Ahora, se presenta un fragmento de una entrevista realizada a una participante del primer taller realizada un año después de finalizada la intervención.

Pilar, de 46 años, es una funcionaria del hospital donde se implementó el programa REBAP, que se desempeñaba a la fecha en tareas de trato directo con usuarios del Hospital así como en tareas administrativas. Al momento de inscribirse en el programa REBAP, Pilar estaba recibiendo terapia medicamentosa y psicoterapia de apoyo con el diagnóstico de trastorno de ansiedad generalizada con agorafobia y crisis de pánico. Sus malestares habían comenzado alrededor de cuatro años antes, con intensidad variable, aunque constantes. Sus síntomas principales incluían: ansiedad, gastralgia, mareos, opresión en el pecho, temor a los lugares demasiado abiertos o cerrados, sensación de muerte inminente durante las crisis, temores diversos, insomnio. En sus palabras: “no dormía bien, no podía viajar, en el trabajo estaba muy intranquila, me agotaba mucho, ya no tenía una cabeza clara, sana, viví como encapsulada en terror, en miedo, todo era negro, oscuro, no trabajaba bien”.

Tratada con diversos medicamentos por cuatro años, Pilar sentía que su efecto era variable, además de sentir que perdía independencia y confianza: “no salía de mi casa si no andaba con esa pastilla encima, hice una dependencia para poder estar tranquila”. Sin experiencia previa en prácticas de atención plena, Pilar sintió que podría haber alguna esperanza en estas prácticas.

A continuación, se presenta un extracto de la entrevista donde manifiesta su mejoría:

“Creo que ya en la tercera clase no estaba tomando medicamentos... empecé a practicar lo que se me enseñó, la meditación, los ejercicios de relajación que son fascinantes... empecé a dormir bien, a estar tranquila, empecé a salir de mi casa cantando, empecé a escuchar música... se me hacía corto el camino para llegar al hospital. Descubrí que hay cosas nuevas en la vida que yo desconocía y que me hacían falta y que hoy me hacen ser una persona más completa. Tengo más energía, más esperanza, tengo los ojos más abiertos, la mente más despejada, mi cuerpo lo siento más liviano.”

Este breve fragmento de la entrevista proporciona evidencia complementaria al estudio. La meditación como mindfulness resultan prácticas que benefician desde los primeros contactos. Los efectos de la meditación y *mindfulness* se reflejan de forma integral, los efectos positivos son en el bienestar psicológico y fisiológico general, ayudando a alejar preocupaciones o pensamientos intrusivos respecto a un problema o afección, generando mayor conciencia y autocontrol de procesos fisiológicos y emociones disfuncionales (Sánchez, 2011).

Se hace hincapié en los resultados del último estudio presentado, ya que la mejoría es notable, cabe considerar que en el caso descrito, se hace un trabajo de meditación en el que se torna la atención hacia el cuerpo, así se va creando conciencia corporal.

Actualmente la psicología ha unificado la meditación al proceso terapéutico, principalmente a través del mindfulness. Los resultados presentados en los diversos estudios dan cuenta de las posibilidades de la meditación en el terreno terapéutico. Sin embargo hay que señalar que los resultados son producto precisamente de la práctica meditativa más que de la terapia. Además, en los estudios que se presentan en este capítulo, en ningún momento se hacen intentos por descifrar la construcción corporal y emocional. Estos aspectos son decisivos al momento de hacer el diagnóstico ya que aunque haya casos similares, no habrá nunca uno igual. Es por esto que se ha tomado en consideración la individualidad de cada persona. En el momento en que el usuario va reconstruyendo su propia historia de vida, irá a la vez recordando más y comprendiendo mejor el porqué de sus emociones y sus padecimientos. Y posteriormente el trabajo que se haga con la meditación será de mayor beneficio, evitando recaídas, ofreciendo a las

personas la oportunidad de estar en contacto con si mismos al momento que conocen sus cuerpos.

Conclusiones.

A lo largo de este trabajo se ha expuesto en primer lugar la importancia de reestructurar la relación del ser humano con su cuerpo, se ha hecho hincapié en la necesidad de aprender a escuchar y descifrar lo que éste nos dice; ya sea un dolor agudo o una simple tensión muscular. Es importante atender el llamado del cuerpo, y no simplemente llenarlo de medicinas y anestesiar los síntomas, pues son éstos los que dan cuenta de que hay algo que no anda bien, es entonces que hay que indagar en la vida emocional, parece mentira pero muchas personas no saben ver qué tipo de emociones experimentan día a día, debido a que están tan fuera de sí mismos y que no reparan en este tipo de cuestiones.

Se trata entonces de reivindicar el papel de lo corporal en la vida diaria y tomar en cuenta que también con el cuerpo se aprende, y que está en una relación de interdependencia las áreas afectivas e intelectuales, así que los cambios que se efectúan en el cuerpo impactarán dichas áreas, por lo que es necesario señalar que si se ha de dar un cambio en el individuo no será así sin más con solo quererlo, y no basta solamente con darse cuenta, ya que a nivel intelectual quizá una persona pueda percatarse de que cierto estilo de vida o rutina no le es favorable, pero es necesario que el cuerpo aprenda esto, y es precisamente desde el aspecto corporal que se ha de luchar por cambiar estilos y hábitos pocos saludables, y llevar a cabo este tipo de cambio no es tarea fácil, sino todo lo contrario, se requiere mucho esfuerzo y trabajo constante.

Y también hay que tomar en consideración que el individuo carga no sólo con su propio estilo de vida sino con el de sus antecesores, o sea, que los individuos cuentan con una memoria corporal particular y que ésta en la gran mayoría de los casos resulta también una carga, debido la vida de sus ancestros, de sus hábitos, de sus estilos de vida, enfermedades de todo tipo, que van de generación en generación, a menos que se haga el trabajo de romper con dichos estilos que son los que conllevan a determinadas afecciones en la salud. Por estas razones es que se hay que señalar que el enorme papel que representa la memoria corporal en nuestras vidas, y por esto mismo hay que hacer el mayor esfuerzo por hacer modificaciones en nuestra memoria corporal favorables para que los que sigue de nosotros tengan una mejor calidad de vida, así como otras ventajas que en vida nosotros no tuvimos, porque les heredaremos lo bueno y malo de nosotros.

Se viven tiempos difíciles para la humanidad y no parece que las cosas vayan a solucionarse pronto, sino todo lo contrario, es por esto que se ha de asumir responsabilidad de las acciones personales que de a poco en poco impactan en la sociedad. Algunas veces basta con evitar devolver un insulto, o dar un abrazo, cooperar en vez de competir, así como lo hace el organismo para mantenerse vivo; se puede aprender

lecciones valiosas con sólo escucharse a uno mismo, entender nuestro cuerpo, también en la naturaleza hay mucho por aprender, sólo basta prestar atención, contemplar, es como se aprehende el Zen.

Parece irreal pero para un gran número de personas no hay nada más grave que no tener señal para mandar un whats app o checar sus redes sociales, el nivel de enajenación ha deteriorado las relaciones sociales y la capacidad de asombro así como los niveles de atención, que en adulto promedio es tan sólo de algunos segundos.

Las guerras siguen y las personas cada vez se van tornando menos sensibles ante este tipo de eventos, hacia el daño al planeta y toda la violencia que se vive en general. Las corporaciones parecen dirigir el camino a seguir, y ese camino no es otro más que el de consumo.

En este sentido resulta más que evidente la necesidad de detenerse por un momento en medio de todo el ajetreo de la vida diaria y darse un momento para respirar, meditar, contemplar y mirar hacia dentro, preguntarse si en realidad se es dueño de su destino, o si perseguimos sueños que nos han vendido. Quien no ha entrado a un centro comercial y se ha visto rodeado de millares de tiendas de todo tipo con sus respectivos anuncios publicitarios, que de manera implícita o explícita persuaden de que si se consume tal producto se sentirá plenitud y felicidad. Cuántos no hemos sido en algún momento presa fácil de este tipo de engaños para después caer en la cuenta que todo eso que se consume pierde su esplendor tras un breve tiempo, toda esa publicidad no es más que ilusiones, sombras que tomamos por realidad, es justo la situación que describe Platón en su alegoría de la caverna, y muchos siglos después también Saramago en su libro que lleva el mismo título.

Hay dejar de poner tanto empeño por querer resolver las situaciones en las que nada podemos y hacer un esfuerzo consciente por que éstas no puedan con nosotros. Pensando una y otra vez en los problemas que aquejan no se resuelve nada, sólo sirve para frustrarse aún más. Y como se mencionó antes, constantemente se está pensando en mil y un cosas, la mente no deja de pensar, y cuando los pensamientos se dirigen hacia los problemas de la vida sólo se escapa la energía y al final no se logra nada sino sentirse peor.

El desajuste emocional es por demás alarmante en nuestra cultura, las emociones tóxicas descritas anteriormente son la regla, y las personas con la capacidad de manejar su emocionalidad son la excepción. Cuando el desajuste emocional es crítico aparecen las enfermedades y por desgracia hay muchas personas que recurren a la medicación pues no conocen otra alternativa, el problema es que los medicamentos sólo hacen desaparecer

los síntomas, silencian al cuerpo que está alertando acerca de una condición que se ha de solucionar. En otros casos las emociones desembocan en trastornos psicológicos graves, y también por lo general se recurre a la medicación. En ambos casos el problema no se está enfrentando; y en el caso de padecimientos psicológicos más fuertes los fármacos no hacen sino empeorar la condición de las personas debido a efectos secundarios, además de que la medicación llega a ser muy agresiva y puede dañar otros órganos.

Por todas estas razones es que se propone la meditación como alternativa, los beneficios son muchísimos, aún más de los que se mencionan en este trabajo y no tiene ningún costo, es una práctica dirigida a erradicar el sufrimiento, entonces por qué no intentar, está a la mano de cualquiera que decida practicarla, no se necesita ser un monje. Los efectos de esta práctica han sido científicamente comprobados. Con esto no se pretende asumir que es la única o la mejor manera, pues hay otros caminos como se mencionó antes, está el yoga, el tai chi, Bai Yang entre otras, pero invariablemente han de practicarse con disciplina, paciencia y amor, la constancia es clave, es como la semilla que se siembra, como el niño que se educa o el libro que se escribe; una montaña se construye con presión y tiempo.

Referencias:

- Budismo. Org. (2015). Una mente Grande. Metta Bahavana. Disponible en: Budismo.org.mx.
- Brach, T. (2007). Cómo meditar: una guía para la práctica formal. Disponible en: <http://tarabrach.com/ComoMeditar.pdf>.
- Brito, P. G. (2011). Programa de reducción del estrés basado en la atención plena (*MINDFULNESS*): Sistematización de una experiencia de su aplicación en un hospital público semi rural del sur de Chile. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso Vol. 10. (01) Pp. 221-242. Disponible en: <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/issue/view/14>.
- Davis, R. E. (2007). Una guía simple para la meditación. Disponible en: <http://www.csadavis.org/Files/Spanish/meditacionguide.pdf>.
- Dhammasami, K. (2013). La meditación mindfulness, fácil. Disponible en: <http://www.buddhismohispano.org>.
- Campillo, A. j. (2004). El mono obeso. La evolución humana y las enfermedades de la opulencia: obesidad, diabetes, hipertensión, dislipemia y aterosclerosis. Editorial Crítica.
- . <http://www.libreroonline.com/argentina/libros/42943/codd-clara-m/meditacion-la-su-practica-y-resultados.html>.
- Capra, F. (1992). El punto crucial. Ciencia, sociedad y cultura naciente. Editorial Troquel.
- Capra, F. (1996). La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos. Editorial Anagrama.
- Codd, M. C. (1988). Meditación, sus prácticas y resultados. Biblioteca Upasikka. Disponible en: http://www.sociedadteosofica.es/Libros/Codd_Meditacion.pdf
- Fromm, E. (1978). Tener o Ser. Fondo de Cultura Económica.
- Gálvez, G. J. (2012). Atención plena. Revisión. Medicina naturista. 7(0 1). Pp 3-6. Disponible en: http://www.researchgate.net/profile/Juan_Galvez_Galve/publication/262886411_Atencion_Plena_revisin/links/02e7e5391869e49e38000000.pdf.

- Goleman, D. (2003). Emociones destructivas. Cómo comprenderlas y dominarlas. Ediciones B Argentina.
- Juan, G. G. (2013). Atención Plena: revisión. Departamento de medicina, Psiquiatría y dermatología, Facultad de Medicina, Universidad de Zaragoza. España. Vol. 7 (01). Disponible en: www.lauragutierrezgarcia.com/wisdom-2-0-tecnologia-y-atencion-plena.
- Kabat-Zin, J. Davidson, R. (2013). Poder curativo de la meditación. Diálogos científicos con el Dalai Lama. Editorial Kairós.
- Landolfi, H. J. (2004). ¿Qué es la meditación? Escuela de filosofía aplicada para la excelencia del ser humano. Disponible en: www.sabiduria.com/articulos/meditacion.pdf.
- Mañas, M. I. (2009). Mindfulness (atención plena): la meditación en psicología clínica. *Gaceta de Psicología*. 50. pp. 13-29. Disponible en: <http://www.psicologiamindfulness.es/assets/pdfs/39884-16.pdf>.
- Ramos, L. S. (2011). Lo corporal y lo psicosomático. Aproximaciones y reflexiones. CEPAC Ediciones.
- Ramos, L. S. (2013). La construcción de lo corporal y la salud emocional. Editorial Los reyes.
- Sánchez, G. G. (2001). Meditación, *mindfulness* y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. Revista electrónica Iztacala. 14 (02). Pp. 223-254. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/viewFile/26036/24511>.
- Shizen, Y. (2010). Propósito y método de la meditación Vipassana. Disponible en: http://www.shinzen.org/Articles/artVipassana_SP.pdf.
- Sobin, N. S. (2002). Atención plena momento a momento. Editorial Yug.
- Stahl, B. Goldstein, E. (2010). Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica. Editorial Kairós.
- Stamateas, B. (2012). Emociones tóxicas. Editorial: Ediciones B.
- Susuki, D. T. Fromm, E. (1960). Budismo Zen y Psicoanálisis. Fondo de Cultura Económica.

Vallejo P, M. A. (2006). Mindfulness. Papeles psicológicos. UNED, España. Vol. 27 (02). Pp. 92-99
Disponible en: <http://www.cop.es/papeles>.