

01981
224



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

DIVISION DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

**LA INFLUENCIA DE DIVERSOS TIPOS DE
MEDITACION SOBRE LA AUTOACTUALIZACION**

T E S I S
QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE:
DOCTORADO EN PSICOLOGIA CLINICA
P R E S E N T A :
EDDA ZULEMA MONTULL BALASQUIDE

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

México, D. F.

Noviembre 1986



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.

INDICE

	páginas
INTRODUCCION	1
CAPITULO I; LA AUTOACTUALIZACION	
1.1 Psicología humanista y psicología transpersonal.	6
1.2 Abraham Maslow-su concepto de autorrealización	8
1.3 El Personal Orientation Inventory de Shostrom (POI)	19
1.4 Investigaciones con la utilización del POI referencias-capítulo I	20 22
CAPITULO II; LA MEDITACION	
2.1 Aspectos generales de la meditación	27
2.2 Definición de meditación	28
2.3 La meditación y la autorrealización	30
2.4 Aspectos históricos	31
2.5 Diferentes técnicas de meditación	
2.5.1 Yoga	34
2.5.2 Budismo-Zen Zazen	41
2.5.3 Cristiana Profunda	45
2.5.4 Sufismo	54
2.5.5 Meditación Transcendental	56
2.6 Investigaciones en el área de la meditación	60
2.7 Conclusiones de la parte teórica	61
2.8 Referencias Capítulo II	63

CAPITULO III: METODOLOGIA

3.1	Diseño de la investigación	72
3.2	Los sujetos	73
3.3	Instrumentos	75
3.3.1	Personal Orientation Inventory (POI)	75
3.3.1.1	Descripción de la prueba	77
3.3.1.2	Administración	76
3.3.1.3	Calificación	77
3.3.1.4	Grado de validez y de confiabilidad	78
3.3.1.5	Prueba de confiabilidad en una muestra mexicana	87
3.3.2	Inventario Multifásico de la Personalidad (MMPI)	91
3.3.2.1	Descripción	91
3.3.2.2	Administración	93
3.3.2.3	Calificación	94
3.3.3	Cuestionario	95
3.4	Definición de términos	95
3.5	Hipótesis	97
3.6	Procedimiento	98
	Referencias Capítulo III	101

CAPITULO IV: ESTRATEGIA PARA EL MANEJO DE LOS DATOS

4.1	Descripción de la muestra	102
4.1.1	Grupo (1) Meditación Cristiana Profunda	
4.1.2	Grupo (2) Meditación Transcendental	

4.1.3 Grupo (3) Meditación Zen Budista	
4.1.4 Grupo (4) Experimental	
4.1.5 Grupo (5) Control	
4.2 Comparación de la media del test-retest del POI y sus gráficas	103
4.3 Prueba t de Student.	103-
4.4 Análisis de varianza	103
4.4.1 Prueba de Dunca n	103
CAPITULO V: RESULTADOS	104
5.1 Descripción estadística	105
5.1.1 Población total	
5.1.2 Grupo (1) Meditación Cristiana	
5.1.3 Grupo (2)-Meditación Transcendental	
5.1.4 Grupo (3) Meditación Zen-Budista	
5.1.5 Grupo (4) Experimental	
5.1.6 Grupo (5) Control	
5.2 Comparación de las medias del test-retest del POI	116-
5.3 Prueba t de Student	124
5.4 Análisis de varianza	127
5.4.1 Prueba de Duncan	129
CAPITULO VI: DISCUSION Y CONCLUSIONES	130
CAPITULO VII: LIMITACIONES, ALCANCES Y SUGERENCIAS	147
CAPITULO VIII: RESUMEN	149
APENDICES	
BIBLIOGRAFIA	

I N T R O D U C C I O N

¿Por qué la meditación el tema de mi tesis doctoral en psicología?

Porque siempre he sido amante de los porqués y de la verdad. Porque hace años, tal vez ocho, me llevaron a descubrir y me enseñaron un nuevo camino, o me dieron un nuevo instrumento con el cual podría ayudarme a crecer como persona, y como hija de Dios y vivir la vida más plenamente y autorrealizarme, y con qué salir adelante en las adversidades de la vida. Porque lo intenté, lo he -- practicado durante años y...me ha dado resultados positivos. Porque quería comprobar "científicamente" lo que ya sabía por experiencia. Por querer compartirlo con mi prójimo; y en lo que pueda ayudarlos a cuestionarse y a pensar que sí hay posibilidades para poder vivir una vida bella y plena, y...una de ellas es la meditación.

Porque existen evidencias de estudios psicofisiológicos: Banquet (1), Banquet and Sailhan (2), Benson and Wallace (3), Green, Green (4), Wallace (5) y estudios de la personalidad, como por -- ejemplo los de: Fehr (6), Nystul and Garde (7), Shapiro (8), Thomas Eugène Cooper, Pamela (9), Turnbull and Norris (10), que comprueban que la práctica de la meditación produce cambios positivos en la personalidad y está asociada con la disminución de la excitabilidad y la ansiedad (Bloomfield (11), Dillbeck (12), -- Ferguson and Gowan (13), Lazar, Farwell and Farrow (14), Orme and Johnson (15), Stern (16), Thrall (17); y el trabajo limitado que se ha llevado a cabo para avaluar la utilidad de la meditación como una terapia (Berwick and Oziel (18), C. Carrington (19), Glueck and Stroebel (20), Goleman (21), Miskiman (22), Tjoa (23), Vahia -- et al (24), han provisto terrenos para un cuidadoso optimismo. Por la realidad actual de México, que es un país fundamentalmente creyente y que esta viviendo momentos de gran crisis, que lo están -- afectando a nivel personal y por lo cual sus habitaciones necesitan de nuevas fuentes de apoyo para superar sus crisis personales, existenciales y sociales. Por mis propias inquietudes espirituales

sociales e intelectuales como psicóloga creyente. Porque ya que en México no tenemos conocimiento de se haya realizado ninguna investigación al respecto, creemos que la nuestra podría despertar la curiosidad y abrir caminos para futuras investigaciones en este novo campo de tanta actualidad y de tantas perspectivas para la -- psicología humana.

El objetivo general de esta investigación será el estudiar -- las diferencias que se puedan observar en la autoactualización o -- autorrealización en sujetos que meditan y en sujetos que no meditan. Concentraremos nuestra atención en la autorrealización para -- así enmarcar la idea o concepto del desarrollo más alto del potencial del hombre; el vivir sus vida plenamente y con más satisfac-- ción, que es lo que esperamos sea uno de los efectos o frutos de -- la meditación objeto de nuestra investigación.

El objetivo específico será el comparar las medidas de auto-- actualización entre dos grupos: uno que medite y otro que no medite (investigando diferentes técnicas de meditación en el primero). Se investigarán los cambios en las personalidad de los sujetos cau sados por la práctica de la meditación. La hipótesis de trabajo se rá que la meditación influye en una dirección positiva en las me didas derivadas de un inventario de autoactualización usado extensa-- mente; el POI (Personal Orientation Inventory) desarrollado por -- Shostrom en el 1966.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1.- Banquet, J.R. "Spectral Analysis of the EEG in Meditation". Electroencephalography and Clinical Neurophysiology, 1973, Vol. 35, 143-151..
- 2.- Banquet, J.R. and Sailhan, M. "Quantified EEG Spectral Analysis of Sleep and Transcendental Meditation". en Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers. (Ed.). David W. Orme-Johnson and Farrow, 1977 Vol. I, 165-172.
- 3.- Benson, H. and Wallace, R. "The Physiology of Meditation". Scientific - American, 1972, Vol. 226, 84-90.
- 4.- Green, E.E., Green, Alyce M. "Voluntary Control of Internal States: Psychological and Physiological". The Journal of Transpersonal Psychology, 1970. Vol. 2, 1-26.
- 5.- Wallace, R. "Neurophysiology of Enlightenment". en Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers. (Ed) David W. Orme-Johnson and Farrow, 1982, Vol. I, 692-97.
- 6.- Fehr, T. "A Longitudinal Study of the Effect of the M.T. Program on Changes in Personality". En: Scientific Research on the - Transcendental Meditation Program. Op. Cit., 476-483.
- 7.- Nystul, M.S. and Garde, Margaret. "Comparison of Self-Concepts of Transcendental Meditators and Nonmeditators". Psychological - Reports, 1977. Vol. 41, 303-306.
- 8.- Shapiro, J. "The Relationship of the MT Program to Self-Actualization and Negative Personality Characteristics". Published in: - Scientific Research on the MT Program. OP. Cit., 462-467.

- 9.- Thomas, L., Eugene, Cooper, Pamela, E., "Incidence and Psychological - Correlates of Intense Spiritual Experiences". The Journal of Transpersonal Psychology, 1980. Vol. 12. No. 1. 75-85.
- 10.- Turnbull, M. J., Norris, H. "Effects of Transcendental Meditation on - Self-Identity Indices and Personality". British Journal of Psychology, 1982, Vol. 73., 57-68.
- 11.- Bloomfield, M. Discovering Inner Energy and Overcoming Stress, N.Y.; Harper, 1978.
- 12.- Dillbeck, M. "The effect of the Transcendental Meditation Technique on Anxiety Level". Journal of Clinical Psychology. 33,4. 106-108.
- 13.- Ferguson, P.C. and Gowan, J.C. "TM, Some Preliminary Psychological - Findings". Journal of Humanistic Psychology, 1976, - Vol. 16, NO. 3.
- 14.- Lazar, Z.; Farwell, L.; and Farrow, J.T. "The Effects of the MT Program on Anxiety, Drug Abuse, Cigarette Smoking, and Alcohol Consumption". Published in: Scientific Research on the MT Program. Op. Cit., 524-535.
- 15.- Orme-Johnson, D.W. "Autonomic Stability and Transcendental Meditation - "Psychosomatic Medicine, Vol. 35,341-349.
- 16.- Stern, M. "The Effects of the MT Program on Trait Anxiety". Published in: Scientific Research on the MT Program. OP.Cit. - 468-469.
- 17.- Throll, D.A. "Transcendental Meditation and Progressive Relaxation; Their Psychological Effects". The Journal of Clinical Psychology, 1981, Vol. 37, No. 4,776-781.

- 18.- Berwick, P., and Oziel, L.J. "The Use of Meditation as a Behavioural - Technique". Behavior Therapy, 1974, Vol. 4,742.
- 19.- Carrington, P. "Meditation as an Adjunct to Psychotherapy". New - Dimensions in Psychotherapy, 1975.
- 20.- Glueck, B., Stroebel, C. "Biofeedback and Meditation in the Treatment of Psychiatric Illnesses". Comparative Psychiatry, Vol. 26., 303-321.
- 21.- Goleman , D. "Meditation as Metatherapy". Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 3, 1-25.
- 22.- Miskiman, D.E. "The Treatment of Insomnia by the MT Program". Published in: Scientific Research on the MT Program. Op. Cit., 296-298.
- 23.- Tjoa, A. "Some Evidence that the MT Program Increases Intelligence and Reduces Neuroticism as Measured by Psychological Test". Behavior Journal of Psychology, 1975, Vol. 3., 167-182.
- 24.- Vahia et. al. "The Effect of Yoga and Meditation in the Treatment of Neurosis". The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 3.30.36.,.

CAPITULO I

LA AUTORREALIZACION

1.1 PSICOLOGIA HUMANISTA Y PSICOLOGIA TRANSPERSONAL

Es los años sesenta comenzó a hacerse evidente en la civilización occidental, un interés cada vez mayor por las prácticas de la meditación de las índoles más diversas (Meditación Transcendental, Yoga, Zen-Budismo, Meditación Cristiana Profunda, Meditación Esotérica, etc.) importadas la mayor parte desde el Lejano Oriente. Este interés ha surgido también en los jóvenes, como en los adultos; tanto en los estudiantes como en los profesionales, - hombres de negocios, amas de casa, en ateos, como en creyentes. (1) (2) (3) (4).

Ha surgido como una esperanza, como un nuevo camino, para encontrarle significado a la vida, el que se ha ido perdiendo en nuestra cultura occidental tan materialista y enfocada por el consumismo. Lo anterior ha hecho sentir al hombre que sólo pueda ser valorado por lo que tiene y por lo que puede producir, y se ha olvidado o relegado a un lado parte más noble y sublime del ser humano, el espíritu, de donde procede el verdadero "valor" del hombre; causa y origen de los actos más nobles del hombre, tales como; el amor, la fe, el perdón, la esperanza, etc. (5) (6) (7) (8) (9).

La meditación ha venido a ser como una tabla de salvación para el hombre occidental, que lo ayuda a hacer un alto en su activismo y volverse hacia él mismo, hacia su interior y buscar dentro de él la paz, la felicidad, y no como está acostumbrado, a buscar en las cosas, en su exterior la fuente de su paz, su felicidad lo cual lo hacían más dependiente e inseguro; (10) La meditación lo ayuda a conocerse mejor y amarse más y crecer como persona, lo estimula a desarrollarse en toda su dimensión, le brinda nuevos parámetros para valorarse y por lo tanto darle un nuevo enfoque a su vida; se valora el hombre por lo que es, y no por lo que tiene o por lo que pueda producir (11) (12) (13) (14).

Es una nueva opción en la cual el hombre se hace más humano, ya que realiza la parte espiritual del hombre y de cabida a mejorar su relación consigo mismo, con los otros, y con lo Transcendente, lo Absoluto; con Dios. (15) (16) (17) (18) (19) (20) (21).

Esta influencia del pensamiento oriental en Occidente también se dejó sentir en el campo científico (22) y de ahí que para el 1969 nace esta nueva corriente dentro de la psicología; la psicología transpersonal. Abraham Maslow, (23) (24) (25), Stanislav Grof (26), y Anthony Sutish (27) y otros sintieron la necesidad de comenzar a integrar algunos de sus conocimientos del Oriente y sus tradiciones místicas con la psicología humanista con la cuál ellos estaban compenetrados.

Fueron Abraham Maslow y Anthony Sutish quienes decidieron que el término "transpersonal" sería el apropiado para esta nueva rama de la psicología que surge de la integración de la sabiduría antigua (oriental) y la ciencia moderna (occidental). Claramente la ciencia y el misticismo se necesitan una de la otra. "La ciencia necesita la sabiduría del misticismo y el misticismo necesita del poder de la ciencia" (28). En este sentido la perspectiva transpersonal ve a las disciplinas espirituales orientales y a la técnica científica occidental como complementarias.

La psicología transpersonal ha intentado extender el campo de la investigación psicológica para incluir las experiencias transpersonales y su relación con la dimensión espiritual de nuestras vidas; por ejemplo, podemos mencionar las investigaciones llevadas a cabo por los Greenes en la Fundación-Meminger; las del Dr. Fehmi en Princeton, las del Dr. Daniel Brown en Harvard, y las llevadas a cabo en el Instituto Californiano de Psicología Transpersonal en Melo Park, California. "El término "transpersonal", significa literalmente, más allá de la persona, o más allá de la personalidad; y reconoce, quienes somos y lo que somos no está limitado a la personalidad, y que si nosotros estamos identificados exclusivamente con el cuerpo, el yo, o la personalidad, tendremos una visión limitada de nosotros" (29). La psicología transpersonal también reconoce la importancia de llevar a cabo un balance entre las experiencias internas y externas, reconociendo que éstas son dos lados de una realidad mutuamente interdependientes.

Parte del propósito de la psicología transpersonal es el evocar el más alto potencial del hombre, es decir, su autorrealización. Por implicación esto incluye el sabio uso de la tecnología y de recursos, pero más directamente reconoce a la mente humana como uno de nuestros mayores recursos inagotables. La orientación transpersonal observa al proceso transformacional e

intenta entenderlo para así poderlo facilitar y fomentar. "Ve la posibilidad de nuestro crecimiento hacia la integración o completitud, lo que quiere decir, el crecer más allá del yo. El desarrollo del yo es visto como una etapa a lo largo del camino. Nosotros podemos usar las fuerzas del yo que desarrollamos en nuestra evolución normal y saludable e ir más allá de él. Desde el punto de vista del desarrollo del yo es considerado como un punto intermedio en la gran cadena del ser. (Walsh and Vaughnan, 1980) (30).

Es por todo lo expuesto en los párrafos anteriores que nuestra investigación estará enmarcada dentro del marco conceptual de la psicología transpersonal, ya que es la corriente dentro de la psicología que trata de integrar los conocimientos del Oriente y sus tradiciones místicas (como por ejemplo lo es la práctica de la meditación-tema de nuestra investigación) con la psicología occidental, principalmente la humanista, que ha intentado extender el campo de la investigación psicológica para incluir las experiencias transpersonales y su relación con la dimensión espiritual en nuestras vidas (como lo es el concepto de autorrealización, variable dependiente de nuestra investigación).

1.2 ABRAHAM MASLOW- SU CONCEPTO AUTORREALIZACION

Dentro de la corriente transpersonal le daremos más importancia a Abraham Maslow y su concepto de autoactualización para enmarcar la idea o el concepto del desarrollo más alto del potencial del hombre, que es lo que esperamos sea uno de los efectos o frutos de la meditación-objeto de nuestra investigación. El término autoactualización, según lo utiliza Maslow, "subraya la plenitud humana" es el desarrollo de la naturaleza del hombre basada en la biología, y es por tanto (empíricamente) normativo para toda la especie humana más bien que para determinados tiempos y lugares; es decir, está menos en función de la cultura. Se adapta al determinismo biológico más que a los patrones axiológicos históricos arbitrarios, de culturas específicas, como acontece frecuentemente con los términos "salud" y "enfermedad" (Maslow, 1972) (31).

En nuestra investigación usaremos el término de autoactualización para designar la realización creciente de la potencialidades, capacidades y talentos del hombre; el cumplimiento de su llamada, misión o vocación; el conocimiento y la aceptación más plena de la naturaleza intrínseca propia; y a la tendencia constante hacia la unidad, integración o sinergia, centro de los límites de la persona.

Se puede afirmar que en la actualidad existe una evidencia razonable, teórica y práctica, para admitir la presencia en el ser humano de una tendencia o una necesidad de crecimiento en una dirección que puede expresarse en general, como autorrealización, autoactualización o salud psíquica (32), y más específicamente, como un desarrollo que se dirige a todos y cada uno de los sub-aspectos de la autoactualización; es decir, posee en su interior una fuerza conducente a la unidad de la persona, hacia una expresividad espontánea, hacia una identidad e individualidad plenas, hacia la contemplación de la verdad y no hacia la ceguera; hacia la creatividad, hacia la bondad, etc. Formulando de otra manera, diríamos que el ser humano está estructurado en tal forma que presiona hacia un ser cada vez más pleno, lo cual - significa hacia aquello que la mayoría de nosotros calificaría de valores positivos, hacia la serenidad, hacia la amabilidad, la valentía, la honestidad, el amor, el altruismo y la bondad.

Ha sido necesario admitir una tendencia hacia el desarrollo o la auto-perfección, o autorrealización para poder completar los conceptos de equilibrio, homeostasis, tensión reducción, defensa y otras motivaciones consecuadoras. Esto sucede así según Maslow (30) por diversas razones:

1.- La psicoterapia.- El apremio hacia la salud es lo que hace posible la terapéutica. Es una condición "sine qua non". Si no existiera dicha tendencia, la terapéutica resultaría inexplicable en la medida que va más allá de la construcción de defensas contra el dolor y la ansiedad - (Angyal (34), Rogers(35), Fromm (36), y Horney (37)).

2.- Los soldados con lesiones cerebrales la labor de Goldstein.- (38). Le pareció necesario inventar el concepto de autorrealización para explicar la reorganización de las capacidades de la persona tras una lesión.

3.- El psicoanálisis.- Algunos psicoanalistas, especialmente Fromm (39), y Horney (40), han encontrado una imposibilidad absoluta de comprender incluso la neurosis a menos que admita la existencia de una versión - distorsionada de un impulso hacia el desarrollo, hacia la perfección de las funciones, hacia la realización de las posibilidades de la persona.

4.- La creatividad.- La creatividad en general ha recibido mucha luz del estudio de las personas desarrollándose y desarrolladas saludablemente, especialmente si se las contrasta con las personas enfermas. La teoría del arte y la educación artística demanda especialmente el establecimiento de un concepto de desarrollo y espontaneidad (Wilson F.) (41).

5.- La psicología del niño.- La observación de los niños muestra - cada vez con mayor claridad que los niños sanos disfrutan desarrollándose y avanzando, adquiriendo nuevas habilidades, facultades y poderes. Esto se halla en franca contradicción con la teoría freudiana en la versión que - concibe a cada niño asándose desesperadamente a cada adaptación que consigue y a cada estado de descanso o equilibrio. De acuerdo con esta teoría, el niño, remiso y conservador, tiene que ser empujado continuamente escaleras arriba, desplazado de su estado confortable y preferido de descanso para - que se introduzca en una nueva situación atemorizante.

"Aunque esta concepción freudiana se ve confirmada continuamente por - los clínicos como verdadera y aplicable a los niños inseguros y asustados, y aún siendo parcialmente verdadera para todos los seres humanos en general, en conjunto resulta falsa en lo que toca a los niños sanos, felices y seguros. En estos niños vemos claramente un ansia de desarrollo, de madurez, - de desecher la antigua adaptación como algo gastado, lo mismo que un par de zapatos viejos. Vemos en ellos con especial claridad no sólo el ansia de - nuevas habilidades, sino el más patente gozo en su disfrute repetido" - (Maslow, 1972). (42).

Afirma Maslow (43), que por poco que sean las personas que llegan a su autorrealización, podemos aprender muchas cosas de los valores a través de:

1.- El estudio directo de estos individuos muy desarrollados, maduros y psicológicamente saludables (como esperamos que sean las personas que meditan con regularidad).

2.- El estudio de los momentos cumbres que tienen lugar en los individuos normales, momentos en los que llegan a ser temporalmente autorrealizados. Estos momentos pueden ser logrados por medio de la meditación, que es la meta de la meditación, también conocida como: "iluminación", satori, unión mística, smadhi; Es, ese nuevo estado de conciencia; lo que para el creyente es ese encuentro con Dios, con el Uno, con el Absoluto.

En otra cita nos dice Maslow (44), que él cree que estos descubrimientos pueden generalizarse a la mayor parte de la especie humana, porque le da la impresión (dice que también otros opinan así de que la mayor parte de la gente (quizás toda) tiende a la autorrealización (esto se observa con la máxima claridad en las experiencias de psicoterapia, especialmente aquellas que son de naturaleza reveladora) y de que, por lo menos, en principio, la mayor parte es capaz de dicha autorrealización.

Si pudieran interpretarse las distintas religiones actuales como expresiones de la inspiración humana, es decir, de aquello que la gente quisiera llegar a ser dice Maslow (45), que encontraríamos en ellas un apoyo de la afirmación de que todas las personas ansían su autoactualización o tienden hacia ella. Esto se debe a que la descripción de las características reales de quienes se autoactualizan sigue en muchos puntos una senda paralela a la de los ideales propuestos por las religiones, vgr.: la trascendencia del yo, la fusión de la verdad, la bondad y belleza, la ayuda a los demás, la sabiduría, la honestidad y naturalidad, la superación de las motivaciones egoístas y personales, la renuncia a los deseos "inferiores" en favor de los "superiores", una mayor cordialidad y afabilidad, la fácil diferenciación entre fines (tranquilidad y afabilidad, paz) y medios (dinero, poder, posición), la disminución de la hostilidad, de la crueldad y ansias de destrucción aunque la entereza, la cólera, o indignación justificadas, la autoafirmación, etc.), pueden muy bien verse aumentadas.

Las características de la persona autorrealizada, según Maslow (46) son las siguientes (resumidas):

1.- Tienen más eficiente percepción de la realidad y más fáciles relaciones con ella.

- 2.- Aceptación de sí mismo, de los demás y de la naturaleza.
- 3.- Espontaneidad.
- 4.- Mayor capacidad para la concentración en los problemas.
- 5.- Independencia respecto a la cultura y el medio.
- 6.- Independencia respecto a la cultura y el medio.
- 7.- Apreciación libre, no convertida en rígida.
- 8.- Experiencia céntrica o sentimiento místico.
- 9.- Sentimiento social; sentido básico de identificación, simpatía y afecto.
- 10.- Relaciones sociales profundas.
- 11.- Estructura democrática del carácter.
- 12.- Certidumbre ética.
- 13.- Humor sin hostilidad.
- 14.- Creatividad.

Estas cualidades son las que esperamos encontrar en las personas que practican la meditación, con regularidad, en mayor proporción que entre las personas que no la practican.

En los próximos párrafos ampliaremos los aspectos más importantes, según nuestro criterio, de estas características del hombre autorrealizado.

1.- ¿Cómo se relaciona el hombre autorrealizado con el medio ambiente?
Según Maslow, las necesidades básicas o deficitarias del hombre (de seguridad, pertenencia, relaciones amorosas íntimas, respeto) sólo pueden ser satisfechas por los otros, es decir, desde fuera de la persona. Esto implica

una considerable dependencia del exterior. De una persona que se encuentra en esta situación de dependencia, no puede decirse que se autogobierne o que dirija su propio destino, que se autorrealice. Porque debe ser contemplado en relación con las fuentes que le proporcionan satisfacción a sus necesidades básicas. Por esto, él debe adaptarse al medio ambiente, a las personas que son fuente de la satisfacción de sus necesidades, mostrándose flexible para acomodarse a la situación externa. (El es la variable dependiente; el medio ambiente es la variable fija e independiente). Es por tanto que el hombre motivado por la deficiencia o necesidades básicas teme más al medio ambiente, porque siempre existe la posibilidad de que éste pueda fallarle o defraudarle; es por tanto menos libre y más dependiente del medio ambiente para su bienestar en contraste con el hombre o la persona autorrealizada.

En contraste, el individuo que se autorrealiza ya auxiliado en sus necesidades básicas es mucho menos dependiente, del medio ambiente mucho menos espectador, mucho más autónomo, y autodirigido. Lejos de necesitar a los demás, las personas motivadas por el desarrollo pueden, en la práctica, verse estorbadas por ellos; tienen preferencia por la intimidad, por el desasimiento (desprenderse de las cosas) y la reflexión. Tales personas se hacen mucho más autosuficientes y reservadas. Los determinantes que les gobiernan son primordialmente internos, antes que sociales o ambientales. Dichos determinantes son las leyes de su propia naturaleza interior, sus potencialidades y capacidades, sus talentos, sus recursos latentes, sus impulsos creativos, sus necesidades de autoconocerse e integrarse y unificarse cada vez más, de ser cada vez más conscientes de lo que realmente son, de qué realmente desean, de cuál va a ser su llamada, vocación o destino. Las fuentes de sus actuaciones son más internas que reactivas. "Esta dependencia relativa del mundo externo, de sus exigencias y presiones, no significa por supuesto, una ausencia de comunicación o con él una falta de respeto por su estructura exigente. Significa tan sólo, que, en estos contactos, los deseos y propósitos de quien se autorrealiza son los determinantes primordiales, mientras que no son las presiones del medio ambiente. A esto se le ha llamado libertad psicológica. (48).

2.- Las relaciones interpersonales.- El hombre motivado por la deficiencia depende mucho más de los otros que quien está motivado predominantemente por el desarrollo (el autorrealizado), el primero es más "interesado", más necesitado, más dependiente y más ansioso que éste último. Dicha dependencia atenúa y limita las relaciones interpersonales. La contemplación de las personas esencialmente como solución de las propias necesidades o como fuente de ayuda, es un acto de abstracción. No se les contempla como un todo, como individuos unitarios, integrados, sino tan sólo desde el punto de vista de su utilidad. Lo que no guarda relación con las necesidades del perceptor, es pasado por alto o produce aburrimiento irritación o incluso un sentimiento de amenaza. Con ello nuestras relaciones se sitúan al nivel de las que mantenemos con las vacas, los caballos, o de las que sostenemos con los camareros, taxistas, y otros a quienes utilizamos.

Una percepción completamente desinteresada, objetiva y holística de otro ser humano sólo es posible cuando no se necesita nada que provenga de él, en una palabra, cuando no se le necesita. La percepción idiográfica, estética, de la persona como un todo, resulta mucho más fácil de conseguir para quienes se autorrealizan (o en momentos de autorrealización); además la aprobación, admiración y amor se basan menos en la gratitud por una fundación utilitaria que en las cualidades objetivas e inherentes de la persona percibida. Se le admira por cualidades objetivamente admirables, más bien que por el adule o alabe. Se le ama porque es digno de amor y no porque el proporcione amor. Puesto que su dependencia es menor, también se muestran menos ambivalentes para con ellos (los demás), menos ansiosos y también menos hostiles, menos necesitados de su alabanza y afecto. Sienten menos desazón (disgusto, molestia) decepción, por los honores, prestigio y recompensas. La percepción desinteresada, no recompensada, inútil, y exenta de deseo de otra persona como ser exclusivo, independiente y fin en sí mismo (en otras palabras, como persona y no como instrumento), resulta más difícil cuanto más ansioso se encuentra el perceptor por satisfacer un déficit. Una psicología interpersonal de alto nivel, es decir, una comprensión del más alto grado posible de desarrollo en las relaciones humanas, no puede basarse en la teoría deficitaria de la motivación.

Puede que no seamos conscientes de cuándo una percepción nuestra está determinada por la necesidad; pero ciertamente somos conscientes de ello - cuando somos nosotros mismos quienes somos percibidos de esta manera; vgr. como suministradores de dinero, de alimento, de seguridad; como alguien de quien depender; o como un camarero u otro tipo de sirviente anónimo u objeto. Cuando esto sucede, nos desagrada un extremo. Queremos que se nos tome por nosotros mismos, como individuos completos y totales. Nos disgusta ser percibidos como objetos útiles o herramientas. Nos disgusta que nos utilicen.

Debido a que, de ordinario, las personas que se autorrealizan no necesitan abstraer las cualidades que satisfagan a sus necesidades ni contemplar a las personas como instrumentos, les resulta mucho más fácil la adopción de una actitud hacia los otros no valorativa, no judicativa, no interferente, no condenatoria; una "conciencia no selectiva", más exenta de deseos. (49). Ello permite una percepción más clara y penetrante de lo existente. Se trata del tipo de percepción distinta, clara e independiente por la que se esfuerzan terapéutas y que las personas que se autorrealizan consiguen sin proponérselo.

3.- El amor deficitario y el amor en el hombre autorrealizado.

La necesidad amorosa tal como se estudia corrientemente como por ejemplo: en Bowlby (50), Spitz (51) y Levy (52), es una necesidad deficitaria. Es un vacío que hay que llenar, un hueco en el que se vierte el amor. Si no puede disponerse de esta actividad curativa surge como consecuencia una grave patología, si en cambio, puede disponerse de ella en el momento preciso y en la cantidad y modos adecuados, se impide el estado patológico. Estados intermedios de patología y salud son consecuencia de estados intermedios de frustración y saciedad. El hambre de amor es una enfermedad deficitaria, lo mismo que el deseo de sal o la vitaminosis.

La persona "sana" según el concepto de persona sana de Maslow (53) al no tener dicha deficiencia, no necesita recibir amor más que en dosis periódicas y pequeñas de mantenimiento, e incluso puede pasar sin él durante ciertos períodos de tiempo. Sin embargo, el estudio de las personas más sanas, aquéllas que han visto saciadas sus necesidades amorosas, muestran que, aunque tienen menos necesidad de recibir amor, están mucho más dispuestas a proporcionarlo. En este sentido, son personas más amantes.

Afirma Maslow (54) que este descubrimiento demuestra por sí mismo lo limitado de la teoría ordinaria de la motivación (centrada en una necesidad deficitaria) e indica la necesidad de una teoría de la "meta-motivación" - (teoría de la motivación del desarrollo o teoría de la autorrealización).

Maslow distingue dos clases de necesidades (1); las necesidades básicas o deficitarias que son esas necesidades que son esencialmente déficits del organismo, "hoyos vacíos", por decirlo así, que hay que llenarlos en defensa de la salud y que, lo que es más aún, deben ser llenados desde afuera por seres humanos distintos al sujeto.. (2) Las necesidades del desarrollo que son las motivaciones específicas del desarrollo, que van más allá y por encima de las necesidades básicas, éstas son; los talentos, cualidades, tendencias creativas, potencialidades innatas; el cumplimiento de su vocación, llamada misión.

La vida psicológica de la persona en muchos aspectos se desenvuelve de manera muy distinta cuando está ligada a la satisfacción de sus necesidades deficitarias y cuando está dominada por el desarrollo o autorrealización.

Por lo que se refiere al estado motivacional de las personas sanas - (según el concepto de Maslow) o sea las personas motivadas por las necesidades del desarrollo o autorrealización son personas que han satisfecho suficientemente sus necesidades básicas de: seguridad, entrega, amor, respeto, - y autoestimación, de tal modo que ahora se sienten motivadas primordialmente por tendencias conducentes a la autoactualización o autorrealización.

Difícilmente pueden clasificarse todos los motivos que se esconden bajo el título genérico de "autorrealización", puesto que cada persona posee talentos, capacidades y potencialidades diversas. Hay sin embargo, algunas características comunes a todas ellas, y entre las principales observamos que; todos estos impulsos son deseados y bien acogidos, que resultan agradables y placenteros; que la persona prefiere verlos aumentados que disminuidos; que si constituyen focos de tensión, se trata de tensiones agradables; por ejemplo: el creador acoge generalmente con satisfacción sus propios impulsos creadores. La persona dotada disfruta utilizando y ampliando sus talentos.

Las diferentes necesidades básicas guardan entre sí una relación de orden jerárquico, de modo que la satisfacción de una de ellas y su subsiguiente eliminación del centro del campo de la conciencia provocan no un estado de reposo o de apatía estática, sino la aparición en dicho campo de otra necesidad.

Al proceder al examen de personas motivadas predominantemente por el desarrollo, la concepción de la consecución de un estado de reposo se convierte en completamente inútil. En dichas personas, la satisfacción de los impulsos fomenta un aumento de la motivación antes que una disminución de la misma, - una elevación de la incitación antes que un descenso. En vez de llegar a un estado de reposo, la persona se hace progresivamente más activa. El apetito de desarrollo se ve agudizado por la satisfacción de los impulsos más bien - que verse aplacado. El desarrollo es en sí mismo un proceso gratificante y excitante, vgr. la realización de anhelos y ambiciones, como la de ser buen médico; la adquisición de habilidades admiradas, como tocar el piano o ser - un buen carpintero, el constante incremento de la comprensión de los demás, del universo o de uno mismo; el aumento de la creatividad en cualquier campo o, lo más importante de todo, la simple ambición de ser un buen ser humano.

Las satisfacciones de las necesidades deficitarias y las satisfacciones de las necesidades del desarrollo producen distintos efectos subjetivos y objetivos sobre la personalidad. Maslow lo enuncia en forma generalizada así "La satisfacción de las deficiencias evita la enfermedad; la satisfacción - del desarrollo produce salud positiva" (55).

Se ha observado que la gente que se autorrealiza, disfruta de la vida - en general y en casi todos sus aspectos, mientras que la mayoría de las demás personas tan sólo disfrutan momentos dispersos de triunfo, de acierto, de climax o de experiencias superiores.

Es importante hacer notar la diferencia de que las necesidades deficitarias son compartidas por todos los miembros de la especie humana, y hasta - cierto punto también por las otras especies. Las de desarrollo o autorrealización es idiosincrática, puesto que cada persona es diferente. Los déficits, es decir, las exigencias de la especie, deben ser satisfechas de ordinario ampliamente antes que la individualidad real pueda desarrollarse con plenitud.

Del mismo modo que todos los árboles necesitan de agua, sal, y sustancias nutritivas procedentes de su medio ambiente; todas las personas necesitan de seguridad, amor, y respeto provenientes de su medio ambiente. Sin embargo, es aquí donde puede empezar el verdadero desarrollo de la individualidad, puesto que, una vez saciadas estas necesidades específicas, y elementales, cada árbol y cada persona se prestan a desarrollarse a su propio aire, de forma exclusiva, utilizando dichas necesidades para sus propios fines particulares. En un sentido muy real, el desarrollo se ve más determinado desde el interior que desde el exterior.

Es por tanto que para Maslow, "la neurosis parece ser en su esencia y en sus principios, una enfermedad deficitaria; enfermedad que surge de la privación de ciertas satisfacciones que él llama "necesidades" en el mismo sentido que son el agua, los aminoácidos, el calcio; es decir, que su carencia es causa de enfermedad. La mayor parte de las neurosis incluyen, junto con otros determinantes complejos, deseos insatisfechos de: seguridad, entrega, identificación, de relaciones amorosas íntimas, de prestigio y de respeto" (56).

Así como para este autor la neurosis es una enfermedad deficitaria, el desarrollo lo define como el conjunto de los diversos procesos que conducen a la persona hacia la autorrealización definitiva; dicha definición se ajusta mejor al hecho observado empíricamente de que realmente se extiende a todo el período de la vida de la persona.

Para finalizar podríamos agregar que la autorrealización o autoactualización es un estado relativamente alcanzado por unos pocos individuos. En la mayor parte, de las personas, sin embargo, constituye más bien una esperanza, un anhelo, un impulso, un "algo" deseado pero no conseguido aún, que se muestra clínicamente como un impulso hacia la salud, la integración, el desarrollo, etc. Los tests proyectivos pueden también detectar estas tendencias como potencialidades antes de que se conviertan en claro comportamiento, del mismo modo que un aparato de rayos X puede detectar una patología incipiente antes de que haya aparecido en la superficie. Los valores de la autoactualización existen como objetivos reales aún cuando no estén todavía actualizados, por lo cual afirma Maslow: "El ser humano es simultáneamente - aquello que es y lo que anhela ser" (57).

1.3 EL PERSONAL ORIENTATION INVENTORY DE SHOSTROM (POI)

Esta idea de la persona autoactualizada desarrollada por Maslow (58) (59) (60) (persona que está funcionando en toda su capacidad, y vive una vida más rica que la de una persona procedio desarrollando y utilizando todas sus potencialidades o capacidades únicas libre de las inhibiciones y turbulencias emocionales de la persona menos autorrealizada) también la encontramos en los escritos de Shostrom (61) (62), Brammer y Shostrom (63) y de Knapp y Knapp (64) (65). Estos autores sugieren que tal persona (la autoactualizada) debe ser vista como la meta del proceso psicoterapéutico.

Así como ha ido desarrollándose este concepto, los terapeutas y consejeros han sentido la necesidad de una medida que incluya los valores y las conductas que se han visto que son de importancia en el desarrollo de la persona autoactualizada; y es en el 1969 que Everett Shostrom (66) desarrolla el POI (Personal Orientation Inventory) para llenar esta necesidad. Este inventario produce medidas en doce escalas, las cuales pretenden evaluar unas características particulares de la personalidad considerados de estar asociadas con la autoactualización.

Decidimos utilizar el POI como instrumento en nuestra investigación ya que es el único que existe que mida el concepto de autoactualización y ha sido utilizado en muchas investigaciones con mucho éxito, y es una prueba de alta confiabilidad y validez.

1.4 INVESTIGACIONES CON LA UTILIZACION DEL POI.

Mencionaremos aquí las investigaciones, que según nuestro criterio, son las de más importancia como antecedentes para nuestra investigación:

1.- William Seeman, Sanford Nidich y Thomas Banta - 1972 (67).

Realizaron una investigación para determinar la influencia de la meditación trascendental en una medida de autoactualización. Dos grupos de sujetos participaron en este estudio. El grupo control compuesto de diez varones y diez mujeres (que no meditan) y el grupo experimental (que medita) de ocho varones y siete mujeres. Todos los sujetos eran estu-

diantes de licenciatura de la Universidad de Cincinnati. Ambos grupos se les administró la prueba POI dos días antes de comenzar la investigación y luego un re-test a los dos meses.

Resultados: En la primera aplicación del POI en ambos grupos (experimental y control) no se encontraron diferencias significativas alguna en ninguna de sus escalas. en la segunda aplicación (dos meses después) en seis de las doce variables del POI se encontraron diferencias entre el grupo control y el experimental en la dirección de la predicha de autorrealización. La diferencia promedio del grupo experimental para la "proporción de apoyo" (support ratio) de persona dirigida por otras personas dirigida internamente, fue significativamente más alta que la del grupo control al nivel .02. Las diferencias promedio para las sub-escalas de "valor de autoactualización", y de "capacidad para el contacto íntimo" fueron significativas al nivel .10. Las sub-escalas de autoestima y de aceptación de la agresión, fueron significativas en un nivel de .02 y la sub-escala de la espontaneidad fue significativa más allá del nivel .001.

2.- Sanford Nidich, William Seeman y Thomas Dreskin (68) 1973.

Llevaron a cabo una réplica del estudio anteriormente mencionado, utilizando los mismos procedimientos, la misma clase de sujetos y el mismo instrumento.

Resultados: El estudio demostró que la meditación influyó esta medida de autoactualización en una dirección positiva. La diferencia en la media del grupo experimental para las dos escalas principales de "dirigidos internamente" y "la competencia del tiempo" fueron significativamente más altas que la media de la diferencia del grupo control en los niveles .01 y .05 respectivamente. La media en las diferencias para las sub-escalas de "existencialidad", y la "aceptación de la agresión", "autoestima" fueron significantes en el nivel .10. La media en las diferencias para las sub-escalas de "reactividad del sentimiento", "autoaceptación" y la "capacidad para el contacto íntimo" fueron significativas en el nivel .05 y las sub-escalas para "los valores de la autoactualización del yo" y "la espontaneidad" fueron significativas al nivel .01. No se encontraron diferencias significativas entre los dos grupos en los resultados de la primera administración de la prueba. Así, la evidencia para una influencia positiva en estas variables aparece con más fuerza. En resumen, esta réplica sugiere que la influencia de la meditación trascendental es un fenómeno real como ha sido medido aquí. Usando el POI, el presente estudio demostró un mayor aumento en las variables significativas que en el estudio previo.

3.- Larry A. Hjellev - (1974) (69).

Llevó a cabo esta investigación para determinar la influencia de la meditación trascendental en la salud psicológica.

Formó dos grupos: uno de 15 meditadores con experiencia en M.T., 7 varones y 8 mujeres, y otro grupo de meditadores sin experiencia, novatos en la M.T., 11 varones y 10 mujeres. Todos los sujetos fueron reclutados de los capítulos locales de la Sociedad Internacional de Meditación de Estudiantes afiliados a la Universidad de Rochester y del Colegio Universitario de Brockport. A ambos grupos se les administró una batería de pruebas que incluía tres medidas de personalidad; el POI "el Bendig's Anxiety Scale", y el "Rotter's Locus of Control Scale".

Resultados: Como se predijo, los meditadores con experiencia fueron significativamente menos ansiosos y más internamente controlados. Así mismo, los meditadores experimentados fueron significativamente de puntuación más alta, es decir, más autoactualizados en 7 de las 12 subescalas del POI. Los resultados substancialmente apoyan la hipótesis de que un grupo de individuos que han practicado la MT. son marcadamente superiores en las medidas consideradas como indicadores de la salud psicológica que la de un grupo comparable de individuos comenzando la práctica de la meditación. Se sugiere la M.T. como una posible terapéutica.

Con la presentación de las investigaciones más importantes, según nuestro criterio, llevadas a cabo sobre la autoactualización, utilizando el POI, concluimos la parte teórica que respalda la variable independiente de nuestra investigación la autoactualización- para así pasar al apoyo teórico de nuestra variable dependiente-la meditación-en el siguiente capítulo.

REFERENCIAS

Capítulo I

- 1.- Escalada, X.S.J. Meditación Profunda. México; Ed. Ideas y Promociones, S.A., 1984.
- 2.- Godoy, Emma. Las doctrinas hindúes y el pensamiento occidental. México: Ed. Jus, 1982.
- 3.- Reiter, U. Autorrealización-caminos hacia uno mismo. España; Ed. Mensajero, 1977.
- 4.- Susuki, D.T. Mysticism: Christian and Buddhist. N.Y. Mcmillan, 1957.
- 5.- Fromm, E., Escape from Freedom. N.Y.: Fannar, Straus and Giroix, 1945.
- 6.- Fromm, E. Psicoanálisis y religión. Buenos Aires; Ed. Psique, 1971.
- 7.- Jung, C.G. Psicología y religión. Buenos Aires: Paidós, 1972.
- 8.- Staehelin, B., Benz, E., Waser, P., Boros, L., Lotz, J., Strloiz, W. La meditación como experiencia religiosa. Barcelona: Ed. Herder. 1976.
- 9.- Susuki, D.T.; Fromm, E. Budismo zen y psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica, 1964.
- 10.- Maslow, A. El hombre autorrealizado. (Trad. al español de Ramón Ribí). Barcelona: Kairós, 1972.
- 11.- Balduci, E., Besret, B., Garaudy, R., González Ruiz, J.M., Maggioni, Un riesgo llamado oración. Salamanca: Ed. Sígueme, 1977.
- 12.- Dechanet, J.M. El camino del silencio. (3 ed.) Descleé de Prower, 1966.
- 13.- Parker, W.R., St. Johns. La oración en la psicoterapia. México: Ed. - Pax México, 1969.

- 14.- Walsh R. and Shapiro, Deanne. Beyond Health and Normality-Explorations of Exceptional Psychological Well-Being. N.Y. Van Nostrand Reinhold, 1973.
- 15.- Frankl, V. La presencia ignorada de Dios. Barcelona; Ed. Herder, 1981.
- 16.- González, L. J. El diálogo trascendente en la integración liberadora. México: Librería Parroquial, 1982.
- 17.- Bloomfield M. Happiness. N.Y. Doubleday. 1982.
- 18.- Larrañaga, I. Muéstrame tu rostro. Madrid, Ed. Paulinas, 1979.
- 19.- Maslow, A. Religions, Values, and Peak-Experience, N.Y. Van Nostrand Reinhold, 1968.
- 20.- Gurdieff, J. I. The Herald of the Coming Good, reimpresso en N.Y.: - Weiser, 1970.
- 21.- Gurdieff, J. L. Meetings with Remarkable Men. N.Y.: E.P. Dutton and - Co., 1963.
- 22.- Walsh, R. and Deane Shapiro. Beyond Health and Normality. Op. Cit.
- 23.- Maslow, A. El hombre autorrealizado. (Traducción al español. de Ramón Ribíé). Barcelona: Kairós, 1972.
- 24.- Maslow, A. The Farther Reaches of Human Nature. N.Y.: Viking Press, 1971.
- 25.- Maslow, A. Motivación y Personalidad. Barcelona: Sagitario S.A., 1975.
- 26.- Grof, S. Realms of the Human Unconscious. N.Y.: Viking Press, 1975.
- 27.- Sutish, A. "The Growth-Experience and the Growth-Centered Attitude", J. Psychol., 1949, Vol. 28, 293-301.

- 28.- Vaughan, Frances. "The Transpersonal Perspective: A Personal Overview".
The Journal of Transpersonal Psychology. 1982, Vol. 14, -
No. 1,37.
- 29.- Vaughan, Frances. "The Transpersonal Perspective" Op.Cit.p. 379.
- 30.- Walsh, R and Vaughan, Frances. (Eds). Beyond Ego: Transpersonal Dimen-
sions in Psychology. Los Angeles: J.P. Tarcher, 1980.
- 31.- Maslow, A. El Hombre autorrealizado. Op. Cit. p.15.
- 32.- Rogers, C. "Actualizing Tendency in Relation to Motives and Conscious-
ness". en M.R. Jones (ed). Nebraska Symposium on Motiva-
tion, 1963. University of Nebraska Press, 1963.
- 33.- Maslow, A. El Hombre autorrealizado. Op. Cit.
- 34.- Angyal, A. Foundations for a Science of Personality. Commonwealth -
Fund, 1941.
- 35.- Rogers, C. Psychotherapy and Personality Change. University of Chica-
go, 1954.
- 36.- Fromm, E. Man for Himself. N.Y. Rinehart, 1947.
- 37.- Horney, K. Neurosis and Human Growth, Norton, 1950.
- 38.- Goldstein, K. The Organism. Am. Bk. Co., 1939.
- 39.- Fromm, E. Man for Himself. Op. Cit.
- 40.- Horney, K. Neurosis and the Human Growth, Op. Cit.
- 41.- Wilson, F. Human Natures and Esthetic Growth. Moustakas, C. (ed)
The Self. Harper, 1956.

- 42.- Maslow, A. El Hombre Autorrealizado. Op. Cit. P. 54.
- 43.- Maslow, A. El Hombre Autorrealizado. Op. Cit. P. 212.
- 44.- Maslow, A. El Hombre Autorrealizado. Op. Cit. P. 214.
- 45.- Maslow, A. El Hombre Autorrealizado. Op. Cit. P. 215.
- 46.- Maslow, A. Motivación y Personalidad. Barcelona, Sagitario, S.A. 1975
p. 237.
- 47.- Maslow, A. El Hombre Autorrealizado, Op. Cit. p. 58.
- 48.- Maslow, A. El Hombre Autorrealizado. Op. Cit. p. 68.
- 49.- Maslow, A. El Hombre Autorrealizado. Op. Cit. p. 75.
- 50.- Bowlby, J. Maternal Care and Mental Health. Ginebra: OMS, 1952.
- 51.- Spitz, R. "Anaclitic Depression". Psychoanalytic Study of the Child,
1946. Vol. 2. 313.342.
- 52.- Levy, D.M. Maternal Overprotection, Columbia Univ. 1943.
- 53.- Maslow, A. El Hombre Autorrealizado. Op. Cit. P. 33.
- 54.- Maslow, A. El Hombre Autorrealizado. Op. Cit. P. 77.
- 55.- Maslow, A. El Hombre Autorrealizado. Op. Cit. P. 64.
- 56.- Maslow A. El Hombre Autorrealizado. Op. Cit. P. 51.
- 57.- Maslow. A. El Hombre Autorrealizado. Op. Cit. P. 217.
- 58.- Maslow, A. Motivation and Personality. Op. Cit.
- 59.- Maslow, A. El Hombre Autorrealizado. Op. Cit.

- 60.- Maslow, A. The Farther Reaches of Human Nature. Op. Cit.
- 61.- Shostrom, E. L. "An Inventory for the Measurement of Self Actualization". Educational and Psychological Measurement, 1964, Vol. 24, 207-218.
- 62.- Shostrom, E. L. "The Measurement of Growth in Psychotherpay". Psychotherapy: Theory, Research and Practice. 1972, Vol. 9, - 194-198.
- 63.- Brammer, L.M. and Shostrom, E.L. Therapeutic Psychology, 3rd. Edition, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, 1977.
- 64.- Knapp, R.R. "Relationship of a Measure of Self Actualization to Neuro - ticism and Extraversion", Journal of Consulting Psychology, 1973, Vol. 29, 168-172.
- 65.- Knapp. R.R. The Measurement of Self Actualization and its Theoretical Implications. San Diego: Educational and Industrial Testing Service, 1971.
- 66.- Shostrom, E.L. Personal Orientation Inventory. San Diego, Calif. Edits Educational and Industrial Testing Service, 1973.
- 67.- Seeman, W., Nidich, S., and Banta, T. "Influence of Transcendental Meditation on a Measure of Self Actualization". Journal of - Counseling Psychology, 1972, Vol. 19 No. 3. 184.187.
- 68.- Nidich, S., Seeman, W., and Dreskin, T. "Influence of Transcendental Meditation: A Replication". Journal of Counseling Psychology, 1973, Vol. 20, No. 6,565-566.
- 69.- Hjelle, L.A. "Transcendental Meditation and Psychological Health". - Perceptual and Motor Skills. 1974, Vol. 39, 623-628.

CAPITULO II

LA MEDITACION

2.1 ASPECTOS GENERALES DE LA MEDITACION

El tema de nuestra investigación, la meditación, es uno muy amplio - por lo que nos limitaremos exclusivamente a investigar un aspecto bien delimitado del mismo. Este será, los efectos que pueden producir los distintos tipos de meditación (nosotros seleccionamos: el zen-budismo, la meditación cristiana profunda y la meditación transcendental, ya que según nuestro criterio son los grupos más representativos de los distintos métodos de meditación que existen y fueron además los más accesibles para llevar a cabo - nuestra investigación) en la autoactualización.

Es nuestra intención presentar aquí los aspectos generales de la meditación para que sirvan de fundamento y se entienda mejor a lo que nos referimos al hablar de meditación en nuestra investigación.

En términos generales hablaremos de la meditación como un adiestramiento consciente de la atención cuya meta o fin en general se puede decir que será alcanzar la iluminación (que en el yoga llamarán samadhi, en el zen-jhana, en la meditación cristiana-unión mística; en la meditación transcendental-iluminación) que consiste en el conocimiento directo experiencial de un absoluto tal como Dios, el Ser, Brahma, el Unico.

Gracias a los esfuerzos de Goleman (1972) (2), Ornstein (1973) (3) y más recientemente Brown (1977) (1) es generalmente reconocido que existen dos tipos básicos de meditación:

1- La meditación concentrativa.

que consiste en restringir la atención de un solo estímulo durante un período de tiempo definido. Los estímulos pueden ser un sonido o mantra; un objeto visual como una flama de una vela, un punto en el espacio, una foto de un guru; movimientos repetitivos como por ejemplo la respiración; o las danzas rituales.

Este tipo de meditación la practican en el zen-budismo, en el yoga, la meditación transcendental, la meditación cristiana profunda.

2- La meditación receptiva.

consiste en abrir la conciencia de una manera no discriminativa a cual - quier y a todo estímulo, sin juzgar ni razonar, sólo estando completamente consciente de lo que esté viviendo en ese momento; estar como simple observador o testigo en el aquí y el ahora. Esta práctica se encuentra altamente desarrollada en el zen, en el sufismo (la versión que se le - atribuye a Gurdieff y en el Karma-Yoga).

Además de los dos tipos básicos en que se pueden clasificar la meditación; podemos también distinguir los diferentes métodos de llevar a - cabo la meditación. Según nuestro criterio los más importantes son: (las cuales describiremos luego más ampliamente).

1. Yoga y sus diversas formas.
2. Budismo-Zen y sus variaciones.
3. Meditación Cristiana y sus diferentes tipos de meditación.
4. Meditación transcendental.
5. Meditación Sufi.

Por último queremos mencionar que las investigaciones sobre los - efectos de la meditación hasta hoy en día son muchas y las podemos dividir en tres áreas (que ampliaremos luego):

1. Los correlatos psicofisiológicos de la meditación.
2. El efecto de la meditación en las variables de la personalidad.
3. El uso de la meditación como terapia.

2.2 DEFINICION

Pocas palabras presentan tanta dificultad lingüística y de comprensión como la palabra meditación, en cuanto a que con ella se entienden - muy diversas cosas y sobre todo hoy en día que se ha convertido en una - palabra de moda. Puede significar reflexión, ejercicios para estudiar - la conciencia (como los ejercicios de Ignacio de Loyola) o también el - estar sentado con la máxima calma y concentración, como en el caso del - za-zen en el budismo. Esta dificultad lingüística no se supera si se - piensa en etiquetar el método oriental de meditación el término de conce - tración y usar para el sistema occidental el de interiorización.

Así mismo basándose en su derivación del latín, la palabra meditación tiene diversos significados. El verbo meditar significa sin lugar a dudas reflexionar, pero también el hacer ejercicios los que requieren concentración y atención. La raíz indogermánica MED significa originariamente viajar, medir; y está emparentada con "medicus" que significa el que aconseja con inteligencia y moderación. El diccionario Pequeño Larrouse define "meditación" (que viene del latín meditatio); acción de meditar, reflexión; aplicación del espíritu en un asunto". (4).

Si se habla de la meditación desde un punto de observación prevalentemente sociocultural o filosófico-teológico se da a entender generalmente un programa de vida de autorrealización personal que, a través de la disciplina, el autocontrol y un determinado canon de reglas tiene que llegar a la suscitación de las fuerzas espirituales y por lo mismo, a una experiencia vital especial. Si por el contrario, es el científico natural el que toma una posición determinada respecto a los problemas de la meditación, entonces se habla con una modestia mucho mayor de "aquellos pocos minutos" (en casos raros de horas) en los que un meditante precisamente, a través de la "meditación" trata de conseguir un especial estado espiritual de bienestar, paz, que puede ser descrito como "un especial estado de conciencia en el que asoma como "sub-vigilia" un comportamiento de "atención limitada y fija en un campo reducido (Langen, 1968) (5) Lo que se pretende es llegar a un estado de distensión anímica persistente - y en estas circunstancias desacostumbradas de flotación de la subvigilia, experimentar un particular sentimiento de felicidad y de bienestar.

Al meditar lo que se pretende es sumergirse uno en un estado de suspensión más duradero de la conciencia con reacciones reducidas a los estímulos del medio ambiente y a los perturbadores contenidos de la conciencia a través de un inicial volverse en sí y de una aplicación concentrada a los delimitados contenidos de la conciencia, así como a través de una renuncia a los estímulos del medio ambiente favorecedora de la interiorización. A consecuencia del comportamiento exterior parece que se trata en él de un estado de subvigilia, pero la experiencia deja con todo subsistir en ella la aplicación concentrada a un reducido campo de la conciencia. De la experiencia de la desacostumbrada relación entre el estrechamiento del campo de la conciencia y la relativa intensidad del acontecimiento, y la larga e imperturbada persistencia de esta relación,

resulta un modo de experiencia enteramente nuevo del que puede brotar un placer funcional e incluso un sentimiento de felicidad más elevado. (6) (7) (8) (9) (10).

Según el filósofo alemán Lotz (11) "La meditación es la más humana de todas las cosas humanas". Con la meditación se encuentra a uno mismo, al propio ser y la persona humana adquiere la plena libertad, la disponibilidad de sí misma. Se trata por decirlo así, en ejercitarse para ser hombres". Se trata de encontrarse a sí mismo, el propio centro de gravedad, de comprender el propio corazón. En realidad dice Lotz, que forma parte de la meditación el devolvernos a la unidad de la multiplicidad. La meditación es también por consiguiente un viaje en el país desconocido de nuestra propia alma".

El padre Xavier Escalada creador del método de meditación profunda cristiana, método que utilizamos para enseñar a meditar a uno de nuestros grupos experimentales en la presente investigación, define el meditar - como "el crear un camino que parte del hombre y llega hasta el hombre" y que nos lleva a despertar la energía interior que existe en todo hombre, que permanece dormida e inútil en casi todos los hombres hoy en día, que es fuente de gozo, de luz y bienestar". (12).

Por último, la definición de meditación que utilizaremos en nuestra investigación será: El adiestramiento consciente de la atención (focalizándola) con el fin de dejar la mente quieta y despierta al mismo tiempo. La meditación consistirá en no pensar en nada, a la misma vez que dejas tu mente quieta y despierta.

2.3 LA MEDITACION Y LA AUTOACTUALIZACION

La historia de la práctica meditativa y el trabajo de investigación de Karlis Osis, Edwin Bokert y de Mary Lou Carlson (13) nos indican que - la meditación no puede suceder plenamente en un vacío cognocitivo. Históricamente la meditación era una práctica utilizada con el objeto de inducir u obtener una experiencia religiosa. (14) (15) Se diferencia de la oración (prayer) en que la oración es predominantemente verbal (silenciosa o vocal) es un "voltearse verbalmente hacia una deidad" y la meditación no necesariamente se dirige hacia una deidad, sino que está más interesada en inducir cambios en el meditador mismo. Aunque puede utilizar medios verbales, por ejemplo, el mantra o sílabas tales como OM, el énfasis - - usual es en prácticas no verbales. Ejemplos de estas prácticas son: el

"aquietar la mente" excluyendo pensamientos e imágenes, o el "concentrar - la mente" por medio de prestar la atención a la propia respiración, mirando la flama de una vela; o sosteniendo imágenes mentales tales como un lo - to, una luz o la cara de Cristo o de un guru.

Un concepto central parece ser la creencia en una realidad espiritual que es sentida como mayor o de más valor (pero que por lo general incluye) al yo (self) personal, (16) (17) (18). Esta realidad espiritual es concep - tualizada como algo que puede ser activado en las profundidades de nuestro ser. Tal auto-actualización o cambios de la personalidad son tomados como los medios principales para obtener el contacto con esta realidad espiri - tual que lo abarca todo.

Al mirar hacia las metas originales de la meditación (19) tenemos - que la meditación era un medio para desarrollar una manera nueva de ser en el mundo, de desarrollar una relación más armoniosa con nosotros mismos, - con los otros y con la naturaleza.

2.4 ASPECTOS HISTORICOS

La práctica de la meditación nace de la necesidad intrínseca del - hombre de buscar y encontrar paz, de encontrarle significado a su vida, va - lores de más trascendencia que lo llenen y satisfagan en todo su ser. En realidad podemos afirmar que el hombre siempre ha meditado, lo que ha variado han sido las formas, los métodos de llevar a cabo la meditación.

Puede pasar por demostrado el hecho de que los precursores de las - arcaicas técnicas para alcanzar el éxtasis, se remonta hasta los inicios - de la edad de piedra (40,000 a 10,000 años antes de Cristo), a aquel perío - do de tiempo por consiguiente en el que el centro de Europa emergió a la - existencia una nueva raza humana; el "homo sapiens diluvialis". Ya en aquel tiempo se reunían los hombres en las cavernas para las prácticas mágicas - relativas a la caza y a la fecundidad. Además de Rust, investigador de la prehistoria, se han ocupado del problema Findeisen (20) y Eliade (21).

Lo interesante es que estos fenómenos que se presentaron hace unos - cuarenta mil años, pueden ser comprobados hasta hoy en día en las así llama - das culturas primitivas en una forma tan solo ligeramente cambiadas. Aún cuando no se trate puramente en esto de lo que nosotros llamamos meditación,

se podrá designar esta forma de éxtasis arcaicos como técnicas meditaciones típicas de tales "culturas étnicas". (22).

Luego se tiene conocimiento (23) de los primeros vestigios de la práctica meditativa entre los yoguis de la antigua Persia (hoy en día Irán) cinco mil años antes de Cristo, sin que hayan dejado de practicar y recorrer estos caminos de interiorización y de concentración. En todo caso el yoga surgió también de dichas técnicas arcaicas extáticas; solamente más tarde los intereses reunieron en grupos que desarrollaron una técnica respiratoria propia en contraposición con los procedimientos precedentes, sistematizaron lo experimentado en los cambiantes estados de la conciencia y lo fijaron - después por escrito, Veda y Atharveda son testigos de esta evolución y del yoga en último término proceden todas las otras técnicas de meditación - orientales que describiremos con más detalle luego en este capítulo.

Por ejemplo si hablamos del budismo, tenemos que Buddha ya en el siglo sexto antes de Cristo, hizo suya la posición sentado de flor de loto; la postura clásica del yoga para hacer meditación. Pero propiamente hablando se considera el origen del zazen para el año 526 después de Cristo, es decir, alrededor de mil años después de Buddha, cuando el indio Bodhidharma, se dirigió como monje budista de la India hasta el Sur de China y allí fundó la escuela de meditación de la que en el transcurso del tiempo se derivaría la meditación zen.

A Japón llegó el zen pasando por Corea entre los siglos séptimo y - duodécimo. Muy cierto es que los discípulos del zen japonés se dirigieron todavía durante siglos a los grandes maestros chinos para la solución de - sus problemas doctrinales. Y no es hasta el siglo XII que se fundan las dos escuelas principales del zen japonés: la de Soto y la de Rinzaí.

Al hablar de la meditación cristiana encontramos su origen en el mismo Cristo, pues era una práctica de piedad que él mismo practicaba con frecuencia según lo podemos comprobar en los evangelios. También la emditación cristiana ha venido evolucionando desde los tiempos de Cristo. En la Edad Media los monjes en sus monasterios son los que se dedican a la meditación, la cual era parte de la oración mental y según van surgiendo nuevas órdenes religiosas van surgiendo nuevos métodos de meditación; que luego van a trascender de los muros de los monasterios y van a ser parte también de la vida de piedad de los laicos. Cabe mencionar que la iglesia -

cristiana oriental siempre fue la que le dió más importancia a esta práctica, hasta este siglo cuando surge la necesidad en el hombre de occidente - de recogerse interiormente para buscar nuevos valores, paz y significado a su vida. Podemos afirmar que la fuerza de la meditación en Occidente se -comenzó a sentir al terminar la segunda guerra mundial. Aquella juventud, crecida en el terror, sintió rechazo por los adelantos técnicos y materiales que habían servido para hacer más brutal la matanza de millones de - seres humanos, con la destrucción de pueblos y ciudades enteras. Quiso y buscó otros caminos mejores que los de la generación anterior, la que había hecho la absurda guerra y se decidió principalmente por tres cosas: las - drogas, el hippismo y los meditadores orientales (24).

1. En las drogas se obtiene fácilmente esta experiencia de profundí - dad anímica, demasiado fácilmente, destruyendo a la vez la naturaleza cor - poral y psicológica con daños irreversibles que debilitan al hombre.

2. En las comunidades hippies se desgajaron aquellos muchachos del resto de la sociedad y quisieron vivir su existencia sin aportar nada al - bien común, por lo cual la sociedad los rechazó y condenó con ello al fra - caso y a la desaparición.

3. En la meditación los que eligieron el camino de la meditación - fueron principalmente a la India y al Tibet (región autónoma al oeste de China, formada por altas mesetas desérticas y en el sur de elevadas monta - ñas (Himalaya) colindando en el oeste y sur oeste con la India y Nepal) - buscando la sabiduría misteriosa, los caminos de paz interna que guardaban aquellos maestros del budismo y del hinduismo.

A esta afluencia masiva de discípulos hacia el Oriente se añadió - otro hecho importante: la ocupación del Tibet por el comunismo. Era aque - lla nación la más espiritualista del mundo, con multitud de monasterios o lamasterios en los cuales se dedicaban a la ascetismo (práctica de ejerci - cios piadosos) budista y al cultivo de la meditación millares de monjes; lo mejor de los varoens tibetanos vivía en aquellas ciudades del espíritu, que alojaban cinco mil, siete mil y hasta catorce mil fervorosos lamas me - ditadores (lama sacerdote budista del Tibet y Mongolia (al norte de China) (Dalai-lama jefe supremo de la religión budista). De la noche a la mañana se acabó esta increíble reserva de espiritualismo porque los comunistas - sacaron a todos los lamas de sus monasterios. Los más capaces de aquellos lamas comprendieron pronto que debían actuar para salvar algo de tal ca -

tástrafe. Aprendieron otras lenguas y se esparcieron por el mundo para enseñar los secretos y las técnicas de la meditación.

Como ejemplo de la influencia de la India tenemos a uno de los grandes maestros de las técnicas concentrativas, Maharishi o Maharaj Shi Mahesh - Yogui (creador de la Meditación Transcendental) que es el que más influencia ha tenido en el Occidente aunque casi todos los gurus hindúes lo critican como creador de un método demasiado superficial.

Mucho más difícil y austero es el método Zen, del budismo japonés; - que ha penetrado en Europa a través de hombres excepcionales como los jesuitas Hugo Enomiya Lasalle, Johnston, Kodowaki o Dumoulin, Durkein, de larga experiencia misionera en el Japón y buenos conocedores y practicantes de la severa disciplina del zen.

2.5 DIFERENTES TECNICAS DE MEDITACION

Existen muchas técnicas de meditación pero aquí nosotros expondremos una síntesis de las más importantes, según nuestro criterio, para nuestra investigación.

2.5.1 YOGA

La palabra sánscrita "yoga" se deriva de la raíz "yug", que significa originariamente poner junto, adaptar, conectar, unir en un sólo todo, por lo general con la intención de llegar a ser mejor. El término indica de por sí la acción de unir, ya sea materialmente, para crear un instrumento, ya espiritualmente, para realizar un comportamiento; por tanto, yoga significa: el yugo (el término es el mismo) que mantiene unidos a los bueyes, a fin de que tiren mejor del carro, y el "método psico-somático y espiritual que une las facultades sensibles e intelectuales del hombre para llegar a una experiencia interior extática suprema".

ORIGEN Y DESARROLLO (25) (26) (27)

Los más antiguos vestigios del yoga se remontan muchos siglos atrás probablemente hasta un período de tiempo anterior a la inmigración a la India (alrededor de 1500 años antes de Cristo). Los yoguis primitivos se habian probablemente unidos en grupos religiosos de emigración y se caracterizaban a sí mismos por los éxtasis salvajes y a rienda suelta que procuraban suscitar con ayudas técnicas de todas las clases como la ascética, música de flauta, danzas, ejercicios respiratorios. Indudablemente que algunos de estos primeros yoguis caían en tales circunstancias una y otra vez en estados de una absorción profundamente religiosa y mística; dichos éxtasis y arrobamientos (quedarse fuera de sí) salvajes daban lugar a un silencio profundo y sagrado, a una experiencia sobrecogedora de la quietud.

Así vemos que el origen del método (el yoga (28) parece muy antiguo y se tiene como prueba un sello descubierto por Mohenjo-Daro perteneciente a una cultura del tercer milenio antes de Cristo que muestra a un hombre sentado en la posición clásica "del loto" (padmasana) y aparentemente sumido en meditación; en la cabeza tiene dos grandes cuernos de toro, símbolo de la fuerza viril y también del poder espiritual.

El empleo de semejantes métodos para obtener estados espirituales excepcionales ha sido general en la India, y sigue siéndolo en cierta medida (29). Por eso las prácticas del yoga no son monopolio de escuela alguna, pues las utilizan todas, aunque bajo aspectos y formas muy diversas. Sin embargo, en la tradición india clásica el yoga en cuanto sistema (darsana) elaborado constituye de suyo uno de los doce sistemas clásicos, y por otra parte se encuentra entre los sistemas ortodoxos.

A partir aproximadamente del siglo VIII A.C. la corriente contemplativa hindú de los Upanishad textos de preparación a una mística esotérica utiliza las prácticas ascéticas y las técnicas del yoga como medios purificadores y progresivos de la reflexión metafísica y de la contemplación espiritual.

Hacia mediados del primer milenio A.C. los Upanishad más recientes presentan una forma más elaborada del "yoga", que anuncia al yoga sistemático; ya se perfilan sus aspectos más esenciales:

1. Retiro a la soledad.
2. Posición inmóvil.
3. Regulación de la respiración.

Así como los efectos "extraordinarios" del método (30) (31) fenómenos acústicos y visuales, consistentes en sonidos y luces; estados mentales excepcionales, hasta la concentración unificada, en la cual se conjugan la experiencia del Vacío y la experiencia de lo Pleno. Simultáneamente se desarrolla toda una filosofía dinámica, que tiende a unificar y a localizar de modo preciso centros de energía espiritual en el cuerpo humano, y así va adquiriendo forma toda una serie de supuestos de los cuales se valdrá el yoga clásico.

SUPUESTOS DEL YOGA CLASICO.

El cuerpo humano, cuerpo sensible, tosco y cuerpo "sutil" etéreo, - está polarizado en su ser y en su actividad por seis energéticos (chakras) situados a nivel del (1) ano, (2) del órgano sexual (3) del ombligo, (4) del corazón, (que se imagina en el centro del pecho) (5) de la garganta, y (6) - de la frente. Estos centros y todas las partes del cuerpo están ligadas - entre sí por múltiples canales (nadi), de los cuales 72 revisten una importancia particular. En la práctica del yoga el ejercitante se esfuerza en purificar y reabrir esos canales, obstruidos por las impurezas físicas y morales, a fin de hacer que toda la energía vital (kundalini) se dirija desde las partes más bajas y más materiales hacia las partes más altas y espirituales; frente y parte alta de la cabeza, donde se sitúa la llama suprema. Así esta energía podrá ser utilizada enteramente para la búsqueda espiritual. En este trabajo, el control de la respiración (prana) signo y fundamento de toda presencia de vida tiene gran importancia para el control de la vida misma, porque reduce sus aspectos y actividades materiales, y libera sus aspectos y actividades espirituales.

El verdadero yoga, el yoga clásico, es el yoga espiritual; este no tiene como blanco la salud o la armonización de los estados afectivos, sino que apunta únicamente a la suma perfección en el cultivo del espíritu y en la autenticidad del ser.

Al decir que el verdadero yoga es el yoga espiritual queremos decir que significa o que es un medio para la experiencia místico-meditativa. Podemos afirmar que el yoga es una técnica; viene de la palabra del sánscrito - "yoga" que tiene dos significados enteramente distintos: (1) disciplina, - autodisciplina el dominio del cuerpo de los estados de ánimo y del pensamiento; en este sentido es una técnica que se usa para obtener el segundo significado de la palabra yoga que es (2) unidad. Así que podemos definir el yoga como la técnica para obtener el dominio del cuerpo, de los estados de ánimo y del pensamiento por medio de una disciplina para conseguir su meta que es la Unidad la unidad con Dios ya sea que se experimente lo Transcendente en forma personal, y así como Dios Shiva o Vishnu, o como divinidad - impersonal.

En las sutras clásicas se habla de los impedimentos (kleshas) que dificultan esta auto-experiencia de Dios por parte de uno, o en el lenguaje - oriental, la aparición del Atman/Purusha (32). La suspensión o sublimación de los kleshas tienen lugar por medio de: ejercicios de interiorización; de la ascética; del estudio de los escritos sagrados; y del amor a Dios. Así llamado texto "Yoganga" aporta a este proyecto una estricta sistemática, el SENDERO DE LOS OCHO TRAMOS (33) (34), que es considerada como la quinta - esencia de la metódica del yoga.

Los dos primeros de los ocho grados son de naturaleza ética, y corresponden por consiguiente a la purificación interior.

1. Yama.

En primer lugar, comprende preceptos de disciplina moral de índole general necesarios sobre todo en el trato con los hombres. No robar, no hacer daño a nadie, la veracidad y la liberación de la codicia, son mandamientos reconocidos en toda ética superior; a esto se añade una especial insistencia en la castidad.

2. Niyama.

Aquí se recogen algunos mandamientos relativos a la autodisciplina. Entre ellos se encuentran: la ascética, el amor de Dios, el estudio de los escritos sagrados, el contentamiento, la sobriedad y la pureza. Lo esencial en esta ascética no es el castigo exterior o la mortificación de los sentidos, sino por un lado la liberación del apego al propio yo, por otro la amorosa entrega como fruto de la conmoción religiosa (bhakti)

Los siguientes dos grados son los corporales. Apuntan hacia una cierta disciplina del cuerpo. Al hablar de estos dos grados hay que tener constantemente presente lo que con ellos tiene que conseguirse. En contraposición el Hatha-Yoga, se trata efectivamente en el yoga clásico tan sólo de la manera correcta de estar sentado para la meditación y de un cierto y provechoso control de la respiración, están orientados hacia la consecución del control de sí mismo, de la inmersión, y de la consiguiente unión con Dios. que es la última meta del yoga.

3. Asana.

Manera correcta de sentarse para la meditación (posición de sentado en flor de loto). La indicación correspondiente en los sutras de Patanjali, - dice así: "la posición de sentado tiene que ser segura y cómoda". Muchas otras asanas pueden ser necesarias para la conservación de la salud y para la frescura del cuerpo (35); para la meditación no son necesarias. Pero la postura en la que uno está sentado sí que es importante para la meditación. Es importante que el cuerpo en estado de tranquilidad la distensión no obstaculice más y esto depende de dos presupuestos; 1. El sentarse cómodamente lejos de toda incomodidad de manera que el cuerpo no se vea obligado a guardar una posición no natural.

2. Sentarse firmemente ya que por sí sola la comodidad no es distensiva sino que provoca el aflojamiento del cuerpo "firme y cómodo" esta exigencia la complementa de la mejor manera según la experiencia oriental la posición de sentado en flor de loto (posición de sentado con las piernas cruzadas cuando ambos talones descansan sobre los muslos). Pero una meditación un tanto prolongada es también sin más posible cuando uno se sienta en una silla y lo imprescindible es únicamente que LAS ESPALDAS no estén encorvadas, sino derechas y si es posible, no apoyadas.

4. Pranayamas.

Ejercicios respiratorios (36).

El alfa y la omega de los ejercicios respiratorios es la respiración suelta, relajada. Hay que aprender a dejar ir y venir la respiración como ella quiera, a desconectar por completo el propio yo y la propia voluntad. No soy yo quien respira, sino es ello lo que me respira a mí y en este - - dejar hacer de la respiración me siento a mí mismo una misma cosa con el gran ritmo del ser. Y así la respiración suelta y relajada se va haciendo más tranquila, más lenta y más profunda.

Quando el adepto yoga tranquilo, sentado con las piernas cruzadas y - distendido, percibe sin esfuerzo el entrar y salir de su respiración, tiene la atención dirigida hacia adentro y permanece concentrado en el libre ritmo de la respiración.

5. Pratyahara

El recogimiento de los sentidos.

Se exige la plena desconexión de los influjos provenientes del exterior, una introversión radical, ya que todas nuestras puertas que comunican con el exterior han sido cerradas. Lo que tenemos que hacer es mirando no ver y - oyendo no oír tampoco. Ciertamente que el órgano del sentido funciona pero no - tengo en cuenta el correspondiente estímulo del sentido y corto el hilo que conduce al objeto de la percepción.

6. Dharana

Concentración (37)

En el yoga se practica la concentración como ejercicio previo a la meditación propiamente dicha. La concentración del yoga no consiste en el dominio violento de los sentidos y del pensamiento, sino más bien en el apacible dejar hacer. Consiste en una lúcida vigilancia que exige un gasto interior inmenso y una conternante disposición a renunciar a todo y en primer y último a sí mismo.

Consiste en llenarse de tal manera del pensamiento único que todos los demás se callen por sí mismos. Para esto tengo que desprenderme, que librarme y vaciarme de mí, de mí propio yo, a fin de que el pensamiento único pueda reivindicar la plenitud total. Nunca es una concentración forzada.

En el Hatha-Yoga se ejercita particularmente la concentración fijándola en el espacio que hay entre los ojos o en la punta de la nariz.

7. Dhyana

Meditación (38) (39).

Significa, tomado al pie de la letra, ponerse un objeto delante de tal manera que pueda ser considerado por todos los lados. Es decir captar el objeto no solamente en su aspecto externo o reacionalmente comprensible, sino en la - totalidad de su ser como es; lo que en todo caso es solamente posible - - a través de la contemplación en la absorción, cuando el que medita es enteramente colmado por el objeto de su abismamiento, cuando la admiración la ha - conducido a la entrega en la humildad.

Como la meditación oriental conduce de la conmoción a la entrega sobre pasa a todo lo que puede ser captado por el pensamiento. El tiempo se queda inmóvil y el pensamiento se apaga, pero no porque haya sido violentamente - disciplinado, "concentrado", sino porque no tiene más que decir y ha quedado extrañamente agotado, envuelto en un mundo que tiene algo decisivo e incomparablemente mucho más que decir que el mero pensamiento. Lo que ha sucedido es que el hombre ha sentido en sí mismo la necesidad profunda de silencio y concentración. No ha ocurrido otra cosa sino que el hombre, entregándose a sí mismo se ha sumido en otra cosa olvidándose de sí, esto es precisamente lo que en el yoga se califica como meditación o dhyana. es un estado de conciencia superclaro. Esta meditación que nos lleva a un estado de conciencia vacío de pensamientos, ideas, de deseos y de imágenes; a la conciencia pura y clara. En sí este no es su fin en sí mismo sino que cuando menos en el yoga es una suposición muy clara de que en este momento puede irradiar el verdadero yo, purusha o atman, con lo cual ha alcanzado la meta culminante; es samadhi.

8. Samadhi.

La meta culminante en el yoga- la aparición del atman (40).

En su propia forma esencial no significa otra cosa sino que el hombre es enteramente colmado por lo divino que en él habita y que lo divino toma posesión de él, lo que a su vez es solamente posible cuando la vinculación del hombre al propio yo ha muerto en el vacío.

Lo cierto es que en la unión mística del samadhi el hombre está libre de todos los cuidados; no tiene ya deseos ni más nostalgias, ya que su más íntimo anhelo y deseo el contacto con Dios y hasta la experiencia de estar íntimamente colmado por lo divino ha hallado su cumplimiento.

Como resumen podemos decir que el camino del yoga clásico conduce a través del vacío de la conciencia a la experiencia de lo divino; y que la meditación se practica sentado en la posición de flor de loto (el asama), respirando suelta y relajadamente, sintiéndose uno mismo una misma cosa con la respiración (el prayama), luego practicando el (pratyahara) o sea el recogimiento de los sentidos, para desconectarse del mundo exterior y así poder llegar al otro paso (Dharana) o concentración utilizando por lo general el fijar la atención en el espacio que hay entre los ojos o en la punta de la nariz, para así sin violencia dejar pasar todos los pensamientos y quedarme con el pensamiento único de la plenitud, olvidándome por completo de mi propio yo para así poder llegar a la meditación en sí o el (dhyana - que con -

siste en dejar absorberse a través de la contemplación por el objeto cuya experiencia conduce a la conmoción y a la entrega experiencia que sobrepasa todo lo que pueda ser captado con el pensamiento. Aquí el tiempo queda inmóvil y el pensamiento se apaga, el hombre se ha olvidado de sí se ha sumido en lo otro quedando la conciencia vacía de pensamientos, ideas, deseos, de imágenes; surge la conciencia pura, clara y el hombre es enteramente colmado por lo divino, es la meta culminante del yoga, la iluminación, o sea la unión mística, o como es llamada en el yoga el samadhi.

Podemos concluir que el yoga no es propiamente una doctrina, aunque supone una; es más bien un método aplicable en múltiples contextos de control de las energías físicas, intelectuales y morales para conducir al hombre al aislamiento y a la separación de todo lo que es limitado, comprendida su propia naturaleza individual, y librarlo así del cambio y del dolor sobre la base de una nueva conciencia.

El samadhi comprende la cesación de toda actividad intelectual discursiva, la unión-identificación con lo último. Mas que un conocimiento es una experiencia vivida, un "estado de ser".

Podemos concluir con esta afirmación del Yoga sutra: "La sabiduría final lo contiene todo y es salvadora" (41). Esto significa que libera al hombre de la relación de dependencia de todo lo "real" precario y por consiguiente de todos los dolores provenientes de esta relación. El hombre que ha llegado al samadhi está aislado (kevala), como dice la expresión técnica y libre de modo definitivo.

2.5.2 BUDISMO-ZEN-ZAZEN

Hay que notar que en Occidente hasta ahora sólo se conoce una pequeña parte y esencialmente periférica de las formas meditativas de las religiones orientales.

Respecto al budismo (42) la situación es distinta, en cuanto que las principales escuelas budistas han desarrollado su propio método de meditación que está en manos de maestros respetados y se practica además, en los conventos y salones de meditación de las escuelas correspondientes de acuerdo con un método rígido.

El antiguo Budismo Theravada está representado por algunos maestros prominentes de meditación alemanes, que se han ganado una gran fama como guías espirituales entre los monjes budistas de Ceilán y Birmania, y dominan también la tradición filosófica-religiosa del budismo como especialistas extraordinarios y científicamente dignos de fiar, ellos son: Nyanatyloka y

Nyanaponika (43).

Sólo determinados métodos se han impuesto, cuando se han extendido por Occidente las diversas formas meditativas del budismo Mahayana del - Asia Oriental.

Así por ejemplo, el budismo zen se ha convertido en moda europea y americana. Ello se debe sin duda a que la forma zen representa un compendio - entre todos los modos budistas.

La palabra "zen" procede del indio "dhyana" y originariamente significa meditación. Los chinos la escriben con un signo que se pronuncia - choan que estaba ya en uso en el Taoísmo.

El signo se compone de los elementos "Dios" y "uno" o "simple", y - significa "uno con Dios". En el transcurso del tiempo la palabra zen adquirió un significado más amplio e incluye hoy en día todo aquello que de alguna manera está en relación con esta especie de meditación; como por - ejemplo la ceremonia del té, el judo, el arte de colocar las flores o "ikebana". Todo esto para el zen son caminos de vida. Todos ellos respiran, por decirlo así, el espíritu del zen, o lo que es lo mismo, contienen la actitud vital del espíritu que es característica del zen.

Origen del zazen (45) (la práctica del zen en postura sedente o sentado). Buddha, ya en el siglo sexto antes de Cristo, hizo suya la posición de sentado en forma de flor de loto, la postura clásica del yoga para hacer meditación. Pero, propiamente hablando, el fundador del zazen se considera que fue al indio Bodhidharma, que en el año 526 después de Cristo, es decir, alrededor de mil años después de Buda, se dirigió como monje budista de la India hasta el Sur de China y fundó allí la escuela de meditación la que en el decurso del tiempo, se derivaría la meditación zen. Al mismo tiempo Bodhidharma se salió del método de meditación en uso en su propia orientación budística, el así llamado mahayana.

Después de consumada la fusión con la vida china del espíritu el zen no ha cambiado ya más de una manera esencial. A Japón llegó el zen pasando por Corea entre los siglos séptimo y duodécimo. Pero es cierto también que, una vez fue introducido en aquel país los discípulos del zen japoneses se dirigieron todavía durante siglos a los grandes maestros chinos - para la solución de sus problemas doctrinales. Así también como los koan (es un texto corto que contiene una contradicción o una paradoja, para - la que desde el punto de vista de la razón no existe respuesta alguna si ve de ayuda a la concentración en la meditación zen) o determinados pro-

blemas que se les planteaban a los discípulos, casi todos se remontan a los viejos maestros chinos, es decir que datan actualmente desde hace unos mil años.

Es importante mencioanr las dos escuelas del zen que se configuraron en el siglo XII y que hoy en día se contraponen todavfa; la de Soto y Rin-zai; la primera no utiliza fundamentalmente el koan, mientras que la segun da sí lo hace y de una manera muy amplia. (Esta es una de las grandes dife-rencias que existen en ellas).

LA PRACTICA DE LA MEDITACION ZEN-BUDISTA (46) (47)

Zazen, que significa "meditación-sentado" nos da a entender que al estar sentado desempeña un papel muy importante. En esta posición hay que tener en cuenta tres cosas.

1. la actitud del cuerpo.
2. la respiración.
3. la actitud interior.

Lo decisivo en la actitud interior del zazen es que se llegue a suspen-der toda actividad dirigida por el propio yo. El yo tiene que hacerse pasivo, receptivo, abierto. No se trata de la actitud del que habla, sino del que escucha, esto es, que hay que penetrar en las capas más profundas de la conciencia. Ahora bien, esto es algo que no puede ser forzado, sino que es algo que hay que dejar que tenga lugar. Para hacer realidad esta actitud interior existen como ayuda tres distintos modos de comportamiento; se concentra uno en la respiración; se ocupa uno con koan y se sienta uno sencillamente.

Describiremos en detalle cómo medita el grupo de zen Budista que participó en nuestra investigación (es una comunicación personal del Dr. Jorge Derbés maestro de ese grupo).

MEDITACION ZEN BUDISTA

Lo que pretende el budista con la meditación es el Nirvana "nir" es un prefijo de negación y "vana" significa, el viento sopla; por lo tanto - nirvana es el lugar en el que no sopla ningún viento y en el que no arde - ningún fuego. En el lenguaje figurativo podría hablarse de una absoluta -

nada; de penetrar en el absoluto y la meditación es el camino para ello. Lo que se trata es de despertar en nosotros la naturaleza de Buda; es decir, de superar el propio yo subjetivo y emerger en un más profundo nivel del ser, que en pocas palabras es el fin de la meditación budista.

La meditación Zen tiene por propósito desarrollar la conciencia de - unificación.

1. Unificación de la mente con el cuerpo.
2. Unificación de la postura con la respiración.
3. Unificación del mundo externo con el mundo interno.
4. Unificación del yo con el no yo.

Zazen es la práctica del zen en postura sedente. En japonés la palabra "za" quiere decir sentado, y se designa con dos vocablos que quiere decir el hombre en la tierra. La palabra zen se escribe en japonés con dos vocablos que quieren decir manifestación de la unidad. Por lo tanto, zazen quiere decir al hombre en la tierra se le manifiesta la unidad.

En zazen de lo que se trata es de dejar la mente quieta y despierta - al mismo tiempo, y por ello el cuerpo que es la mente (para los budistas) se queda quieto y despierto, en un lugar quieto por espacio de 20 a 40 minutos por sesión diaria; con la columna vertebral bien derecha, la nuca ligeramente extendida al recogerse la barbilla y los ojos entreabiertos. La mirada interior y la mirada exterior se unifican viendo simultáneamente el mundo externo y el mundo interno.

Mente quieta yo quieto.

El yo cotidiano que discrimina, valora, decide, actúa y manipula el mundo no tiene nada que hacer en la meditación excepto el estar atento. El yo no hace nada, sino que permite la experiencia; permite que pase lo que tiene que pasar; si viene una idea, un sentimiento o una sensación corporal la permite, y si se va permite que se vaya; permite que la respiración siga su propio ritmo, su propio curso.

El zazen siempre está centrado en el "mudra" o gesto que se forma con las manos de forma oval apoyadas contra el bajo vientre y en la respiración.

Siempre es aconsejable después de un período de meditación sedente - hacer de cinco a diez minutos de meditación ambulatoria (kinhin) en japonesa, con la intención de conllevar a la vida cotidiana el estado de meditación que se produce en la postura de zazen.

Los meditantes comprometidos en la práctica suelen llevar a cabo un segundo o tercer período de zazen con "kinhins" de intermedio. Igualmente meditación vibratoria centrada la atención en el sonido mediante el canto de "sutras".

Otros dos auxiliares de la práctica del zazen son: el método de meditación con "koan" (49) (en chino "Kung-an" que es un texto corto que contiene una contradicción o una paradoja para la que desde el punto de vista de la razón no existe respuesta alguna). Que un maestro da al discípulo como objeto de concentración. El otro método auxiliar es el "Kyoaku" que es un a especie de paleta larga y angosta con que uno de los meditadores golpea diversas partes de las espaldas de los otros meditantes, siempre a petición de estos. Este golpe suele ser un fuerte estímulo alertante y energizante.

Finalmente se puede decir que los meditadores que deciden profundizar en este camino suelen meditar en dos o tres retiros al año, de una duración de tres a siete días, tiempo durante el cual, se alternan sesiones de zazen con períodos de trabajo físico, y el silencio se observa durante todo el período del retiro.

2.5.3. MEDITACION CRISTIANA

Se llama cristiana no solamente porque es practicada por cristianos, sino ante todo porque está imbuida, penetrada de la especie del cristianismo y Cristo desempeña en ella una función central; esta función es de alguna manera comparable con la importancia que en Oriente corresponde a la naturaleza buda.

Otra característica peculiar de la meditación cristiana son sus dos funciones que son (50):

1. la profundidad del hombre.
 2. la palabra de Dios.
1. La profundidad del hombre.

Este sumergirse en la profundidad del hombre o abismarse en el fondo del alma calificado también en términos secularizados, como marcha hacia adentro, es común a todos los tipos de meditación. A través de él tiene que abrirse paso a una suma intimidad que sobrepasa al hombre, al "primordial fundamento divino" del que dice San Agustín que "es más íntimo a mí - que mi más remota intimidad, pero más elevado también que mi suprema altura"

2.5.3. MEDITACION CRISTIANA

Se llama cristiana no solamente porque es practicada por cristianos, sino ante todo porque está imbuida, penetrada de la esencia del cristianismo y Cristo desempeña en ella una función central; esta función es de alguna manera comparable con la importancia que en Oriente corresponde a la naturaleza buda.

Otra característica peculiar de la meditación cristiana son sus dos fuentes que son⁽⁵⁰⁾:

- 1- la profundidad del hombre
 - 2- la palabra de Dios
- 1- La profundidad del hombre.

Este sumergirse en la profundidad del hombre o abismarse en el fondo del alma calificado también en términos secularizados, como marcha hacia adentro, es común a todos los tipos de meditación. A través de él tiene que abrirse paso a una suma intimidad que sobrepasa al hombre, al "primordial fundamento divino" del que dice San Agustín que "es más íntimo a mí que mi más remota intimidad, pero más elevado también que mi suprema altura" (Confesiones, libro III)⁽⁵¹⁾.

Ahora bien, como todo procede de este fundamento primordial y a él vuelve, el que medita, por razón de su unidad con él, experimenta también su unidad con todo, con lo que la profundidad se hace transparente en todo y el hombre se vuelve permeable en todo para la profundidad; es lo que San Ignacio da a entender con su solución: "¡Hallar a Dios en todo!"⁽⁵²⁾. Esta experiencia se completa en la iluminación (samadhi en el yoga, satori en budismo), en aquella contemplativa y avasalladora interiorización que llena de una indecible bienandanza a todo aquel quien la alcanza. Es la experiencia máxima el encuentro con Dios. Esta experiencia fundamental aquí indicada que hasta cierto punto puede ser descrita con palabras solamente con dificultad, la han interpretado siempre de una manera distinta las diversas culturas, religiones y maneras de concebir el mundo. Para la interpretación del cristianismo es decisiva la Sagrada Escritura (Antiguo y Nuevo Testamento de la Biblia), y entra así el segundo elemento de la meditación cristiana, la palabra de Dios.

2- La palabra de Dios.

La usa el cristiano para interpretar esta experiencia que tiene al profundizar en sí y encontrarse con Dios en la meditación. Pues según

la concepción cristiana los autores de estos libros han escrito bajo un determinado influjo de Dios tal que su obra contiene la palabra que Dios dirige a los hombres, el mensaje que Dios pretende comunicarles. A consecuencia de esto el cristiano que medita se sume de tal manera a la escucha en su propia profundidad que es siempre al mismo tiempo ("oyente de la palabra")(K. Rahner)⁽⁵³⁾. O sea que el hombre medita o profundiza en el para encontrarse con Dios y escuchar qué Dios quiere decirle- aquí comienza el diálogo con Dios. No se excluyen ambas cosas sino que se redondean hasta la configuración de un todo; por una parte se le esclarece por completo al hombre, por medio de la palabra de Dios, lo que se le impone acerca de su propio estado y acerca de sus relaciones con Dios. (o sea, la palabra de Dios le aclara al hombre, lo ayuda a entender, la experiencia que vive). Por otro lado, resplandece para él el pleno sentido de la palabra en la medida en la que él se sume en su propia profundidad y siente, de esta manera, su situación respecto a Dios (o sea que al vivir esta experiencia de Dios, las palabras de Dios adquieren para él más sentido- es algo vivo; que le da vida).

Resumiendo: el fin de la meditación cristiana es el de sumergirse en la profundidad del hombre, o el abismarse en el fondo del alma, para encontrarse con Dios, un Dios personal que lo ama; y el hombre se sume en una actitud de escucha; establece una relación con Dios; un diálogo. Con esto, por un lado se le esclarece al hombre por completo, por medio de la palabra de Dios, lo que se le impone acerca de su propio estado y acerca de sus relaciones con Dios. Y por otro lado resplandece para él el pleno sentido de la palabra de Dios en la medida en la que él se sume en su propia profundidad y siente de esta manera, su situación respecto a Dios. Para el cristiano- ellos explican la experiencia fundamental de la meditación, o para su interpretación es definitiva La Sagrada Escritura (La Biblia)- que para ellos es la palabra de Dios ya que los autores de estos libros han escrito bajo un determinado influjo de Dios tal que su obra contiene la palabra que Dios dirige a los hombres, el mensaje que Dios pretende comunicarles. La Sagrada Escritura muestra a Dios y les habla como persona. Según la Escritura, Jesús es "el mediador de la Nueva Alianza" (Hebreos 12,24)⁽⁵⁵⁾ que vincula a los hombres con Dios. La meditación cristiana gira en torno al Cristo que vive en la actualidad, por lo tanto, en torno al Resucitado; y por la misma razón también el que medita, más bien que alienado, está enraizado en el campo superobjetivo (porque su objeto es Dios).

El cristiano medita para encontrarse con Dios; establecer un diálogo con El , escucharlo y así conocerlo mejor, y conocer Su voluntad y amarlo, es un encuentro personal con ese Dios personal que lo ama y con quien se puede relacionar y comunicar y con esto, en segundo término logra su crecimiento espiritual.

ASPECTOS HISTORICOS DE LA MEDITACION CRISTIANA⁽⁵⁶⁾⁽⁵⁷⁾⁽⁵⁸⁾.

La meditación ha sido una práctica de piedad que ha existido en el cristianismo desde sus comienzos ya que el mismo Cristo la practicaba; aparece en los evangelios varias veces que relatan que Cristo se apartaba, se iba al monte solo para hablar con su Padre (Dios). Y el mismo Cristo nos enseña como hacerlo; por ejemplo en (Mateo 6,5-8)⁽⁵⁹⁾ (mismo Cristo nos enseña cómo hacerlo; por ejemplo en (Mateo 6,5-8)⁽⁵⁹⁾)

"Cuando oren, no hagan como los hipócritas, que gustan de orar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las plazas, para que los hombres los vean. Ellos ya recibieron su premio. Tú cuando ores, entra en tu pieza, cierra la puerta y ora a tu Padre que comparte tus secretos, y tu Padre que ve los secretos te premiará. Al orar no multipliquen las palabras, como hacen los paganos que piensan que por mucho hablar serán atendidos. Ustedes no oren de ese modo, porque antes que pidan, el Padre sabe lo que necesitan".

Así la meditación ha venido evolucionando desde los tiempos de Cristo. En la Edad Media los monjes en sus monasterios no solo se dedicaban a la oración litúrgica sino que intentaban además asimilar el misterio de la fe con la ayuda de la oración mental personal. Para ellos la meditación se presentaba como un momento de una actividad contemplativa compleja

La oración mental se comprendía de varios grados o pasos:

- 1- La lectura- es la aplicación del espíritu a la Sagrada Escritura (Biblia).
- 2- Meditación- consiste en la investigación esmerada de una verdad escondida con la ayuda de la razón.
- 3- Oración- es la atención devota del corazón hacia Dios para alejar el mal y obtener el bien.
- 4- Contemplación- es la elevación del alma a Dios, de un alma que está atrnada por el gusto de los gozos eternos.

Como vemos aquí, la meditación es una parte de la oración mental y consiste en una actividad intelectual, en la reflexión, y la contemplación venía a ser lo que hoy en día llamamos meditación; que consiste

en centrar la atención en Dios y no hacer nada, sino estar ahí viviendo la experiencia de lo divino en nosotros.

Al principio solo los monjes llevaban a cabo la oración mental, pero ya para fines de la Edad Media también los laicos comenzaban a dedicarse a dicha práctica. Es cuando comienzan a aparecer distintos métodos de meditación que se puedan ajustar a las necesidades de la vida de los laicos, también. Al principio los métodos que surgieron fueron muy complicados, y lo que trataban era de regular el uso de la reflexión. Luego aparecieron otros métodos que concedían especial importancia a la sucesión de las diversas actitudes espirituales. Por ejemplo tenemos el método de San Francisco de Sales, el de San Juan Bautista de la Salle, la oración sulpiciana y los más conocidos que son los métodos de San Ignacio de Loyola, que consisten en la aplicación de las tres potencias- memoria, inteligencia y voluntad a los diversos aspectos que se mediten.

En la tradición cristiana los padres griegos, por ejemplo, Clemente Alejandrino, Orígenes y Gregorio de Nisa, y en general en la iglesia de Oriente se ha encontrado más común la práctica de la meditación, y sobre todo lo que la distingue de la iglesia de Occidente es que la última, se diversificó mucho más; se puede decir que según fueron surgiendo las distintas órdenes de religiosos de vida contemplativa, surgía también su manera o método propio de llevar a cabo la meditación. Ejemplos: un San Juan de la Cruz⁽⁶⁰⁾, y Santa Teresa de Jesús⁽⁶¹⁾.

Algunas formas similares de prácticas de meditación existen también en las religiones occidentales que no son tan familiares, así como también en ciertas sectas menos conocidas que el Yoga, el Zen y el Sufismo. En el cristianismo, por ejemplo los ejercicios de contemplación desempeñaban una función similar a la de la meditación Zen. Jakob Böhme, el místico cristiano, practicaba la fijación de su mirada en una mancha de luz del sol sobre su cristal de zapatero como objeto de contemplación durante todo el día. Luego llevaba esta imagen todo el tiempo, de la misma manera, quizá, que el Yogui puede construir un yanta y lo observa. Deikman⁽⁶²⁾ comenta que los místicos cristianos Walter Hilton y San Juan de la Cruz daban instrucciones para ejercicios de contemplación que son increíblemente semejantes a las de Patanjali, al autor de los sutras yogis.

En Hilton leemos; "Por lo tanto, si deseas descubrir tu alma, re-

trae tus pensamientos de las cosas externas y materiales olvidando, si es posible, tu propio cuerpo y sus cinco sentidos"(63). San Juan de la Cruz prescribe la desaparición explícita de la memoria. "De todas estas formas y modos del conocimiento el alma debe desvestirse, vaciarse y esforzarse en perder su imaginaria aprehensión de ellos, hasta que no quede en ella impresión alguna de conocimiento, ni rastro de pensamiento alguno, el alma debe quedar desnuda, al natural, como si estas formas no la hubiesen nunca afectado, suspendida por completo en el olvido total. Esto no puede llegar a pasar a no ser que se aniquile toda forma de memoria, solo así puede unirse con Dios...."(64).

Patanjali comenta: "Vincular la mente a un lugar es fijar la atención, enfocar la idea presentada en dicho lugar es la contemplación"(65).

Algunas costumbres actuales de la Iglesia Cristiana y del Judaísmo tienen ciertas semejanzas con las prácticas de meditación, y quizá ese sea su origen. La oración en general, es una práctica muy similar a la meditación concentrativa.

San Juan Climacus dijo: "Si se emplean muchas palabras en la oración, entran a la mente toda suerte de imágenes que distraen, y la adoración se pierde. Si se dice poco, o nada más una sola palabra, es más fácil para la mente mantener la concentración"(66).

El "Peregrino Ruso" dijo: "Si deseáis que vuestra oración sea pura, hecha de cosas buenas y amables, debéis seleccionar una que contenga solo unas pocas palabras de gran poder, y repetirlas muchas veces"(67).

Otro ejemplo lo tenemos en la "Oración del corazón" de la tradición Ortodoxa Griega, que no se encuentra tan alejada de la tradición meditativa:

"La mente debe estar en el corazón- característica distintiva del método de la oración. Debe resguardar al corazón mientras este reza, gira, permaneciendo siempre en el interior, y de aquí, de las profundidades del corazón, ofrecer oraciones a Dios- (aquí radica todo, trabaja en esta forma hasta que te sea dado buscar el sabor del Señor)....

"En cuanto a otros resultados que ordinariamente son de consecuencia de este trabajo, con la ayuda de Dios, los aprenderás a través de tus experiencias, manteniendo tu mente atenta en resguardar a Jesús en tu corazón, es decir, su oración- ¡Señor Jesús, ten piedad de mí". Un padre santo dijo: "Siéntate en tu celda, y esta oración te revelará todo"(68).

Este es otro ejemplo de un ejercicio de respiración del cristianismo. "Tú sabes hermano, como respiramos: inhalamos y exhalamos el aire. En esto se basa la vida del cuerpo, y de esto depende su calor, entonces, sentado en tu celda, recoge tu mente, guíala por el sendero de la respiración; cuando entre el aire fuerza la mente al entrar al corazón con él, y manténla ahí. Manténla ahí, pero no en silencio, ni ociosa; dale la siguiente oración: "Señor, Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí". Haz que esta sea tu ocupación constante que nunca debe ser abandonada. Este trabajo hace que la mente se mantenga alejada de los sueños, lo cual la vuelve invulnerable a las sugerencias del enemigo y la lleva a vivir el deseo Divino y el Amor.⁽⁶⁹⁾

Hoy en día ante la presión invasora de los modos orientales de meditación se ha comenzado a experimentar nuevas formas de meditación cristianas haciendo adaptaciones de los métodos orientales. Por ejemplo tenemos los misioneros cristianos de la India y de países budistas que han intentado desarrollar y practicar un yoga cristiano, enlazado con las formas indígenas de meditación. En la India se destacaron sobre todo, en este intento, los benedictinos. A estos intentos de transposición controlada y responsable de métodos meditativos budistas al terreno de la piedad cristiana pertenece igualmente el esfuerzo del padre (jesuita) Hugo Enomyia-Lasalle⁽⁷⁰⁾, con sus ejercicios zen en María Laach. El padre Lasalle ha estudiado y practicado el zen en conventos japoneses durante su actividad como profesor en la Universidad de Saphia de Tokio y se ha dedicado a las cuestiones referentes a la posibilidad y límites de su aplicabilidad a nuestra piedad cristiana. También podemos mencionar a los jesuitas Johnston, Kadowaki o Dumolin, Ernst Lutze. En México, tenemos al padre Xavier Escalada quien enseña un método de meditación cristiana profunda que según él (Escalada 1980)⁽⁷¹⁾ es un camino oriental, tomando sus principales elementos del Zen japonés, además de otros que se nos irán ofreciendo del budismo tibetano, del sháivismo de Cachemira, de los Vedas indios y sus Upanishads, en una palabra de los caminos yóguicos antiguos y perfectamente bien experimentados por los grandes meditadores de la historia".

Este será el método que utilizaremos en nuestra investigación, en nuestro grupo experimental que enseñamos a meditar.

A continuación describiremos detalladamente este método de meditación cristiana profunda del padre Xavier Escalada⁽⁷²⁾.

TECNICA DE LA MEDITACION CRISTIANA PROFUNDA

- 1- Se le pide a la persona que escoja un lugar para que siempre haga su meditación en el mismo lugar; un lugar que pueda estar en paz, sin ser interrumpido y donde haya el menor ruido o distracción posible. Se le pide siempre medite en el mismo lugar, destinado para su meditación.
- 2- La hora que escoja para hacer su meditación debe ser siempre la misma; si es posible. Las horas más aconsejables son bien temprano por la mañana o por la noche, nunca después de las comidas, ya que la atención estará perturbada por el proceso de la digestión.
- 3- Una vez seleccionados el lugar y la hora se van serenando, pacificando, del exterior hacia el interior, los distintos niveles del ser humano que podrían alterar o impedir la total serenidad interior que se busca en la meditación profunda.
- 4- Lo primero que vamos a tranquilizar es el CUERPO- por medio de la postura. Indicamos que se sienten con la espalda derecha, los pies juntos, ojos cerrados; una posición confortable y estable para lograr la inmovilidad del cuerpo; ya que la serenación de las tensiones e inquietudes musculares se logran por medio de la postura del cuerpo.
- Se les pide que cierren los ojos para impedir las distracciones provenientes del exterior.
- 5- La Pacificación de las emociones por medio de la respiración.
- Una vez inmobilizado el cuerpo, el paso siguiente para prepararnos a la meditación Profunda es el serenar las emociones- esto lo logramos por medio de la respiración lenta y profunda (respiración diafragmática) y con ritmo sostenido de forma que llenemos nuestros pulmones con abundancia de oxígeno fresco en cada respiración. (Sin poderse explicar el cómo y el por qué se sabe que la respiración lenta y profunda tiene un indudable influjo en el control de las emociones). Se le pide a la persona que haga 5 ó 6 respiraciones profundas, lo que va experimentando la pacificación de sus emociones.
- 6- LA PACIFICACION DE LA Mente por medio del Mantra.
- El camino "per se" escogido para pacificar a la inquieta mente es típicamente oriental y es el llamado Mantra, nombre famoso pues se usa en casi todas las escuelas de meditación. Quiere decir; Man- mente y "Tra"- instrumento. Podría traducirse, por tanto, como "un instrumento o herramienta de la mente para concentrarse en sí misma y sacudir los pensamientos inoportunos o indeseados. Escalada, 1984. (pag. 64).

El mantra que utilizamos en la meditación Cristiana profunda es una frase con sentido cristiano como por ejemplo: Dios es amor. Cada persona escoge su propio mantra; y siempre usará el mismo.

A diferencia de como utilizan el mantra las escuelas orientales nosotros lo usaremos nada mas como ayuda para ahuyentar los pensamientos inoportunos, lograr la calma y serenar la mente, no lo repetimos más, lo volvemos a utilizar a lo largo de la meditación cada vez que sea necesario para ahuyentar los pensamientos que nos distraen.

Instruimos a los meditadores; cada vez que te recojas para la meditación profunda, después de relajar tus músculos y cuerpo con la postura adecuada y la inmovilidad de tu cuerpo y de inhalar profundamente el aire por medio de la respiración adecuada y así lograr la pacificación de tus emociones; TIENES QUE IR COORDINANDO CON ESTE RITMO RESPIRATORIO EL MANTRA ESCOGIDO DE MODO QUE DURANTE LA INHALACION REPETIRAS UNA PARTE DE TU MANTRA (DIOS) Y AL EXHALAR EL AIRE REPITAS LA OTRA PARTE DE TU MANTRA (ej. ES AMOR). Después de repetirlo unas 8 veces has de quedar en silencio interior. Si se asoman pensamientos, mejor déjalos ir sin ponerles resistencia y si no se quieren ir, entonces echas mano del mantra y lo repitas unas cuantas veces hasta que la mente quede otra vez en calma. Cuantas veces vengan pensamientos indeseados o distracciones por cualquier motivo, otras tantas que regresas a la repetición del mantra, hasta quedar tu mente tranquila.

6- LO ESENCIAL DEL METODO-EL VACIO MENTAL- MU-NEN MU-SO (japonés).

Avanzando paso a paso hemos ido ganando terreno hacia la calma total, pacificando las tensiones corporales por medio de la postura adecuada, las emociones por una correcta respiración y las ideas de la mente poderosa por medio del mantra; Así llegamos a lo esencial del método, una vez conseguidos el silencio y la calma interior; a la calma total. No hay que hacer nada que es el Mu-Nen Mu-So japonés. Mu es negación, vacío, nada. Nen y So son vocablos que aluden al pensar mental. Aquí se pretende mantener la mente en blanco, sin pensamientos de ningún tipo. Tan solo se trata de recogerme en el interior y hacerme presente al Dios que habita en ti, sin decir ni pensar nada (El mu-nen mu-so- sin palabras ni ideas) con sentimiento de amor y afecto al hecho de que se haga presente en tu alma.

7- Después de permanecer así durante los 20 minutos que te programaste, vuelve despacio al estado normal de conciencia.

8- Practica este método o técnica diariamente, si es posible dos veces al día, en el mismo lugar y si es posible a la misma hora.

2.5.4 EL SUFISMO (73)(74)(75)

No fueron solamente conquistadores islámicos los que hicieron labor misionera en la India, sino, cuando callaron las armas, fue el callado trabajo de los místicos islámicos, los sufíes. Así fue como se llegó en la India durante siglos enteros a encuentros entre la mística islámica y las tradiciones del hinduismo. La posición del maestro entre los sufíes, del "pir" o del "murschid", es comparable con la del "guru" en el hinduismo, el "dhikr" árabe con el canto del mantra, el ashram de los hindúes con el "khangah" (el centro sufi). La religión de los sikhs del norte de la India, tuvo su origen precisamente en una unión del hinduismo con la mística islámica.

Los manuales sobre prácticas Sufis no son fáciles de conseguir, en comparación de lo accesible de los textos del Yoga y Zen. Los Sufis mantienen que las técnicas esotéricas deben administrarse tomando en consideración el estado del estudiante, el lugar y el tiempo y que la publicación de los detalles de sus prácticas podría ocasionar una aplicación defectuosa de los ejercicios. Dicen, por ejemplo, que una técnica como la meditación es de gran utilidad en una etapa específica del desarrollo, pero la persistencia en cualquier técnica una vez pasado el período apropiado es una pérdida de tiempo y puede ser incluso nociva.

Sin embargo existen reportes fragmentarios sobre algunos ejercicios de meditación Sufi que, aunque diseñados para ser empleados en el contexto de la cultura musulmana, podemos resumir aquí. De todas las sectas Sufis, los derviches Maulavi ("que giran") son quizás los más conocidos en el Occidente. Ellos ejecutan una danza que consiste en girar y repetir ciertas frases. George Gurdjieff, que fue entrenado por los derviches, explica la danza de estos como un ejercicio para el encéfalo basado en la repetición. Idries Shah escribe sobre estas órdenes: "Los llamados derviches danzantes alcanzan su estado de tranco y éxtasis por medio de la repetición monótona de ciertos desplazamientos circulares y giros del cuerpo y esta característica de encuentra más acentuada en la orden de Maulavi, muy popular en Turquía"⁽⁷⁶⁾. La danza de los derviches comprende la repetición de movimientos físicos y simultáneamente, sonidos. Una de las muy escasas descripciones por testigos presenciales de esta danza la encontramos en el valioso simposio de Roy Weaver Davidson, (Documents on Contemporary Dervish Communities)⁽⁷⁷⁾. Se trata de una crónica por Omar Michael Berg, quien

viajó a una comunidad derviche en Túnez, y participó en una danza derviche.

Explicación de la "zikr" (repetición) "El Dhikr, se me explicón es una danza; o más propiamente, una actuación de una serie de ejercicios al unísono. El objetivo consiste en producir un estado de éxtasis ritualístico y acelerar el contacto de la mente del Sufi con la mente del mundo, de la que se considera una parte... La danza la definen ellos como movimientos del cuerpo vinculados a un pensamiento y un sonido o serie de sonidos. Los movimientos desarrollan el cuerpo; el pensamiento unifica la mente en un foco fijo, y el sonido funciona a los dos y los orienta hacia una conciencia de contacto divino, que recibe el nombre de "Hal", que significa "estado" o "condición"

Los sufis emplean otras formas de meditación concentrativa⁽⁷⁸⁾, alguno de los cuales son muy semejantes a los métodos del Yoga o del Zen. La primera línea del Corán se emplea a menudo como repetición verbal.

Habiendo preparado un cuarto desocupado, oscuro y limpio, en el cual se ha quemado incienso de esencia dulce, se sienta allí con las piernas cruzadas mirando hacia la "qibla" (la dirección de la Meca). Descansando sus manos sobre sus muslos, permítasele levantar su corazón hacia el despertar, observando sus ojos, luego, con veneración profunda, él debe decir en voz alta: "La ilaha illa'llah". La "La ilaha" debe sacarse desde las raíces del ombligo, y la "illa'llah" debe llevarse hacia el corazón, de tal forma que los efectos más potentes del "Zikr" (Dhikr) puedan sentirse en las extremidades y en los órganos. Pero no se le permita que eleve su voz demasiado. El debe esforzarse, tanto como le sea posible, por amortiguarla y bajarla de volumen de acuerdo con la letra del texto sagrado que aconseja. "Invoca al Señor en tí mismo humildemente y con compunción, sin publicidad del lenguaje"...

Después de esto, él ha de pronunciar el "Zikr" frecuentemente y con intención, pensando en su significado en su corazón y eliminando toda distracción. Cuando él piense en "La ilaha" debe decirse a sí mismo: no quiero nada, no busco nada, no amo nada "ila'llah" mas que a Dios. Así con "La ilaha" él niega y excluye todos los objetos que compitan y con "ila'llah" él afirma que la Majestad Divina es el objeto único de su amor, de su búsqueda.

con cad "Zikr" su corazón deberá estar consciente y presente(hazir)

desde el comienzo hasta el final, en la negación y en la afirmación. Si se encuentra en su corazón algún objeto de apego, no debe considerarlo, sino desviar su atención a la Majestad Divina, buscando la gracia de la santa protección de su padre espiritual. Con la negación "La ilahá" deja eliminar todo apego, extirpando de cuajo ese amor de su corazón, y con "illa'llah" permítale colocar en su lugar el amor a la verdad (Dios).

Para terminar podemos afirmar que existen otros ejercicios empleados por los Sufis y sus seguidores, como por ejemplo el meditar en una serie de puntos sobre un papel, también los derviches repiten la frase "Ya hu" como un mantra yogi o el Koan, "Mu" del Zen y también repiten cuentos o historias en sus mentes una y otra vez, tal como los budistas zen repiten un koan.

2.5.5 LA MEDITACION TRANSCENDENTAL (79)(80)(81)

El indio Maharishi Mahesh Yogi, fue el discípulo más cercano del Swami Brahamananda Saraswati considerado un santo y la cabeza o líder espiritual de la India del Norte (1941-1953) cuya descendencia viene directamente de Shankara (gran filósofo del período clásico), cuya tradición (tradición Shankara Charya) es considerada en la India como el custodio oficial del cuerpo de técnicas y prácticas que constituyen el lado fisiológico y experiencial de la filosofía Védica de la India, especialmente de aquellas técnicas que colectivamente se llaman "meditación". Esta tradición es la que ha protegido estas fórmulas y técnicas enseñadas de generación en generación, de maestro a discípulo siempre bajo estricto control y supervisión.

Maharishi llegó a la conclusión de que una forma de meditación efectiva debe ser el resultado de un proceso fácil, automático, y no de una constante batalla por forzar a la mente para estar libre de todo contenido que era el procedimiento que se venía usando. El pronto comprobó que con este procedimiento fácil y automático se obtenía el efecto deseado de una manera más directa y a este procedimiento lo llamó la técnica de la Meditación Transcendental, y la explicación de dicha técnica podía ser dada de una manera clara y consistente a la misma vez con la antigua tradición o raíces Védicas de la naturaleza de la mente.

La gran contribución de Maharishi ha sido la de presentar la meditación con algo distinto. Los principales postulados son:

1- La técnica de la M.T. es fácil de aprender y de practicar. El hacerlo sin ningún esfuerzo es la clave de su efectividad. Personas de todos los niveles educacionales la pueden aprender exitosamente en unas pocas horas de instrucción y experimentar efectos beneficiosos; en la mayoría de los casos inmediatamente.

2- La técnica de la M.T. es para todo el mundo. Es una tecnología interna basada en una tendencia intrínseca altamente valorada del sistema nervioso humano que todo hombre y mujer posee y que por lo tanto merece conocer y saber usar.

3- El aprender la técnica M.T. no requiere la aceptación de ningún sistema filosófico en particular y no interfiere con ninguna creencia religiosa.

4- La dirección del desarrollo que resulta del programa de M.T. no es extraño o fuera de este mundo; es dirigido hacia un desarrollo total de aquellas facultades normales del cuerpo, mente y emociones que todos valoramos en la vida diaria. Lo que se puede adquirir por medio del programa de M.T. es la extensión del campo de estas facultades normales a su máxima posibilidad, en un nivel de desarrollo poco experimentado por la mayoría de las personas.

5- El programa de M.T. seguro y efectivo, puede ser enseñado de una manera sistemática y uniforme y prontamente se pueden ver sus resultados; y sobre todo puede ser demostrado objetivamente. Por eso por medio del programa de M.T. el área de la conciencia y su desarrollo ha podido ser reconocido como sujeto legítimo para estudios científicos serios.

6- Maharishi ha enfatizado en su programa de M.T. el uso de los mantras- conjunto particular de sonidos transmitidos por siglos en la tradición Shankaracharya que parece tener una cualidad especial de ser cada vez más placentero con su repetición. Esta tradición no solo ha preservado estos sonidos, sino también un sistema de reglas o fórmulas por las cuales ellos han de ser asignados a cada individuo en particular ya que ellos creen en que cada sonido en particular tiene una cualidad que resuena mejor con la estructura de un sistema nervioso en particular.

7- La técnica de la M.T. trata directamente con la actividad de la mente- el pensar- pero de una manera mecánica, abstracta y precisa más bien que intelectual y reflexiva. Es básicamente un procedimiento para experimentar las mecánicas del proceso de pensar. Mientras que

en principio cualquier pensamiento puede ser experimentado. La tecnología de la M.T. tiene como uno de sus principales resultados prácticos que el pensamiento asociado con un sonido (aquí el mantra) es más universalmente apropiado para este propósito. Con el uso del mantra con propiedad en un nivel mental que es el que se logra con la técnica de la M.T. se logra rastrear las huellas de sus etapas anteriores de desarrollo como un pensamiento; con esto de consigue:

La habilidad para experimentar el cuarto estado de conciencia de pura conciencia o de conciencia transcendental que es una condición en la cual la conciencia de sí mismo (self awareness) está presente, pero la actividad del pensar es absolutamente nula, es la meta de la meditación transcendental, también conocida como iluminación.

8- La instrucción de la M.T. debe ser personal e individual ya que a pesar de ser un proceso sin esfuerzo y simple, es delicado y desgraciadamente no parece ser posible el poder comunicar adecuadamente el aspecto del uso del mantra, con solo una descripción escrita. La razón para esto es que los individuos se han encontrado que responden de formas muy diferentes a las etapas iniciales de la experiencia, lo cual es novedoso y las instrucciones deben ajustarse en base de los reportes subjetivos de modo que el proceso pueda continuar fácilmente. Esto tan solo puede ser llevado a cabo efectivamente por medio de la presencia personal del maestro adiestrado.

9- Para la explicación de lo que ocurre en la meditación transcendental Maharishi se sirve de modelo de las capas o niveles del alma (82) la capa más profunda del "océano del espíritu" que se hace accesible a través de la meditación es según él, el "estado transcendental del ser", según él este estado de conciencia transcendental es la causa de todas las leyes de la naturaleza, por lo que se quiere decir que un individuo que ha obtenido permanentemente este estado de conciencia espontáneamente actúa de manera que es apoyado por las leyes de la naturaleza operando en cualquier situación y esta es la razón de los efectos positivos de la meditación en la vida de los que la practican y efectos que también se ven reflejados en la sociedad en que convivan los meditadores.

10- Efectos de la meditación transcendental:

a) personales; la práctica de la M.T. promete al meditador como recompensa por su ejercicio cotidiano:

1 La superación del "stress".

2 Serenidad de su estado emocional.

- 3 El descanso y por lo mismo
 4 el incremento de la capacidad de rendimiento a la par que
 5 una activación de " la inteligencia creadora" en una palabra.
 "una vida espiritual en medio de lo material".

b) En la sociedad:

Maharishi⁽⁸³⁾ promete la solución de los conflictos políticos por medio de la M.T.; así como la disminución de la criminalidad según vaya creciendo la cifra de los que meditan.

La idea que está detrás de todo esto es que un hombre internamente renovado transportará también hacia el exterior sus nuevos y mejorados impulsos. Aún así los grupos reducidos podrían aportar impulsos con miras a la transformación del clima social.

11- Por último también se puede describir la técnica de la M.T. como un proceso de purificación sistemática del sistema nervioso que conduce a una experiencia más clara del cuarto estado de conciencia (conciencia pura) y luego a un quinto estado donde la pura conciencia es mantenida mientras se camina, duerme o sueña.

En 1958 Maharishi comenzó con su programa de M.T. y en 1961 comenzó a adiestrar a los primeros maestros escogidos de diferentes naciones y estableció su instituto de Meditación Transcendental.

TECNICA DE LA MEDITACION TRANSCENDENTAL

La meditación transcendental se lleva a cabo dos veces al día por espacio de 15 a 30 minutos.

Consiste simplemente en sentarse cómodamente con los ojos cerrados y repetir el mantra que su instructor le ha dado personalmente.

Subjetivamente el meditador usualmente reporta una sensación inusitada de quietud corporal, de relajación y una calma de la actividad de su pensamiento.

Frecuentemente, hay una pérdida de sensación corporal, a pesar de mantener una conciencia plena que de hecho se reporta como que ésta conciencia es expandida o clarificada.

En ciertos momentos en el período de la M.T. pueden ocurrir intervalos cortos o largos cuando la actividad del pensamiento se reporta que cesa completamente y la mente simplemente experimenta un estado de conciencia solamente sin contenido. Esta condición es difícil de imaginar o describir precisamente porque es un estado de conciencia novedoso, es el llamado estado de conciencia pura. Porque permite a la mente ir más allá de las primeras etapas del proceso de pensar, Maharishi llamó a esta técnica Meditación Transcendental.

2.6 INVESTIGACIONES EN EL AREA DE LA MEDITACION

Aunque la meditación es un tema relativamente novedoso en el área de la investigación científica, son muchas las investigaciones que se han realizado hasta la fecha cubriendo los diferentes aspectos de la meditación. Mencionaremos aquí algunas de las que consideramos más importantes según nuestro criterio, o relevantes para nuestro trabajo.

Las investigaciones sobre los efectos de la meditación que se han llevado a cabo hasta hoy en día pueden dividirse en tres áreas:

1- Los correlatos psicofisiológicos de la meditación. Banquet, J.P.(1973)⁽⁸⁴⁾; Banquet and Sailhan, M.(1974)⁽⁸⁵⁾; Benson, H. and Wallace, R.F.(1972)⁽⁸⁶⁾; Green and Green(1975)⁽⁸⁷⁾; Wallace, R.(1974)⁽⁸⁸⁾; Grinberg-Zylberbaun, J.(1981)⁽⁸⁹⁾.

2- El efecto de la meditación en las variables de la personalidad. Turnbull, M. and Norris, H.(1982)⁽⁹⁰⁾; Fer, T.(1974)⁽⁹¹⁾; Nystul, M.S. and Garde, M.(1972)⁽⁹²⁾; Shapiro, J.(1974)⁽⁹³⁾; Ferguson, P.C. and Gowan (1973)⁽⁹⁴⁾; Lazar, Z., Farvell, L. and Farrow, J.(1972)⁽⁹⁵⁾; Orme and Johnson(1973)⁽⁹⁶⁾; Dillbeck, M.(1973)⁽⁹⁷⁾; Stern, M.(1974)⁽⁹⁸⁾; Troll, D.A.(1981)⁽⁹⁹⁾.

3- El uso de la meditación como terapia.

Baryick, P. and Oziel(1971)⁽¹⁰⁰⁾; Carrington(1978)⁽¹⁰¹⁾; Glueck and Stroebel(1975)⁽¹⁰²⁾; Candelent and Candelent(1975)⁽¹⁰³⁾; Goleman(1971)⁽¹⁰⁴⁾; Miskiman, D.E.(1972)⁽¹⁰⁵⁾; Tjoa, A.(1973)⁽¹⁰⁶⁾.

Si hacemos un resumen de la literatura relacionada con los efectos de la meditación anteriormente mencionada nos llevará a la conclusión de que la práctica de la meditación va acompañada por; disminución del neuroticismo; disminución de la depresión; de la ansiedad, de la irritabilidad; aumento del control interno; aumento de la felicidad y de la autoactualización.

También podemos concluir que existen indicaciones de que el aprendizaje y la práctica de la meditación está asociada con una disminución de la ansiedad y aumento de las sensaciones subjetivas de relajación; estas indicaciones unidas con los hallazgos de los estudios antes mencionados que examinan los correlatos psicofisiológicos de la meditación, ha llevado a algunos investigadores a la hipótesis de que la meditación es efectiva como terapia. Se ha usado en el abuso de las drogas; Benson an Wallace(1971)⁽¹⁰⁷⁾; Otis(1972)⁽¹⁰⁸⁾; y Shafii et al.(1975)⁽¹⁰⁹⁾; en los problemas psiquiátricos; Becker(1961)⁽¹¹⁰⁾; Berger(1962)⁽¹¹¹⁾; Dean(1973)⁽¹¹²⁾; Fromm(1959)⁽¹¹³⁾; Sato(1958)⁽¹¹⁴⁾; Van Dusen(1961)⁽¹¹⁵⁾.

Los resultados de las investigaciones anteriormente citadas nos demuestran que la meditación (no importa la clase) puede tener efectos positivos en la personalidad. Basada en estos resultados surgió la inquietud en mí por comprobar si estos efectos se podrían dar en personas con diferentes características ya que nuestra investigación será con una muestra de sujetos mexicanos, sin que esto implique una comparación transcultural, siendo nuestro principal interés comparar las diferencias existentes y medibles (si las hay) entre los grupos con que trabajaremos sujetos que mediten usando diferentes técnicas de meditación y sujetos que no mediten ni tengan ninguna experiencia con la meditación.

2.7 CONCLUSIONES DE LA PARTE TEORICA

 Como podemos observar después de haber expuesto las diferentes técnicas de meditación, éstas pueden variar en sus procedimientos, pero hay un elemento común que podríamos definirlo en cuanto a su efecto de ampliar la conciencia. En términos de la autorrealización de Maslow podríamos pensar que la meditación lleva al meditador a contemplar más su mundo interno, a sentirse una persona menos independiente del mundo externo, lo cual lo hace sentirse una persona más autorrealizada.

Por lo tanto se puede concluir que aquellas personas que mediten con regularidad tendrán más desarrollado el concepto de autorrealización que aquellas personas que no llevan a cabo esta práctica. Este señalamiento se funda en los aspectos teóricos antes mencionados así como en las investigaciones previamente señaladas. Esta fue la motivación para que se realizara la presente investigación, para determinar si estos aspectos teóricos antes mencionados podrían ser aplicados y comprobados también en una muestra mexicana.

En nuestro próximo capítulo expondremos la metodología utilizada para la investigación que se realizó en una muestra mexicana, para ver cómo la meditación influye en el concepto de autorrealización.

REFERENCIAS Capítulo II

- 1.- Brown, D.A. "A Model for the Levels of Concentrative Meditation". International J. Clinical and Experimental Hypnosis, 1977, Vol. 25, 236-273.
- 2.- Goleman, D. "The Buddha on Meditation and the States of Consciousness Part. II:" J. Transpersonal Psychology, 1972. Vol. 4, No. 1, 1-44.
- 3.- Ornstein, R. The Nature of Human Consciousness. N.Y.: The Viking Press, 1973.
- 4.- Diccionario Pequeño Larousse Ilustrado- Buenos Aires, 1968.
- 5.- Langer, D. en Autorrealización, Caminos Hacia uno Mismo. Op. Cit. p.247.
- 6.- Grof, S. Realms of the Human Unconscious. N.Y.: Viking Press, 1975.
- 7.- Huxley, A.; Maslow, A. H.; Bucke, R. La Experiencia Mística y los Estados de Conciencia. Barcelona, Kairos, 1982.
- 8.- Ornstein, R. Psicología de la conciencia. México; Ed. El Manual Moderno, 1979.
- 9.- Welwood, J. Awakening of the Heart. N.Y.: New Science Library, 1978.
- 10.- Wiber, K. La conciencia sin fronteras. México: Kairos, 1983.
- 11.- Lotz, J. en La meditación como experiencia religiosa, Barcelona: Herder, 1976, p.29.
- 12.- Escalada, X. Meditación Profunda. México: Ideas y Promociones, S.A., 1984, p.3.

- 13.- Osis, K., Bokert, E., Carlson, Mary Lou. "Dimensions of the Meditative Experience". J. of Transpersonal Psychology, 1973, Vol. 2, p.109-135.
- 14.- Maslow, A. Religion, Values and Peak Experiences, N.Y.: Van Nostrand Co., 1968.
- 15.- Philippe, P. "La oración en la historia" en A.A.W. De la vida de oración. Madrid: Rialp, S.A., 1962, p.23-100.
- 16.- González, L. J. El diálogo trascendente en la integración liberadora. México: Librería Parroquial, 1982.
- 17.- Frankl, V. La presencia ignorada de Dios. Barcelona: Ed. Herder, 1981.
- 18.- Jung, C. G. Psicología y religión. Buenos Aires: Paidós, 1972.
- 19.- Shapiro, Deane. "Meditation: Aspects of Research and Practice". The Journal of Transpersonal Psychology. 1978, Vol.10, No. 2,128.
- 20.- Findeiser, H. Schamementum. Stuttgart, 1957.
- 21.- Eliade, E. Schamanismus und Archaische Ekstasetechniken. Zurich, 1947.
- 22.- Boros, L.; Lotz, J. et al. La meditación como experiencia religiosa. Op. Cit.
- 23.- Spiegelberg, F. Spiritual Practices of India. N.Y.: Citadel Press, 1962.
- 24.- Escalada, X. Meditación Profunda. Op. Cit.
- 25.- Spiegelberg, F. Spiritual Practices of India. Op. Cit.

- 26.- Godoy, Emma. Las doctrinas hindúes y el pensamiento occidental. México: Ed. Jus, 1982.
- 27.- Reiter, U. Autorrealización, caminos hacia uno mismo. Op. Cit.
- 28.- Steffano de Fiore, T.G. Nuevo diccionario de espiritualidad. Madrid: Ed. Paulinas, 1983.
- 29.- Baba, Ram Das. Journey of Awakening: A Meditation Guide Book. N.Y.: Doubleday, 1978.
- 30.- Ornstein, R. Psicología de la conciencia. Op. Cit.
- 31.- Huxley, A., Maslow, A., Bucke, R. La experiencia mística y los estados conciencia. Op. Cit.
- 32.- Wilber, K. The Atman Project. Wheaton Ill: Quest, 1980.
- 33.- Reiter, U. Autorrealización, caminos hacia uno mismo. Op. Cit.
- 34.- Batiz, Sofia. Yoga y oración. México: Ed. Diana, 1984.
- 35.- Rowlls, S. Deskin, Eva. Yoga para la belleza y la salud. México: Ed. Diana, 1976.
- 36.- Ramacharaka, Yogui. Ciencia Indú de la respiración. México: Ed. Botas, 1936.
- 37.- Baba, Ram Das. Más allá del ego. México: Kairos, 1981.
- 38.- Devi, Indra. Yoga para todos. México: Ed. Diana, 1964.
- 39.- Baba, Ram Das. Be Here Now. N.Y.: Crown, 1971.
- 40.- Wilber, K. The Atman Project. Op. Cit.
- 41.- Steffano de Fiore, T.G. Nuevo diccionario de espiritualidad. Op.Cit

- 42.- Christmas, H. Exploring Buddhism. N.Y.: 1979.
- 43.- Marburgo, E. B. "Meditaciones en las religiones orientales y en el cristianismo" en La meditación como experiencia religiosa. Op. Cit. p.102.
- 44.- Reiter, U. Autorrealización Op. Cit. p.85.
- 45.- Christmas, H. Nuevas meditaciones. México: Ed. Diana. 1981.
- 46.- Kapleau, P. Los tres pilares del zen. México: Diana, 1981.
- 47.- Susuki, D.T. y Fromm, E. Budismo zen y psicoanálisis. México: Ed. Fondo de Cultura Económica, 1964.
- 48.- Derbés, J. Comunicación personal (entrevista).
- 49.- Susuki, D.T. Om, La palabra sagrada. México: N.Y. Mc. Millan. 1952.
- 50.- Lotz, J. "Meditación cristiana" en Autorrealización, caminos hacia uno mismo. Op. Cit.
- 51.- San Agustín. Confesiones. Libro III. Madrid, B.A.C., 1964.
- 52.- De Loyola, San Ignacio. Obras Completas. Madrid: B.A.C. 1963.
- 53.- Rahner, K. Palabras al silencio. España: Diana, 1964.
- 54.- Lerrañaga, I. Muéstrame tu Rostro. Madrid: Ed. Paulinas, 1979.
- 55.- San Pablo. "Epístola de los Hebreos" 12-24 en La Biblia.
- 56.- Philippe, P. La oración en la historia. Op. Cit.
- 57.- Mc. Namara, W. "La psicología y la tradición mística cristiana" en Psicologías Transpersonales. Buenos Aires, Paidós, 1979.

- 58.- Lercaro, G. Métodos de oración mental. Madrid: Ediciones STDIVM, 1961
- 59.- San Mateo. "Evangelio de San Mateo" 6,5-8 en La Biblia.
- 60.- De la Cruz, San Juan. Vida y Obras. Madrid, B.A.C., 1965.
- 61.- De Jesús, Santa Teresa. Obras Completas. Madrid: B.A.C., 1964.
- 62.- Deikman, A. "Deautomatization and Mystic Experience" en Psychiatry, 1966, Vol. 29 329-343.
- 63.- Hilton, E. en Altered States of Consciousness de Charles Tart. N.Y.: Wiley, 1969.
- 64.- De la Cruz, San Juan. Vida y Obras. Op. Cit.
- 65.- Patanjali. en The Nature of Human Consciousness, de R. Ornstein. N.Y. Viking Press, 1973.
- 66.- Clineaus, San Juan. en The Nature of Human Consciousness. Op. Cit.
- 67.- "El peregrino ruso" en The Nature of Human Consciousness. Op. Cit.
- 58.- Kadlovbousky, E., y Palmer, G.E.H. (traductores) Writings from Philokalia on the Prayer of the Heart. Londres: Faber and Faber, 1951.
- 69.- Kadlovbousky, E., y Palmer, G.E.H. (traductores) Writings from Philokalia on the Prayer of the Heart. Op. Cit.
- 70.- Enomiya-Lasalle, H. Zen, un camino hacia la propia identidad. Austria: Wier, 1973.
- 71.- Escalada, J. Meditación Profunda. Op. Cit.
- 72.- Escalada, J. Meditación Profunda. Op. Cit.
- 73.- Gurdieff, S. I. Meeting with Remarkable Men. N.Y.: E.P. Dutton and Co., 1950.

- 74.- Gurdieff, G.I. The Herald of the Coming Good. N.Y.: Weiser, 1970.
- 75.- Ornstein, R. Psicología de la conciencia. México: Manual Moderno.
- 76.- Idries Shah. Hagia Oriental. Londres: Octagon, 1968.
- 77.- Beng, O.M. Documents on Contemporary Dervish Communities de Roy W. Davidson. Londres: Hoopoe Ltd., 1966, p.10-11.
- 78.- Cyprian, R. The Persian Sufis. Londres: George Allen and Unwin, 1964.
- 79.- Reiter, U. Autorrealización. Op. Cit.
- 80.- Maharishi Mahesh Yogui. The Science of Being and Art of Living. Los Angeles: International SRM Publications, 1966.
- 81.- Orme-Johnson, D.W.; Farrow, J.T. (Ed) Scientific Research on the Transcendental Meditation Program, Collected Papers, Vol. I N.Y.: MERU Press, 1977.
- 82.- Orme-Johnson, D.W.; Farrow, J.T. (Ed) Scientific Research....Op. Cit.
- 83.- Orme-Johnson, D.W.; Farrow, J.T. (Ed) Scientific Research...Op. Cit.
- 84.- Banquet, J.P. "Spectral Analysis of the EEG in Meditation". Electroencephalography and Clinical Neurophysiology, 1973, Vol. 35, 143-151.
- 85.- Banquet, J.P. and Sailhan, M. "Quantified EEG Spectral Analysis of Sleep and Transcendental Meditation". Electroencephalography and Clinical Neurophysiology, 1974, 165-172.
- 86.- Benson, H. and Wallace, R. "Decreased Blood Pressure in Hypertensive Subjects who Practiced Meditation". Circulation Supplement II, 1972, Vol. 45, 516.

- 87.- Green, E. E.; Green, A.M. "On the Meaning of Transpersonal". J. Transpersonal Psychology, 1971, Vol. I, 27-46.
- 88.- Wallace, R. "Neurophysiology of Enlightenment" in Scientific Research. Vol. I, 1974, 692-697.
- 89.- Grinberg-Zylberbaun, J. El espacio y la conciencia. México: Trillas, 1981.
- 90.- Turnbull, M., and Norris, H. "Effects of Transcendental Meditation on Self Identity Indices and Personality". British Journal of Psychology, 1982, Vol. 73, 57-68.
- 91.- Fehr, T. "A Longitudinal Study of the Effect of the M.T. Program on Changes in Personality". Scientific Research on M.T. Vol. I, 1974, 476-83.
- 92.- Nystul, M.S. and Garde, M. "Comparison of Self-Concepts of Transcendental Meditators and Nonmeditators". Psychological Reports. 1977, Vol. 41, 303-306.
- 93.- Shapiro, J. "The Relationship of the M.T. Program to Self-Actualization and Negative Personality Characteristics". Scientific Research on M.T., 1974, Vol. I, 462-467.
- 94.- Ferguson, P. C., and Gowan, J.C. "MT, Some Preliminary Psychological Findings". Journal of Humanistic Psychology, 1976, Vol. 16, No. 3.
- 95.- Lazar, Z., Farwell, L., and Farrow, J.T. "The Effects of the M T Program on Anxiety, Drug Abuse, Cigarette Smoking, and Alcohol Consumption". Scientific Research on MT. 1974, Vol. I. 524-535.
- 96.- Orme-Johnson, D. W. "Autonomic Stability and Transcendental Meditation". Psychosomatic Medicine, 1973, Vol. 35, 341-349.

- 97.- Dillbeck, H. "The Effect of the M T Technique on Anxiety Level". Journal of Clinical Psychology. 1977, Vol. 33 No. 4, 106-108.
- 98.- Stern, H. "The Effects of the MT Program on Trait Anxiety". Scientific Research on MT., 1974, Vol. I, 468-469.
- 99.- Throll, D. A. "Transcendental Meditation and Progressive Relaxation: Their Psychological Effects". The Journal of Clinical Psychology. 1981, Vol. 37, No. 4, 776-781.
- 100.- Berwick, P. and Oziel, L.J. "The Use of Meditation as a Behavioural Technique". Behaviour Therapy, 1974, Vol. 4, 743-5.
- 101.- Carrington, P. and Ephron, H. "Meditation as an Adjunct to Psychotherapy". en New Dimensions in Psychiatry. N.Y.: Wiley, 1975.
- 102.- Glueck, B., Stroebel, C. "Biofeedback and Meditation in the Treatment of Psychiatric Illnesses". Comparative Psychiatry, 1975, Vol. 26, 303-321.
- 103.- Candeleant, T. and Candeleant, G. "Teaching Transcendental Meditation in a Psychiatry Setting". Hospital and Community Psychiatry, 1975, Vol. 26, 156-159.
- 104.- Goleman, D. "Meditation as Metatherapy". Journal of Transpersonal Psychology, 1971, Vol. 3, 1-23.
- 105.- Miskiman, D.E. The Treatment of Insomnia by the M T Program Scientific Research on M T, 1974, Vol. 1, 296-298.
- 106.- Tjos, A. "Some Evidence that the M T Program Increases Intelligence and Reduces Neuroticism as Measured by Psychological Test". Scientific Research on M T, 1974, Vol. I, 363-67.

- 107.- Benson, H. and Wallace, R.K. "Decreased Drug Abuse with Transcendental Meditation", Scientific Research on M T Program., 1972, Vol. I, 532.
- 108.- Otis, L. "Changes in Drug Usage Patterns of Practitioners of Transcendental Meditation"., Stanford Research Institute, 1972.
- 109.- Shafii et. al. "Meditation and Marijuana". American Journal of Psychiatry., 1974, Vol. 131, 60-63.
- 110.- Becker, E. "The Central Psychologic Role of the Trance in Zen Therapy". The American Journal of Psychotherapy., 1961, Vol. 15, 645-57.
- 111.- Berger, E. "Zen Buddhism, General Psychology and Counseling Psychology". Journal of Counseling Psychology., 1962, Vol. 9, 122-27.
- 112.- Dean, S. "Metapsychiatry: The Interface Between Psychiatry and Mysticism". American Journal of Psychiatry., 1973, Vol. 130.
- 113.- Fromm, E. "Psychoanalysis and Zen Buddhism", Psychologia., 1959, Vol. 2, 79-99.
- 114.- Sato, K. "Psychotherapeutic Implications of Zen". Psychologia., 1958, Vol. I, 213-218.
- 115.- Van Dusen, W. "LSD and the Enlightenment of Zen". Psychologia., 1961, Vol. 4, 11-16.

CAPITULO III: METODOLOGIA

3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACION

----- Para llevar a cabo el objetivo general de la investigación, que es el estudiar las diferencias que se -- puedan observar en la autoactualización en sujetos que meditan y en sujetos que no meditan, y el objetivo en específico que es el comparar las medidas de autoactualización entre dos grupos: uno que no medite y otro que medite (investigando diferentes técnicas de meditación en el segundo); e investigar los cambios en la personalidad de los sujetos estimulados por la práctica de la meditación, se utilizaron tres grupos experimentales y dos grupos de control. Los grupos experimentales estuvieron constituidos por cinco personas cada uno, expertos en el manejo de una técnica de meditación diferente;

- 1- Zen-Budismo
- 2- Meditación Cristiana Profunda
- 3- Meditación Transcendental

El primer grupo de control estuvo formado por diez sujetos sin experiencia alguna en técnicas de meditación. El segundo grupo de control estuvo formado también por diez sujetos sin experiencia en técnica alguna de meditación. Se les aplicó la misma prueba (POI) Personal Orientation Inventory de Shostrom, antes y después de enseñarles una técnica de meditación (Cristiana Profunda); con el objeto de averiguar si las diferencias obtenidas entre los grupos (si las hubo) se podrían adjudicar a la meditación. Se cercioró de que los sujetos de este grupo no hubieran tenido ninguna experiencia previa de meditación, basados en las respuestas del cuestionario.

Los grupos estuvieron balanceados en términos de edad, ce-

xo, y se intentó igualarlos en variables tales como el nivel socio-económico, escolaridad, nacionalidad, y que fueran residentes del Distrito Federal (D.F.). A cada grupo se les aplicó un cuestionario con el fin de obtener información y controlar las variables de edad, sexo, escolaridad, posición socio-económica, y experiencia en meditación. También se le aplicó a cada grupo la prueba POI en una doble aplicación test-retest con un intervalo de dos meses. Junto con el retest del --- POI se les aplicó también el MMPI (La forma abreviada). Se compararon los resultados de ambas aplicaciones dentro y entre todos los grupos realizando un análisis estadístico utilizando la prueba de análisis de varianza para obtener diferencias entre valores y conocer su grado de significancia estadística, y la prueba de Duncan para validar dichas diferencias significativas, más la prueba t de Student para buscar las diferencias por variable dentro de los grupos.

3.2 LOS SUJETOS

----- Los sujetos para los tres grupos experimentales de expertos en diferentes técnicas de meditación (Zen-Budismo, Cristiana Profunda, y meditación Transcendental) se consiguieron en los centros de meditación de estas diferentes técnicas en el D.F., con más de un año de experiencia en meditación y que llenaron las características deseadas de edad, sexo, nivel socio-económico, escolaridad, nacionalidad y que desearon participar en la investigación.

Hay que tener en cuenta que la población de sujetos expertos en alguna técnica de meditación en el D.F. es bastante reducida, por lo que la muestra es pequeña.

Los sujetos de los grupos de control (1) y (2) fueron invitados a colaborar en la investigación de modo que su participación fue voluntaria; por lo tanto se concluye que la muestra es no probabilística por cuota.

TABLA I

VARIABLE	X	D.S.	MODO
EDAD	36.71	11.05	
SEXO			femenino
ESCOLARIDAD			14
ESTADO CIVIL			solteros
OCUPACION			Profesionista
AÑOS MEDITANDO	3.08	4.18	
RELIGION			católica

N-35

VARIABLES CONTROLADAS EN ESTA INVESTIGACION

El promedio de edad de los sujetos es de 36.71 con una variación de 11.05, el sexo predominante es el femenino, con 21 sujetos; la escolaridad representativa es de 14 años de estudios. En cuanto al estado civil encontramos que la mayoría (21) son solteros, --- predominando como ocupación el ser profesionista (18), la religión predominante es la católica, pues de los 35 sujetos del total 26 son católicos, y en cuanto a años de meditación observamos que la media es de 3.08 con una variación de 4.18. Estos datos corresponden al total de sujetos de muestra incluyendo los 10 sujetos que no meditan.

3.3 LOS INSTRUMENTOS

3.3.1 PERSONAL ORIENTATION INVENTORY (POI)

3.3.1.1- DESCRIPCION DE LA PRUEBA

EL POI

(Shostrom's Personal Orientation Inventory of Self-Actualization) fue desarrollado por Everett Shostrom en el 1969. Este inventario produce medidas en doce escalas, las cuales pretenden avaluar unas características particulares de la personalidad consideradas de estar asociadas con la autorrealización.

Consiste de 150 aseveraciones de dos alternativas apareadas, opuestas, las cuales son calificadas en término de dos escalas principales, la capacidad del tiempo (time competent) y el volverse hacia el interior (inner directed), y de 10 subescalas secundarias; (ver apéndice I)

- 1- valor de autoactualización
- 2- existencialidad
- 3- reactividad del sentimiento
- 4- espontaneidad
- 5- autoestima
- 6- autoaceptación
- 7- naturaleza del hombre
- 8- sinergia
- 9- aceptación de la agresión
- 10- capacidad para el contacto íntimo

Se decidió utilizar el POI como instrumento para nuestra investigación ya que es el único que existe que mida el concepto de autoactualización y que por lo tanto se adapta mejor al concepto que

que se pretendió utilizar en esta investigación.

3.3.1.2 ADMINISTRACION DE LA PRUEBA

El POI es una prueba diseñada esencialmente para ser auto administrada, también puede administrarse en grupos, en forma individual, o darla para que se conteste en la casa. Los reactivos (items) se encuentran impresos en un folleto, y su hoja de contestación viene de tres tipos; dos para procesarlas o corregirlas con máquinas y otra de corrección manual.

Se instruye al examinando para que escriba la información que se le pide en la hoja de contestación. Luego, se le pide que lea junto con el examinador, las instrucciones que vienen en la carátula del cuadernillo. Es el momento para que el examinador aclare cualquier duda que surja en relación con las definiciones de los términos usados en la prueba. Las preguntas en relación con los conceptos o la interpretación de los reactivos (items) de la prueba se responden estimulando al examinando a usar su propio criterio o razonamiento y usar la alternativa que crea más apropiada. Si un reactivo resulta muy problemático se debe dejar en blanco (esto no debe ser estimulado). Siempre que sea posible el examinado debe ser estimulado a volver atrás y tratar de contestar los reactivos que omitió.

Para contestar, el examinando escoge una de las dos afirmaciones de cada reactivo y en la hoja de contestación obscurece -- con un lápiz el espacio correspondiente para su contestación, ya sea (a) o (b).

3.3.1.3 CALIFICACION

Para la calificación manual del POI (fue la que utilizamos en esta investigación)

primeramente se revisaba cada una de las hojas de contestación y se trazaba una línea horizontal que cruzaba las dos columnas (a,b) de cualquier ítem o reactivo que el examinado había marcado "ninguna contestación" en ninguna de las dos columnas (no contestación) o había marcado en ambas columnas (contestación múltiple). Estos (ítems) marcados erróneamente se contaban y el total de la suma se ponía en la línea (NA) de la hoja de respuestas. Cuando se encontraban más de 10 ítems marcados erróneamente, siempre que era posible, se le daba la oportunidad al examinando de que trate de seleccionar una alternativa para estos ítems. Una regla general es el considerar inválida la prueba si tiene más de 15 ítems marcados erróneamente.

El puntaje bruto para cada escala se obtenía poniendo una plantilla de corrección sobre la hoja de respuestas. De estas plantillas había 14, una por cada escala. Estaban perforadas de tal forma que al colocarlas encima de las hojas de respuestas las marcas que se observaban a través de ellas correspondían al número de respuestas que debían contarse para la escala que se calificaba. Este puntaje se anotaba en el espacio correspondiente de la hoja en que se graficaban las puntuaciones y correspondía a la calificación bruta de cada escala. Todas las escalas y las plantillas de corrección eran iguales tanto para hombres como para mujeres. Para obtener el puntaje del inciso (check) se sumaban los puntajes brutos de las primeras escalas (TI, TC, O, I) más el de contestaciones marcadas erróneamente (NA).

Quando se deseaba tener un estimado rápido del nivel de autoactualización del examinando sólo se calificaban las escalas TC (competencia del tiempo) e I (dirigida internamente).

3.3.1.4 GRADO DE VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

Estudios de validez del POI

A- Validez concurrente-

(1) En el 1964 Shostrom trabajó con dos grupos de adultos, uno de relativamente autorrealizados (n=27) y otro de no autorrealizados relativamente (n=34); encontrándose diferencias en 11 de las 12 escalas del POI. Dichas diferencias fueron significativas a los niveles de .01 y de .05.

Escalas del POI	Símbolos	\bar{X} Diff A- No.A	CR
competencia del tiempo	TC	3.1	4.0 ^{xx}
dirigido internamente	I	17.1	4.9 ^{xx}
valores del yo autorrealizado	SAV	2.7	2.9 ^{xx}
existencialidad	Ex	5.9	5.1 ^{xx}
reacción del sentimiento	Fr	2.0	2.4 ^x
espontaneidad	S	2.9	3.6 ^{xx}
autoestima	Sr	2.7	4.0 ^{xx}
autoaceptación	So	4.7	5.0 ^{xx}
naturaleza del hombre	Nc	1.0	2.0
sinergia	Sy	1.4	3.7 ^{xx}
aceptación de la agresión	A	2.9	3.5 ^{xx}
capacidad para el contacto íntimo	C	3.7	5.0 ^{xx}

x- significancia al .05

xx- significancia al .01

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

79

(2) En el 1966 SHostrom y Knapp trabajaron dos grupos en terapia --- (n-37-39) con un promedio de 26.6 meses de terapia, encontrándose --diferencias en las 12 escalas del POI con un nivel de .01. Además se aplicó el MIPI encontrándose diferencias también en cuatro escalas (depresión, desviación psicopática, psicastenia, y esquizofrenia) con un nivel de .01, y una diferencia de .05 para las escalas de hipochondriasis, histeria y paranoia.

POI SCALES

CR

TC	6.01 xx
I	8.91 xx
SAV	6.19 xx
EX	7.49 xx
Pr	8.14 xx
S	6.97 xx
Sr	5.01 xx
Sa	6.15 xx
Nc	2.91 xx
Sy	6.54 xx
A	4.96 xx
C	6.69 xx

xx- significancia al .01

(3) en otro estudio hecho por Fox, Knapp y Michael en el 1968 con 185 pacientes psiquiátricos hospitalizados se encontró diferencias significativas únicamente en las escalas de ("Time Competence o yo

actualizado) y de "Inner Directed" (persona dirigida internamente) a nivel de .01.

Los tres estudios anteriores podríamos considerarlos -- como una demostración de la validez concurrente del POI.

(4) En otros estudios realizados también con el POI y con el EPI-Eysenck Personality Inventory--encontramos diferencias significativas al nivel de .05 en todas las escalas del POI.

Escalas del POI	Correlaciones con el EPI		CR
	neuroticismo	extraversión	
TC	-.57 ^{xx}	.11	6.33 ^{xx}
I	-.35 ^{xx}	.33 ^{xx}	4.07 ^{xx}
S&V	-.27 ^{xx}	.18	3.07 ^{xx}
EX	-.11	.30 ^{xx}	2.66 ^{xx}
Fr	-.08	.30 ^{xx}	1.81 ^x
S	-.34 ^{xx}	.39 ^{xx}	4.59 ^{xx}
Sr	-.52 ^{xx}	.36 ^{xx}	7.51 ^{xx}
Sa	-.17	.10	7.49 ^{xx}
Nc	-.21 ^x	-.05	3.62 ^{xx}
Sy	-.25 ^x	.06	2.38 ^{xx}
A	-.09	.37 ^{xx}	1.69 ^x
C	-.24 ^x	.26 ^{xx}	2.59 ^{xx}

x
p[≤].05

xx
p[≤].01

(5) En otro estudio realizado por Dandes (1960) con el "Minnesota Teacher Attitude Inventory" se encontró una correlación múltiple de .54 con el POI en una muestra de 126 maestros.

B-VALIDEZ HIPOTETICA O DE CONSTRUCTO DEL POI

Esta prueba tiene una escala de control que es la de I (Inner Directed) de la persona dirigida internamente-y que se maneja como tal al correlacionarla con la direccionalidad exterior.

El locus de control-es hipotetizado como una dimensión de la personalidad que se refiere a la dirección en que una persona característicamente se percibe en su interacción con el medio ambiente. Las personas con una orientación interna se perciben a sí-mismos como teniendo un control personal sobre sus reforzamientos-- como una consecuencia de su comportamiento o conducta. Aquellos con una orientación externa, perciben los reforzamientos como que son--- independientes de su comportamiento y por encima de su control personal.

Rotter (1966) hipotetizó una relación positiva entre la percepción del locus de control y el ajuste o adaptación personal. Desde esta teoría, las personas que ven los reforzamientos positivos como contingentes sobre su propio comportamiento (interno) son o están mejor adaptados que aquellos que ven los reforzamientos como determinados por la causalidad, el destino, u otras causas externas poderosas. Las personas orientadas internamente se representan a sí mismas como activos, luchadores, realizadores, poderosos, independientes y efectivos. La introversión ha sido asociada con la introversión, con respuestas constructivas a la frustración, y fuerzas para mejorar las circunstancias de la vida, mientras que la extraversión ha sido asociada con la ansiedad, el neuroticismo, el suicidio, la propensión a los accidentes y la patología.

En un estudio para determinar la relación de la autorrealización con el locus de control, Wareheim y Foulds (1971)-----

encontraron una relación significativa hipotetizada entre las medidas del POI de la escala I de (Inner Directed)-personas dirigidas hacia el interior y la localización del control interno medida por la escala IE de Rotter. Las correlaciones de mayor magnitud fueron contra las escalas del POI de SA (autoestima) ($r = -.33$) y de TC (Time Competence) y autorrealizado ($r = -.32$) y la NC (Naturaleza del hombre) ($r = .27$) para una muestra de 55 estudiantes femeninos universitarios. Tal relación no se encontró en una muestra similar de 55 varones.

En un estudio aún sin publicar conducido por Lovekin (1972) el POI y el EI fueron administrados a los participantes de un grupo de encuentro de cinco días de un instituto de relaciones humanas. Así como fueron hipotetizados, los aumentos en el POI fueron significativos para las principales escalas de I (Inner Directed) o personas dirigidas internamente y nueve de las subescalas, tales aumentos no fueron significativamente mayores para aquellas personas cuyo localización del control fue identificada como interna al ser contrastada con las externas. Otras investigaciones en prensa (Collin, Martin, Ashmore y Ross) han encontrado que la escala del POI (Inner/other support) personas dirigidas internamente/ otro apoyo) se ajustaba consistentemente con el análisis dimensional.

Las relaciones en estos estudios son consistentes y---amplificados con los resultados de un estudio importante llevado a cabo por Margulies (1969) en el cual altos niveles de autorrealización se encontraron que estaban asociados con valores de trabajo intrínseco, contrastado con valores de trabajo extrínseco.

ESTUDIOS SOBRE EL INTENTO DE FALSIFICAR LAS RESPUESTAS DEL POI

Foulds y Warehime (1971)-en sus estudios llegaron a

la conclusión de que los intentos deliberados de estudiantes universitarios no graduados para "falsear bien" no producían perfiles característicos de personas autorrealizadas y que la concepción de los estudiantes de una "persona bien adaptada" en nuestra sociedad no eran enteramente concurrentes con el modelo de la "persona autorrealizada" que se tiene en el POI.

Siguiendo una serie de estudios sobre la posibilidad de falsear las respuestas del POI Braun, 1966, Braun-1969 y La Faro 1969 concluyeron que los resultados o puntuaciones bajas que resultaban de los intentos de hacer una buena impresión o que aparecen como bien adaptados en el POI demuestra una "resistencia inesperada a falsear las respuestas" haciendo de este instrumento único entre los instrumentos de auto-reporte. Braun y La Faro concluyeron que "a menos que los sujetos tengan una información especial sobre el POI y la autorrealización, el inventario muestra una resistencia inesperada a ser falseado".

Basado en la experiencia clínica con el POI y amplificando estos hallazgos Shostrom (1973) comenta; "Desde un punto de vista clínico el POI tiene un perfil de calificación de mentira el cual puede ser identificado fácilmente, ya que las personas autorrealizadas califican entre calificaciones estándar de 50 y 60; aquellos con perfiles excesivamente altos (todas las calificaciones T de 60-70) pueden ser interpretadas como intentos demasiado entusiastas para hacer la prueba de acuerdo con lo correcto según lo que dice Maslow y otras literaturas humanistas. Aún Maslow obtuvo calificación T entre 50-60".

En resumen; El Falsear o el intento consciente de presentarse a uno mismo de una manera o modo favorable (deseable so-

cialmente), resulta en un perfil del POI disminuido en su valor en general, mientras que las respuestas intelectualizadas basadas en el conocimiento de los conceptos teóricos en los cuales se basa la prueba resulta en un perfil típicamente sobre elevado.

Muchas escalas de personalidad están corregidas de acuerdo a las claves generalmente aceptadas por los estándares culturales. El desarrollo del POI, sin embargo fue basado o fundamentado en una clave lógica apoyada por una demostración empírica de validez. La clave del POI está basada o fundamentada en la dirección del modelo de personalidad autorrealizada más que en normas culturales. Al extremo de que los valores y comportamientos que definen la autorrealización diferencien de aquéllos esperados normalmente por los estándares culturales. Los resultados del POI se esperan que se deniven bajo extremas condiciones motivacionales.

Un estudio realizado por Grater (1968) y el estudio de Braun y La Faro (1969) sugieren que el conocimiento de las características de las personas autorrealizadas como están definidas en el POI más, la motivación de querer dar una buena impresión, son necesarias para que pueda distorsionar sus respuestas del POI apreciablemente en dirección de las personas autorrealizadas.

En resumen, dos perfiles característicos de mentira, son contruídos en el POI que son fácilmente detectados por aquellos adiestrados en la evaluación del instrumento. (1) Uno resulta en un perfil representativo en el caso de intentos deliberados de presentar una impresión favorable sin tener un conocimiento específico de los conceptos de autorrealización. Es característico de estos perfiles, un puntaje extremadamente elevado de la escala de autoestima (self-regard) unido a una disminución de los puntajes

de auto aceptación y de la existencialidad. (2) El otro caso es un perfil uniformemente hiperelevado. Sin embargo, hay que tener en cuenta, lo que ya evidenció Warehime, Routh y Foulds (1974) que cuando se instruye a la persona a contestar honestamente, los resultados no pueden ser afectados por tales conocimientos.

CONFIABILIDAD DEL POI

En un estudio llevado a cabo por Klaveter y Morgar (1967) los coeficientes de confiabilidad de test-retest fueron obtenidos para las escalas del POI basados en una muestra de 48 estudiantes universitarios no graduados. El inventario fue administrado a la muestra dos veces, con una semana de diferencia de por medio, con las instrucciones que era parte del experimento al hacer el inventario dos veces.

Los coeficientes de confiabilidad para las principales escalas de TC (Time Competence) y actualizado y de I (Inner Directed) personas dirigidas internamente son de .71 y .77 respectivamente, y los coeficientes para las sub escalas fluctúan entre .52 y .82. En general, las correlaciones obtenidas en este estudio están en un nivel commensurados con otros inventarios de personalidad. --- Examinando la estabilidad de los resultados del POI entre una --- muestra de 46 estudiantes de enfermería por un período de un año, Ilardi y May (1968) reportaron coeficientes que fluctuaban entre .32 hasta .74 los cuales concluyen, que están bien dentro de las --- fluctuaciones de otros estudios de test-retest en algo comparables con inventarios tales como el MMPI y el EPPS.

TEST- RETEST- COEFICIENTES DE CONFIABILIDAD PARA EL POI

Escalas del POI	Confiabilidad test-retest
TC	.71
I	.77
SAV	.69
EX	.82
Fr	.65
S	.76
Sr	.71
Sm	.77
Nc	.68
Sy	.71
A	.52
C	.67

Basado en una muestra de 48 estudiantes universitarios de un estudio realizado por Klaveter y Morgar (1967).

3.3.1.5 PRUEBA DE CONFIABILIDAD DEL POI EN UNA MUESTRA MEXICANA

Con el fin de establecer el grado de confiabilidad de la prueba POI para la población mexicana, se aplicó este instrumento a 35 sujetos de nuestro medio (Distrito Federal de la Ciudad de México) que presentaban un perfil similar a la muestra que sería utilizada para obtener los datos objeto de comparación estadística.

Para tal efecto utilizamos el paquete estadístico SPSS a través del sub programa de confiabilidad con mediciones repetidas manejando un índice de alpha = .76 que es un buen grado de confiabilidad para el instrumento.

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

En cuanto a la validéz del instrumento (POI) se aplicó el MKPI como instrumento paralelo que permitió en cierta manera una réplica de algunos estudios descritos anteriormente (3) (4)

TABLA II
ANALISIS DE CONFIABILIDAD POR ESCALAS

Escalas	Media	D S
NA	4,42857	7,00120
TR	6,37143	3,94883
TC	16,77143	7,42843
I	72,71429	19,12278
SAV	20,40000	12,31260
Ex	21,45714	13,16936
Fr	14,57143	5,96206
S	14,85714	14,31606
Sr	14,02857	8,47656
Sa	16,57143	10,79566
No	11,94286	9,01288
Sy	7,22857	6,45384
A	19,51429	18,41414
C	15,62857	7,54627

T A B L A III
ANALISIS DE VARIANZA

Fuente de variación	Suma de cuadrados	Grados de libertad	Media cuadrada	Probabilidad	
Entre Escalas	15786,71238	34	464,31507		
Dentro de las Escalas	203048,00000	490	414,38367		
Entre Mediciones	150558,31238	14	10754,16517	97,52359	0,000000
Residual	52489,68762	476	110,27245		
TOTAL	218834,71238	524	417,62350		
GRAN MEDIA	20,23619				

Coeficientes de Confiabilidad

alpha- 0. 76251
no. de casos -35
no. de escalas -15

90

TABLE IV
INTERCORRELACION POI/MMPI

MMPI

	Fo	L	F	K	Hi.	Dep.	Hist.	Dp	MP	P	PS	R	MA	IR
TC			-0.4520 **	0.3866	-0.5547 ***	-0.5995 ***	-0.3365	-0.3697			-0.6933 ***	-0.6298 **		
I														0.4396 **
SAV														
EX														
Fr					-0.3361	-0.3557								-0.3863 .
S	-0.4331 **													-0.3562 .
Sr		0.3325				-0.3316					-0.4597 **	-0.3796		-0.3515 .
Sa							0.3245							
Nc														
Sy						-0.3985 **								
A														-0.3348 .
C						-0.3610					-0.3357 .	-0.3405 .		-0.3632 .

Significancia
 . = .05
 ** = .01
 *** = .001 N=35

3.3.2 INVENTARIO DE LA PERSONALIDAD (MMPI) (5)

3.3.2.1 DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

El MMPI, es sin duda uno de los instrumentos psicométricos más conocidos y que ha dado lugar a gran cantidad de investigaciones.

La investigación que condujo a su desarrollo se inició en el 1939. El propósito de sus autores Hathaway y McKinley, al crearlo fue el de hacer un instrumento multidimensional objetivo que ayudará a la identificación de rasgos psicopatológicos de los pacientes psiquiátricos, y fuera un método para determinar la severidad de sus características. Es decir, que este inventario está diseñado para proporcionarnos una evaluación objetiva de algunas de las principales características de la personalidad que afectan la adaptación individual y social.

El MMPI contaba en su forma original con 1,200 afirmaciones, que luego fueron reducidas a 504. Actualmente consta de 566. En la actualidad existen dos tipos de folletos del MMPI en español, uno que contiene 566 frases y una forma abreviada de la prueba que consta de 399 frases seleccionadas de tal forma que la validez y la confiabilidad de la prueba se mantienen, dado que las frases siguen siendo las mismas que se utilizan en la forma original.

Las frases que integran cada una de las escalas, se basaron en las preguntas que se hacen para elaborar historias clínicas en medicina general, neurología y psiquiatría. El tema de las frases son de gran variedad, desde condiciones morales, físicas hasta actitudes sociales.

Las frases fueron arbitrariamente clasificadas en veintiseis clases;

- 1- salud en general (9 frases)
- 2- neurología en general (19 frases)
- 3- nervios craneales (11 frases)
- 4- acción y coordinación (6 frases)
- 5- sensibilidad (5 frases)
- 6- vasomotor, alimenticio y lenguaje (10 frases)
- 7- sistema cardiorrespiratorio (5 frases)
- 8- sistema gastrointestinal (11 frases)
- 9- sistema genitourinario (5 frases)
- 10- familia y matrimonio (26 frases)
- 11- hábitos (19 frases)
- 12- ocupaciones (18 frases)
- 13- educacionales (12 frases)
- 14- actitudes sexuales (13 frases)
- 15- actitudes religiosas (19 frases)
- 16- actitudes políticas, ley y orden (46 frases)
- 17- actitudes sociales (27 frases)
- 18- afecto depresivo (32 frases)
- 19- afecto maniaco (24 frases)
- 20- estados obsesivos y compulsivos (15 frases)
- 21- ideas de referencia, alucinaciones, ideas falsas (31 frases)
- 22- fobias (29 frases)
- 23- tendencias sádicas y masoquistas (7 frases)
- 24- moralidad (33 frases)
- 25- temas relacionados principalmente con masculinidad y femineidad
(55 frases)
- 26- temas para indicar si el sujeto está tratando de colocarse en un
nivel poco aceptable (15 frases)

Lo que hace un total de quinientas y dos frases, de las cuales algunas se repiten hasta completar las quinientas y seis frases.

Las escalas del MMPI están cuidadosamente construídas y comprobadas mediante validez cruzada, y constituyen un medio adecuado para conocer el status de la personalidad y el ajuste emocional de jóvenes y adultos letrados, y con fundamentos para avaluar la aceptación y confianza de cada resultado del inventario.

La prueba MMPI se encuentra compuesta por cuatro escalas de validez, una escala de introversión social y nueve escalas clínicas, estas nueve fueron denominadas de acuerdo con las condiciones de anormalidad en que basó su construcción.

Las escalas de validez son las siguientes, escala de frases omitidas (?), escala (L) o puntaje de mentira, escala (F) o puntaje de validez, escala (K) o puntaje de corrección.

Las nueve escalas clínicas son, escala de hipocondriasis (Hs); 2- de depresión (D); 3- de histeria (Hi); 4- de desviación psicopática (Dp); 5- de intereses (Mf); 6- de paranoia (Pa); 7- de psicastenia (Pt); 8- de esquizofrenia (Es); 9- de hipomanía (Ma). La escala adicional, escala de introversión social (Si).

Para concluir lo dicho respecto a las escalas del MMPI quisieramos aclarar que no se espera que las escalas midan rasgos puros ni que se representen entidades etiológicas o de pronóstico.

3.3.2.2

ADMINISTRACION DEL MMPI

El sujeto para responder en forma adecuada a esta prueba debe saber leer y de preferencia haber cursado la primaria.

Para la administración, es necesario que el sujeto se encuentre en un lugar ventilado y con suficiente luz, que no exista

ruido a fin de que tenga tranquilidad y el sujeto no se distraiga su atención en otros estímulos. De acuerdo con las condiciones anteriores satisfechas se le proporciona al sujeto un cuadernillo del MCPI y su respectiva hoja de respuestas, procediendo él mismo a llenarla con sus datos personales. Hecho esto se le pide al examinando que lea junto con el examinador las instrucciones que vienen en la carátula del cuadernillo. El examinador deberá estar seguro que el examinando entendió bien las instrucciones.

El tiempo promedio que se utiliza para contestar la prueba es de una hora y media a dos horas.

Esta prueba puede ser aplicada individualmente, o en grupos y también es autoadministrable.

3.3.2.3 CALIFICACION:

La calificación de la prueba se

inicia por marcar las respuestas no contestadas y aquéllas en que la misma frase ha sido contestada cierto y falso a la misma vez; eliminándose dicha frase. Se anota el número de respuestas en el espacio indicado en la hoja para trazar el perfil.

La calificación de las escalas se realiza a través de claves, que consisten en hojas de cartulina del mismo tamaño de las hojas de respuestas; las claves están perforadas de tal forma que al colocarlas encima de las hojas de respuestas las marcas que se observan a través de ellas corresponden al número de respuestas que deben contarse para la escala que se califica. Este puntaje se anota en el espacio correspondiente de la hoja en que se graficarán las puntuaciones y corresponden a la puntuación en bruto de cada escala. Todas las escalas son las mismas para todos los sujetos de ambos sexos, con excepción de la plantilla de intereses (MI), que

tiene claves distintas para hombres y mujeres.

3.3.3 CUESTIONARIO

Se aplicó un cuestionario previo a los instrumentos formales del POI y el LMPI.

El cuestionario confirma datos elementales-datos socio-demográficos así como algunos elementos preliminares sobre los aspectos centrales de la investigación. (ver apéndice C).

3.4 DEFINICION DE TERMINOS

1- Competencia del tiempo (TC)-

La persona con un yo

actualizado tiene más competencia del tiempo, es decir, que vive más plenamente en el aquí y en el ahora. Es capaz de atar el pasado y el futuro al presente, en una continuidad significativa.

2- Persona dirigida internamente (I)-

Persona que vive la

vida aparentemente independiente, pero que es guiado por motivos internos, más que por influencias externas. Esta fuente de dirección se generaliza como un núcleo interno de principios y de rasgos de carácter.

3- Persona dirigida por otros (O)-

Persona que es guiada

por la opinión de las otras personas, principalmente las que representan la autoridad; y la aprobación de los otros se vuelve para él la meta más alta.

4- Valores de la Actualización del yo (SAV)-

Significa

que el individuo sostiene y vive los valores de personas actualiza-
yuc

zan su yo, según el concepto de Maslow de un yo actualizado.

5- Existencialidad (EX)

La flexibilidad en las personas para aplicar los valores y principios de la persona actualizada a su propia vida. Es una medida de la habilidad para usar el sentido común en la aplicación de estos principios y valores.

6- Reactividad del sentimiento (FR)

La sensibilidad a las propias necesidades y sentimientos.

7- Espontaneidad (S)

La habilidad de expresar los sentimientos en forma natural y fácil (espontánea).

8- Autoestima (SR)

La habilidad de apreciar al propio yo gracias a la propia fuerza de la persona.

9- Auto-aceptación (Sa)

La aceptación del propio yo a pesar de las propias debilidades o deficiencias.

10- Naturaleza del hombre (Nc)

La capacidad de comprender a la naturaleza del hombre (ve al hombre esencialmente bueno) y de resolver las dicotomías de la naturaleza del hombre.

11- Sinergia (Sy)

La habilidad de ver las contradicciones de la vida como relacionadas significativamente.

12- Aceptación de la agresión (A)

La habilidad de aceptar el enojo y la agresión propia como naturales de la persona.

13- Capacidad para el contacto íntimo- (C)

La habilidad de las personas para desarrollar relaciones significativas y estrechas con otros seres humanos.

Los términos antes definidos en forma global nos dan la conceptualización de la autorrealización que se maneja en este estudio como variable dependiente. En forma integral la podemos definir:

(A) Definición Conceptual-

El proceso que tiende a la realización creciente de las potencialidades, talentos del hombre; al cumplimiento de su llamada, vocación o misión; y el conocimiento y aceptación plena de la naturaleza intrínseca propia y que tiende hacia la unidad e integración de la persona.

(B) Definición Operacional-

La autorrealización se define a través de la puntuación obtenida en la escala del POI.

La meditación se contemplará como variable independiente, apoyada en elementos teóricos expresados anteriormente queda definida como:

(A) Definición Conceptual-

Es el adiestramiento consciente de la atención (focalizándola) con el fin de dejar la mente quieta y despierta al mismo tiempo. La meditación consiste en no pensar en nada, a la misma vez que dejas tu mente quieta y despierta.

(B) Definición Operacional-

El estado meditativo implica un equilibrio psicofisiológico, una ausencia de tensiones, un contacto con el yo y la contemplación equánime de este mismo estado. Un correlativo fisiológico de tal estado se observa cuando ocurre un incremento en la coherencia interhemisférica. (Grinberg-Zylberbaum, 1981, El espacio y la conciencia, Trillas, México).

3.5 HIPOTESIS

Las hipótesis que trataremos de comprobar en nuestra investigación son las siguientes:

⁰
 H - No existen diferencias estadísticamente significativas en el concepto de autoactualización medido a través del POI en tre sujetos que meditan y sujetos que no meditan.

^I
 H - Si existen diferencias estadísticamente significativas en el concepto de autoactualización medidas a través del POI - entre sujetos que meditan y sujetos que no meditan, observándose - que los sujetos que meditan tendrán un mejor concepto de autoactu-
lización que los sujetos que no meditan.

3.6 PROCEDIMIENTO

Se utilizaron grupos experimentales y dos grupos de control. Los grupos experimentales estuvieron constituidos por cinco personas cada uno, expertos en el manejo de una técnica de meditación diferente; Zen-Budismo, Meditación Cristiana Profunda, y Medi-
tación Transcendental.

De los grupos de control, el primer grupo estuvo formado por diez (10) sujetos sin experiencia en técnica alguna de meditación; y el segundo grupo de control también se formó con diez (10) sujetos sin experiencia alguna en meditación pero a los cuales des-
pues de aplicarles el POI se les enseñó la técnica de Meditación - Cristiana Profunda, y se les dió instrucciones para que practica-
ran diariamente por dos meses y al término de los cuales se les hi-
zo un retest con el POI; también se les aplicó el MMPI. El POI, -- con el fin de avanzar si las diferencias obtenidas entre los gru-
pos (si las hubiera) las pudieran adjudicar a la meditación; y el MMPI para validar los resultados obtenidos por el POI.

Para formar los grupos, invitaron a los sujetos a colabo-
rar con la investigadora para llevar a cabo su tesis doctoral

en psicología, de modo que su participación fuera voluntaria. Los expertos en las diversas técnicas de meditación fueron contactados en los diferentes centros de meditación, y se les hizo la misma invitación. Por lo tanto se puede concluir que la muestra es no-probabilística por cuota.

Con el fin de obtener información sobre los sujetos y poder controlar las variables de edad, sexo, escolaridad, posición socio-económica y experiencia en meditación se les aplicó un cuestionario para cerciorarnos que los sujetos de los grupos de control no habían tenido ninguna experiencia previa en meditación, y para balancear los grupos en términos de las variables antes mencionadas. (ver apartado de resultados tablas IV a IX).

Una vez formados los grupos (cinco) los aplicamos individualmente el POI y a los dos meses se les hizo un retest con el POI y además se les aplicó el MMPI para validar los resultados del POI.

El período de entrenamiento del grupo de control en que se le enseñó a meditar se llevó de la siguiente manera; el día inicial se les dió instrucción grupal de unos 60 minutos de duración, en el salón que luego se utilizó para meditar durante la investigación, sobre como meditar. Se les enseñó la técnica del padre Xaver Escalada (previamente expuestas en el capítulo II) que es una adaptación del Zen-Budismo al cristianismo, y se les dió instrucciones para que meditaran diariamente en el mismo lugar, por espacio de 15 a 20 minutos.

Semanalmente se reunió en grupo para verificar el curso del experimento, y para aclarar dudas y problemas al respecto.

El seguimiento del grupo control (1) se hizo visitando

a los sujetos en sus domicilios a diferentes horas, y en diferentes días para corroborar que no meditaban. Además se incluyó en la hoja de respuestas del POI una pregunta: ¿Meditan en la actualidad? y ----
¿Por cuánto tiempo lo viene haciendo?

Tanto la administración de las pruebas, el adiestramiento, y el seguimiento de los grupos de control y experimentales, y la corrección de las pruebas se llevaron a cabo por la investigadora.

REFERENCIAS CAPITULO III

- 1- Shostrom, E.L. Manual- Personal Orientation Inventory. San Diego, Calif.: EDITS, 1966.
- 2- Knapp, R. R. Handbook for the POI. San Diego, Calif.; EDITS, 1976.
- 3- Shostrom & Knapp, R. R. "The Relationship of a Measure of Self-Actualization (POI) to a Measure of Pathology (MMPI) and to Therapeutic Growth". American Journal of Psychotherapy, 1966, Vol.20,193-202.
- 4- Fox, J., Knapp, R. R. & Michael, W. B. "Assesment of Self-Actualization of Psychiatric Patients; Validity of the Personal Orientation Inventory". Educational and Psychological Measurement, 1968, Vol.28, 565-569.
- 5- Hathaway, S. R. & Mc. Kinley, J. C. Manual del MMPI. México: El Manual Moderno, 1967.

CAPITULO IV
ESTRATEGIA PARA EL MANEJO DE LOS DATOS

4.1 DESCRIPCION DE LA MUESTRA

El primer paso consistió en obtener una descripción de la población de nuestra investigación. El manejo de los datos se definió según los cinco grupos que la conformaron. A esta información estadística de las características de nuestra muestra se le añadió el análisis de los resultados en relación al cuestionario aplicado a fin de tener una visión más completa de los sujetos que se expondrá por medio de tablas y gráficas en el capítulo de resultados.

- 4.1.1 Grupo (1) Meditación Cristiana Profunda
conformado por cinco sujetos expertos en la técnica de meditación cristiana profunda.
- 4.1.2 Grupo (2) Meditación Transcendental
conformado por cinco sujetos expertos en la técnica de meditación transcendental.
- 4.1.3 Grupo (3) Meditación Zen Budista
conformado por cinco sujetos expertos en la meditación zen-budista.
- 4.1.4 Grupo (4) experimental
conformado por diez sujetos que no tenían ninguna experiencia en técnica alguna de meditación y a los cuales se les enseñó la técnica de meditación cristiana profunda.
- 4.1.5 Grupo (5) Control
conformado por diez sujetos que no han tenido experiencia en técnica alguna de meditación,

4.2 COMPARACION DE LA MEDIA DEL TEST, RETEST DEL POI Y sus gráficas

4.3 PRUEBA "t" DE STUDENT

Utilizamos la prueba t de student para buscar las diferencias por variable dentro de los grupos dadas las características de la muestra, no probabilística por cuota.

Creemos que la variable que estamos midiendo (la autoactualización) supone una distribución normal, por lo tanto y con base en las reglas de medición este tipo de variable (intervalar) debe ser medido con pruebas paramétricas razón por la cual se decidió usar la prueba "t" de Student

4.4 ANALISIS DE VARIANZA

Para analizar las diferencias entre grupos sometimos las variables del POI a un análisis de varianza.

4.4.1 PRUEBA DE DUNCAN

Una vez encontradas las diferencias significativas por variable se procedió a la utilización de una prueba que validara estas diferencias significativas escogiéndose la prueba de Duncan, dado que el análisis de varianza está utilizando las medias para su comparación

CAPITULO V

RESULTADOS

En este capítulo se reportan los datos en forma detallada para que el lector pueda profundizar en aquellos aspectos que le sean de especial interés. El análisis de los resultados y su vinculación con elementos teóricos se desarrolla en forma más amplia en el capítulo de discusión y conclusiones.

Se conserva el mismo orden utilizado para exponer las estrategias matemáticas.

T A B L A IV
POBLACION TOTAL
(n-35)

Variable	Media	Desviación Standard	Valor más representativo de la variable
Edad	35.40	13.16	
Sexo			femenino
Escolaridad			fluctuante
Estado civil			soltero
Ocupación			profesionista
Años meditando	5.80	3.56	
Religión			católica

5.1 DESCRIPCIÓN ESTADÍSTICA

5.1.1. En la tabla IV podemos contemplar las características principales de la población total de nuestra investigación.

La misma consta de 35 sujetos, la edad promedio es de 36 años con una variación de 11 años, el sexo predominante es el femenino con 21 sujetos, la escolaridad representativa es de 14 años de estudio (1 año de universidad). En cuanto al estado civil encontramos que 21 de los 35 sujetos son solteros, predominando como ocupación el ser profesionista ocupando el 51% de la muestra. En cuanto a -- años meditando 20 de los sujetos no llevan ni un año meditando; -- los 10 del grupo control no meditan y los diez (10) del grupo experimental tan sólo llevan 2 meses. La religión predominante es la católica ocupando el 74.3% de la muestra; las otras religiones son la cristiana y el budismo.

Al analizar los resultados de la muestra total en relación al cuestionario aplicado encontramos que la mayoría de los sujetos, el 88.6% de la muestra, se criaron en una familia o ambiente religioso. Todos creen en Dios, y para la mayoría su concepto de Dios es el de un Dios de amor y misericordia y creen posible comunicarse con Dios por medio de la oración, y que Dios les contesta por medio de los acontecimientos de la vida diaria. La mayoría (el 82.9%) oran en su casa individualmente, y tienen un lugar determinado para orar y meditar-un cuarto en la casa. La mayoría ora por gusto-ninguno de los sujetos (35) contestaron que oran por obligación o por costumbre. El 60% de la muestra ora diariamente por espacio de 5 a 30 minutos. El 50% de la población medita diariamente y la mayoría medita por gusto, ninguno de los sujetos (el 62.9%) ha notado cambios en ellos desde que dedica tiempo para meditar-la mayoría lo que ha notado es más paz, tranquilidad y seguridad.

El 45% de la muestra acude ocasionalmente a su templo o iglesia y la mayoría no participa activamente en algún grupo de su iglesia. La mayoría estudia su religión (la católica) y la Biblia.

T A B L A V
GRUPO (1) MEDITACION CRISTIANA PROFUNDA
(n-5)

Variable	Media	Desviación Standard	Valor más representativo de la variable
Eñad	35.40	13.16	
Sexo			femenino
Escolaridad			fluctuante
Estado civil			soltero
Ocupación			profesionista
Años meditando	5.80	3.56	católica

5.1.2.

En la tabla V podemos contemplar las características principales de los sujetos que conforman el grupo (1) de expertos - en la meditación cristiana profunda.

El mismo consta de 5 sujetos, con una edad promedio de 35.40 años con una variación de 13.16; y el sexo predominante - es el femenino, con 4 sujetos; la escolaridad fluctúa entre los 14 y 23 años de estudio. En cuanto al estado civil encontramos que to dos los sujetos 5 sujetos son solteros, predominando como profe--- sión el ser profesionista (3); la religión predominante es la cató lica ya que los 5 sujetos son católicos, y en cuanto a años practi- cando la meditación observamos que la media es de 5.80 con una va- riación de 3.56.

Al analizar los resultados de este grupo experimen- tal de meditación cristiana profunda en relación al cuestionario - aplicado, encontramos que todos los sujetos se criaron en una fami lia o ambiente religioso. Creen en Dios, y su concepto de Dios es

el de un Dios de amor y misericordia. Creen posible comunicarse con Dios por medio de la oración, y creen que Dios les contesta cuando ellos oran, la mayoría cree que Dios les contesta cuando ellos oran la mayoría cree que Dios les contesta a través de Su Palabra en la Biblia y los acontecimientos de la vida diaria; sus logros. Todos - los 5 sujetos meditan y oran en sus casas individualmente. Tienen - un lugar determinado para orar y meditar por gusto, ninguno contestó por obligación o costumbre. Todos los sujetos oran diariamente - por espacio de 30 minutos o más. La mayoría medita diariamente por espacio de 15 a 30 minutos. Todos los sujetos han notado cambios en ellos desde que dedican tiempo para meditar. La mayoría han sentido más paz, tranquilidad, seguridad y mayor sentido de la vida.

El 90% de los sujetos oran voluntariamente desde niño La mayoría dedica tiempo para meditar entre 5 y 10 años a la fecha. La mayoría acude diariamente a la iglesia o templo y participan activamente en algún grupo de su iglesia y el 90% estudia la Biblia y la religión católica.

T A B L A VI
GRUPO (2) MEDITACION TRANSCEDENTAL
(n-5)

Variable	Media	Desviación Standard	Valor más representativo de la variable
Edad	42.40	10.45	
Sexo			femenino
Escolaridad			14 años
Estado civil			soltero
Ocupación			profesionista
Años meditando	9.00	3.16	
Religión			católica

5.1.3.

En la tabla VI podemos contemplar las características principales del grupo experimental (2) de expertos en la meditación trascendental.

El mismo consta de 5 sujetos, con una edad promedio de 42.40 años, con una variación de 10.45, el sexo predominante es el femenino, con 3 sujetos; la escolaridad representativa es de 14 años de estudio. En cuanto al estado civil encontramos que 3 sujetos con solteros y 2 casados; predominando como ocupación el ser - profesionista (3). La religión predominante es la católica ya que los 5 sujetos, y en cuanto a años de meditación observamos que la media es de 9.00 con una variación de 3.16.

Al analizar los resultados de este grupo experimental de expertos en meditación trascendental en relación al cuestionario aplicado encontramos que todos los sujetos se criaron en una familia o ambiente religioso, creen en Dios y su concepto de Dios es el de un Dios de amor y misericordia. Todos creen posible poder comunicarse con Dios, ya sea por medio de la meditación o por medio de la contemplación de lo infinito. Todos creen que Dios les contesta cuando ellos oran, ya sea por medio de los acontecimientos diarios, haciéndoles sentir su presencia, por medio de la meditación y también por medio de su asentamiento neurofisiológico. La mayoría ora y medita diariamente individualmente en sus hogares - dedican entre 15 a 30 minutos a la meditación, y entre 1 a 5 minutos a la oración. La mayoría tiene un lugar determinado para orar y meditar - un cuarto en su casa. El 90% ora y medita por gusto 3 de los sujetos ora voluntariamente desde niño y todos comenzaron a meditar entre 2 y 5 años a la fecha. Todos los sujetos han notado cambios en ellos desde que dedican tiempo a la meditación; la mayoría ha experimentado más paz, tranquilidad y seguridad en ellos.

La mayoría de los sujetos acuden diariamente a su iglesia o templo y sólo 2 de ellos participan activamente en algún grupo de su iglesia y estudian la religión católica y la Biblia.

T A B L A VII
GRUPO (3) ZEN BUDISMO
(n=5)

Variable	Media	Desviación Standard	Valor más representativo de la variable
Edad	41.40	11.65	
Sexo			Masculino
Escolaridad			20 años
Estado civil			fluctuante
Ocupación			profesionista
Años meditando	5.20	4.05	
Religión			cristiana

5.1.4.

En la tabla VII podemos contemplar las características principales de los sujetos del grupo experimental (3) de expertos en la meditación zen-budista.

El mismo consta de 5 sujetos con una edad promedio de 41.40 años y con una variación de 11.65; el sexo predominante es el masculino, con 3 sujetos; la escolaridad representativa es de 20 años de estudios. En cuanto al estado civil encontramos que de los 5 sujetos 2 son casados, 2 solteros y 1 divorciado; predominando como ocupación el ser profesionista (el 90%); la religión predominante es la cristiana, y en cuanto a años de meditación observamos que la media es de 5.20 con una variación de 4.08.

Al analizar los resultados de este grupo de expertos en meditación zen-budista en relación con el cuestionario aplicado encontramos que 3 de los 5 sujetos se criaron en una familia o ambiente religioso. Todos creen en Dios pero la mayoría no especifica su concepto de Dios. La mayoría no contestó a la pregunta, si creen que Dios les contesta cuando ellos oran y los otros 2 no especificaron como Dios les contesta. La mayoría tiene un lu-

gar determinado para orar un cuarto en la casa. La mayoría de los sujetos no contestaron a la pregunta ¿Por qué oras? y la mayoría medita por gusto. La mayoría no contestó a la pregunta ¿Con qué - periodicidad oras? El 90% de los sujetos medita diariamente por espacio de 30 minutos o más y la mayoría dedica tiempo para la meditación entre 2 y 5 años a la fecha. Todos los sujetos han notado algún cambio en ellos desde que meditan regularmente, la mayoría siente más paz, tranquilidad y seguridad en ellos. Dos de los sujetos acuden diariamente a la iglesia o templo y 2 ocasionalmente. La mayoría no participa activamente en ningún grupo de su - iglesia y el 90% estudia los textos del zen-budismo.

T A B L A V I I I
GRUPO (4) EXPERIMENTAL
(n-10)

Variable	Media	Desviación Standard	Valor más representativo de la variable
Edad	33.70	10.83	
Sexo			femenino
Escolaridad			14 años
Estado civil			soltero
Ocupación			técnico
Años meditando	0.00	0.00	
Religión			católica

5.1.5

En la tabla VIII podemos contemplar las características principales de los sujetos del grupo (4) el experimental.

El mismo consta de 10 sujetos con una edad promedio de 33.70 años y una variación de 10.83; el sexo predominante es el femenino con 6 sujetos; la escolaridad representativa es de 14 años de estudio. En cuanto al estado civil encontramos que la mayoría (7) son solteros; predominante es la católica, y en cuanto a años de meditación ninguno lleva 1 año o más ya que estos datos corresponden al grupo experimental de sujetos que no meditaban y enseñamos a meditar. Todos llevan 2 meses practicando regularmente la meditación cristiana profunda.

Al analizar los resultados de este grupo experimental en relación al cuestionario aplicado encontramos que el 80% de los sujetos se criaron en una familia o ambiente religioso, todos creen en Dios y su concepto de Dios es el de un Dios, es el de un Dios de amor y misericordia. El 90% cree posible poder comunicarse con Dios, por medio de la oración y creen que Dios les contesta por medio de Su Palabra en la Biblia, y por medio de la paz y tranquilidad que sienten. Oran en sus casas, no en familia sino individualmente. La mayoría ora y medita diariamente, por gusto dedican entre 15 a 30 minutos a la oración y entre 10 a 15 minutos a la meditación y tienen un lugar determinado para orar y meditar un cuarto de la casa. La mayoría ora voluntariamente entre 6 meses a 10 años a la fecha y meditan hace 2 meses. La mayoría ha notado cambio en su persona desde que dedica tiempo para meditar; mayor paz y tranquilidad y mayor capacidad para comprenderse y comprender a los demás. La mayoría acude ocasionalmente a su iglesia o templo y no participa activamente en su iglesia. El 60% no estudia ni su religión, ni la Biblia y el 40% estudia la religión católica y la Biblia.

T A B L A IX
GRUPO (5) CONTROL
(n-10)

Variable	Media	Desviación Standard	Valor más representativo de la variable
Edad	35.20	10.70	
Sexo			femenino
Escolaridad			14 años
Estado civil			soltero
Ocupación			profesionista
Años meditando	0.00	0.00	
Religión			católica

5.1.6.

En la tabla IX podemos contemplar las características principales de los sujetos que conforman el grupo (5) de control.

El mismo consta de 10 sujetos con una edad promedio de 35.20 años y con una variación de 10.70; el sexo predominante es el femenino (6 sujetos); la escolaridad representativa es de 14 años de estudios. En cuanto al estado civil encontramos que la mayoría (5) son solteros, (4) casados y 1 divorciado; predominando como ocupación el ser profesionista (5); la religión predominante es la católica con el 90% de los sujetos y en cuanto a años de meditación ninguno de los sujetos ha meditado siendo éste el grupo de control de nuestra investigación.

Al analizar los resultados de este grupo de control en relación al cuestionario aplicado encontramos que todos los sujetos se criaron en una familia o ambiente religioso; creen en -- Dios, en un Dios de amor y misericordia. La mayoría cree posible comunicarse con Dios por medio de la oración y cree que Dios les con-

testa por medio de los acontecimientos de la vida diaria. La mayoría el 90% de los sujetos ora en su casa, individualmente y tienen un lugar determinado para orar que es el templo o la iglesia. Todos oran por gusto, ninguno ora ni por obligación ni por costumbre. Siete de los 10 sujetos oran diariamente por espacio de 5 a 10 minutos desde hace 5 años a la fecha. La mayoría acude a la iglesia o templo ocasionalmente pero no participa activamente en algún grupo de la iglesia. La mayoría el 80% estudia la Biblia y la religión católica, ninguno de los 10 sujetos medita ya que pertenecen al grupo de control (de los que no meditan).

ANALISIS DE LAS PREGUNTAS 6 Y 7

¿Para ti qué significa orar? ¿Qué significa meditar?

Hemos analizado separadamente las preguntas 6 y 7 del cuestionario ya que consideramos que es de importancia para nuestra investigación el aclarar bien estos términos, ya que se pueden prestar a la confusión.

Al analizar los resultados de toda la población (35 sujetos) observamos que para 8 de los sujetos el meditar y el orar significa lo mismo, para 24 son dos cosas diferentes y los 3 sujetos restantes no contestaron las preguntas 6 y 7.

Para todos los sujetos el orar significa comunión con Dios y las diferencias las encontramos en su concepto de meditación. Para 7 de los sujetos el meditar es una actitud pasiva ante Dios, ponerse en presencia de Dios; para 6 de los sujetos es una actitud activa ante Dios; para los 12 restantes es una actividad mental como reflexionar, concentración o abstracción. -- (ver tabla X).

TABLA X

II4

Análisis de la pregunta 6 y 7 del cuestionario ¿ Para que significa Orar ? ¿ Que significa Meditar ?

POBLACION TOTAL (35 sujetos)

Frecuencia	Significado del Concepto	Fundamento del Significado
8	Es lo mismo	Comunicación con Dios
24	Es diferente	
3	No contestó	

GRUPO 5 DE CONTROL (10 sujetos)

Frecuencia	Significado del Concepto	Fundamento del Significado
1	Es lo mismo	Comunicación con Dios Orar= 1. Comunicación con Dios 2. Platicar con Dios 3. Estar con Dios 4. Comunicación con Dios 5. Hablar con Dios 6. Hablar con Dios 7. Comunicación con Dios 8. Búsqueda interior 9. Rezar
9	Es diferente	Meditar (1) Coordinar mis actos 2. Dejar que la palabra de Dios perdure y de frutos 3. Una paz espiritual 4. Pensar profundamente en Dios 5. Reflexionar 6. Reflexionar 7. Conocerse más a si mismo 8. Interpretación de algo 9. Pensar

GRUPO 4 EXPERIMENTAL (10 sujetos)

Frecuencia	Significado del Concepto	Fundamento del significado
2	Es lo mismo	Comunicación con Dios <u>Orar</u> 1. Hablar con Dios 2. Comunicación con Dios 3. Dialogar con Dios 4. Dialogar con Dios 5. Decir plegarias a Dios 6. Estar con Dios 7. Hablar con Dios
7	Es diferente	<u>Meditar</u> 1. Hablar con uno mismo 2. Tranquilizarse para una comunicación con Dios 3. Reflexionar 4. Reflexionar 5. Encontrarse con uno mismo 6. Buscar las condiciones necesarias y crear un vacío donde Dios se haga presente 7. Escuchar a Dios
1	No contestó	

Continuación Tabla X

<u>GRUPO 2 DE MEDITACION TRASCENDENTAL (5 sujetos)</u>			
<u>Frecuencia</u>	<u>Significado del Concepto</u>	<u>Fundamento del significado</u>	
4	Es lo mismo	Comunicación con Dios	
1	Es diferente	Orar= Tener buenos deseos	Meditar= Descanso profundo en la actividad
<u>GRUPO 3 DE MEDITACION ZEN-BUDISTA (5 sujetos)</u>			
<u>Frecuencia</u>	<u>Significado del Concepto</u>	<u>Fundamento del Significado</u>	
1	Es lo mismo	Comunicación con Dios	
2	Es diferente	Orar= comunicación con Dios	Meditar= Buscar el equilibrio de la energía interna y de ésta con el exterior
		Orar= Estar con Dios	Meditar= concentración
2	No contestó		
<u>GRUPO 1 MEDITACION CRISTIANA PROFUNDA (5 sujetos)</u>			
<u>Frecuencia</u>	<u>Significado del Concepto</u>	<u>Fundamento del Significado</u>	
0	Es lo mismo	Comunicación con Dios	
5	Es diferente	1) Orar= platicar con Dios	Meditar= ponerse en la presencia de Dios
		2) Orar= comunicación con Dios	Meditar= abstraerse en la consideración de -algo
		3) Orar= ponerse en presencia de Dios	Meditar= Reflexión
		4) Orar= encontrarse con Dios	Meditar= Reflexión sobre palabra de Dios
		5) Orar= Dialogar con Dios	Meditar= Escuchar a Dios
0	No contestó		

5.2. COMPARACION DE LAS MEDIAS DEL TEST-RETEST DEL POI

Al analizar los resultados del test (POI) en los grupos que componen nuestra muestra, podemos observar que los 35 sujetos son personas bastante autorrealizadas. El menos autorrealizado fue nuestro grupo experimental, ya que en 7 de las escalas (TC, I SAV, EX, A, C) su puntuación no alcanzó el puntaje mínimo que caracteriza a la persona autorrealizada, (ver gráfica 5).

Otra diferencia que encontramos fue que los grupos de expertos en alguna técnica de meditación (grupos 1, 2 y 3 -- los de meditación cristiana profunda, trascendental y zen-budismo -- respectivamente) sus puntuaciones fueron más altas que las de los grupos 4 y 5 (experimental y de control respectivamente). (ver gráficas 1-5)

Al analizar los resultados del retest del POI en los cinco grupos que conforman nuestra muestra lo más sobresaliente que observamos es la diferencia entre el grupo control y el grupo experimental. En el grupo control no hubo diferencias significativas en ninguna de las 12 escalas del POI, sin embargo en el grupo (4), el experimental observamos que mejoró significativamente sus resultados en 9 de las 12 escalas de POI (I, SAV, Fr, Sr, Sa, Nc, Sy, A, C). En los grupos 1, 2 y 3 de expertos en diferentes técnicas de meditación apenas hubo cambios; en el grupo (1) hubo cambios en 3 de las escalas (I, Fr, Sa); en el grupo (2) de meditación trascendental no se registro ningún cambio significativo; y en el grupo (3) de zen-budismo se observaron cambios significativos en dos de las escalas (TC, C). (ver gráficas 1, 2, 3, 4, 5, 7).

PROFILE SHEET FOR THE PERSONAL ORIENTATION INVENTORY

127

NAME Jaime (J) Medizacoa Christiana DATE TESTED _____
 AGE _____ SEX Female
 OCCUPATION _____
 I T₁ - T₂ (Time) Ratio: Self-Actualizing Average: T₁T₂ = 1:8
 Your Ratio: T₁T₂ = 1:1
 II O - I (Support) Ratio: Self-Actualizing Average: O:I = 1:3
 Your Ratio: O:I = 1:1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

TIME COMPLETELY LIVES IN THE PRESENT	INNER- DIRECTED Independent self- supportive	VALUING		FEELING		SELF PERCEPTION		SYNERGISTIC HUMAN GROWTH STRUCTURE Seen man as essentially good	SYNERGY Seen oppo- sites of life as meaning- fully related	INTERPERSONAL ACCEPTANCE Always feelings of love or affection	CAPACITY FOR INTIMATE CONTACT Has warm interpersonal relationships
		SELF- ACTUALIZING VALUE World's values of self- actualizing people	EXISTENTI- ALITY Favours in application of values	FEELING SENSITIVITY Sensitive to own needs and feelings	SPONTANEOUS REPLY Expresses feelings spontaneously	SELF REGARD Has high self-worth	SELF ACCEPTANCE Accepting of self in spite of weaknesses				
T ₂	(1)	SAV	Em	(2)	S	Sp	(3)	N ₂	Sy	A	C
80	-125						ADULT NORMS			-25	
	-190										
70	-115										
	-110	-25	-30								
	-100			-30					-15	-9	-25
60	-100										
	-70			-25							
	-75										
	-90			-70						-8	-30
50	-65										
	-70			-10						-7	
	-65										
	-75									-15	-30
40	-15										
	-70			-15						-6	
	-65			-10							
	-45									-5	
30	-40										
	-55			-10						-10	-10
	-30										
	-45			-5						-4	
	-10										
	-45			-5						-3	-5
	-10										
	-10										

Inverted Items

Inverted Items

Sum Scores

PROFILE SHEET FOR THE PERSONAL ORIENTATION INVENTORY

118

 NAME Joseph Meditacion Transcendental DATE TESTED _____

 AGE _____ SEX _____ I: $T_1 - T_2$ (Time) Ratio: _____ Self-Actualizing Average: $T_1 : T_2 = 1:1$

 OCCUPATION _____ Your Ratio: $T_1 : T_2 = 1:1$

 II O: 1 (Support) Ratio: _____ Self-Actualizing Average: O:1 m 1:3
 Your Ratio: O:1 m 1:1

TIME COMPETENT Lives in the present	INHER-DIRECTED Independent, self-sustaining	VALUING		FEELING			SELF PERCEPTION		SYNERGISTIC AWARENESS		INTERPERSONAL SENSITIVITY	
		SELF-ACTUALIZING VALUE holds values of self-actualizing people	EXISTENTIALLY FLEXIBLE in application of values	FEELING REACTIVELY Sensitive to own needs and feelings	SPONTANEOUSLY freely expresses feelings, behavior	SELF-REGARD Has high self-worth	SELF-ACCEPTANCE Accepting of self's weaknesses	NATURE OF MAN; CULT-STRUCTURE Seen man as essentially good	SYNERGY Sets opportunities of life as meaning; fully related	ACCEPTANCE OF AGGRESSION Accepts feelings of anger in aggression	CAPACITY FOR INTIMATE CONTACT Has warm interpersonal relationships	
T_2	I	SAV	EM	FR	S	SR	SM	MG	SV	A	C	
80	-125				ADULT HOOMS						-25	
70	-130											
60	-118											
50	-110	-35	-30						-25		-25	
40	-105			-30		-15		-15	-9		-20	
30	-100											
20	-95			-25								
10	-90											
0	-85											
80	-80											
70	-75											
60	-70											
50	-65											
40	-60											
30	-55											
20	-50											
10	-45											
0	-40											
TIME INCOMPETENT Lives in the past or future	OTHER DIRECTED Dependent, needs support of others' views	RENDS values of self-actualizing people	Rigid in application of values	Insommitive to own needs and feelings	Fearful of expressing feelings, behavior	Has low self-worth	Unable to accept self with weaknesses	Sees man as essentially evil	Sees opposites of self as antagonistic	Denies feelings of anger in aggression	Was difficulty with warm interpersonal relations	

Raw Scores

COPYRIGHT © 1963, 1965 by EDUCATIONAL & INDUSTRIAL TESTING SERVICE, SAN DIEGO, CALIFORNIA 92101

PROFILE SHEET FOR THE PERSONAL ORIENTATION INVENTORY

112

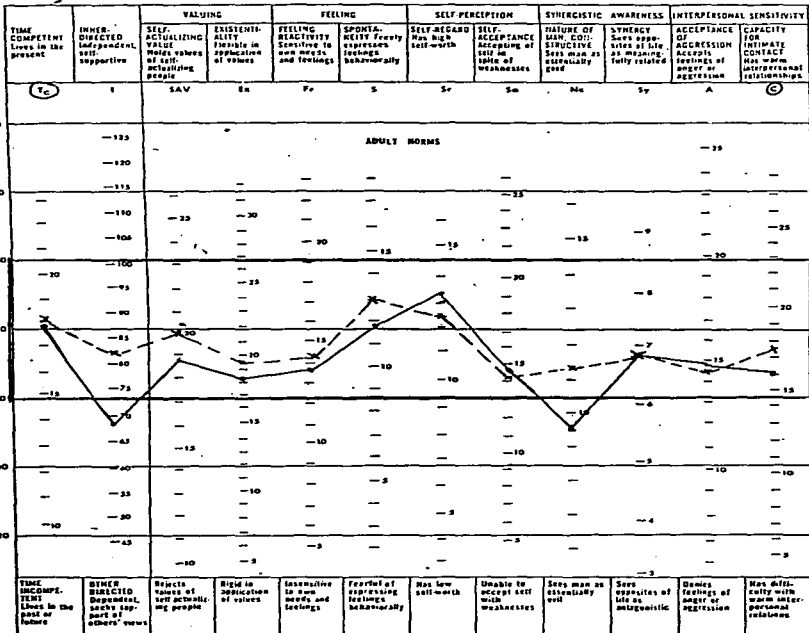
NAME: Augusta Len Budino DATE TESTED: _____

AGE: _____ SEX: _____ I T_c (Time) Ratio: _____
 Self-Actualizing Average: $T_c/T_c = 1:2$
 Year Ratio: $I/T_c = 1:1$

OCCUPATION: _____ H O-1 (Support) Ratio: _____
 Self-Actualizing Average: $O:1 = 1:2$
 Year Ratio: $O:1 = 1:1$

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Baron Spence

PROFILE SHEET FOR THE PERSONAL ORIENTATION INVENTORY

126

NAME Spencer W. Experimental

DATE TESTED _____

AGE _____ SEX _____

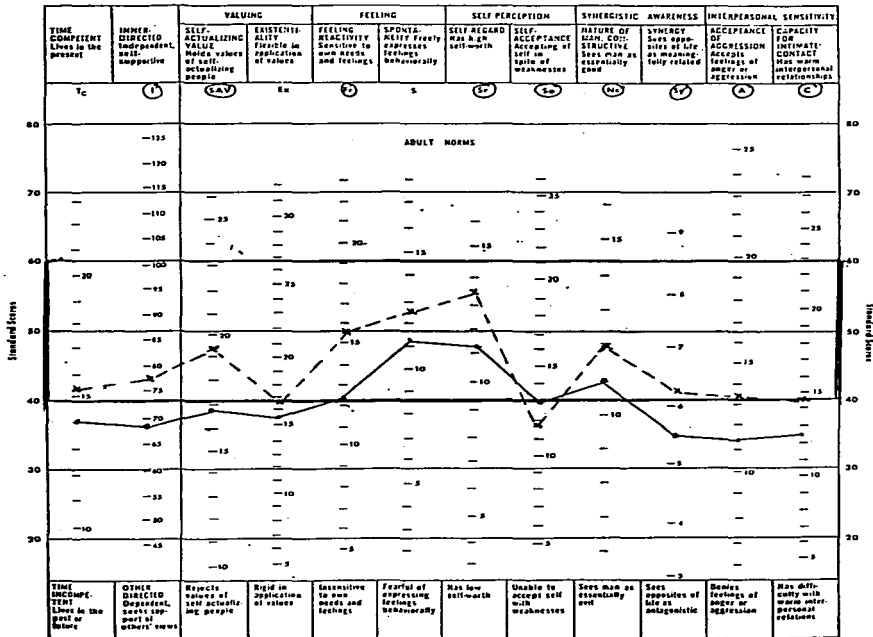
I T₁ - T₂ (Time) Ratio:
Self-Actualizing Average T₁; T₂ = 1:18
Year Ratio: T₁; T₂ = 1:1

3
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

OCCUPATION _____

II O - I (Support) Ratio:
Self-Actualizing Average O: I = 1:2
Year Ratio: O: I = 1:1

1
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



PROFILE SHEET FOR THE PERSONAL ORIENTATION INVENTORY 121

NAME Group 5 Control DATE TESTED _____
 AGE _____ SEX _____ I T, - Tc (Time) Ratio: _____
 Self-Actualizing Average: T; Tc = 1:8
 Your Ratio: T; Tc = 1: _____
 OCCUPATION _____ II O - I (Support) Ratio: _____
 Self-Actualizing Average: O: I = 1:3
 Your Ratio: O: I = 1: _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

TIME COMPONENT Lives in the present	INNER-DIRECTED Independent, self-supportive	VALUING		FEELING		SELF PERCEPTION		SYNERGISTIC AWARENESS		INTERPERSONAL SENSITIVITY	
		SELF-ACTUALIZING VALUE Ranks values of self-actualizing people	EXISTENTIALITY Flexible in application of values	FEELING REACTIVITY Sensitive to own needs and feelings	SPONTANEITY Freely expresses feelings behaviorally	SELF REGARD Has high self-worth	SELF-ACCEPTANCE Accepting of self in spite of weaknesses	NATURE OF MAN; CONSTRUCTIVE Sees man as essentially good	SYNERGY Sees opposites of life as meaningfully related	ACCEPTANCE OF AGGRESSION Accepts feeling of anger or aggression	CAPACITY FOR INTIMATE CONTACT Has warm interpersonal relationships
Tc	I	SAV	En	Fr	S	Sr	Se	Ne	Ty	A	C
80	-125				ABUSE NORMS					-25	
70	-120										
60	-115										
50	-110	-25	-30								-25
40	-106			-30	-15	-15		-15			-30
30	-100		-25								-20
20	-95										
10	-90										
0	-85	-30		-15					-7		-15
	-80		-20								
	-75										
	-70										
	-65	-15		-30							
	-60										
	-55		-10			-5					-10
	-50										
	-45										
	-40										
	-35										
	-30										
	-25	-10	-5								
	-20										
	-15										
	-10										
	-5										
	0										
	5										
	10										
	15										
	20										
	25										
	30										
	35										
	40										
	45										
	50										
	55										
	60										
	65										
	70										
	75										
	80										
	85										
	90										
	95										
	100										

PROFILE SHEET FOR THE PERSONAL ORIENTATION INVENTORY

122

NAME DE LOS SAUNDERS DATE TESTED _____

AGE _____ SEX _____ I $V_c - T_c$ (Time) Ratio: Self-Actualizing Average: $T_c / T_c = 1:8$

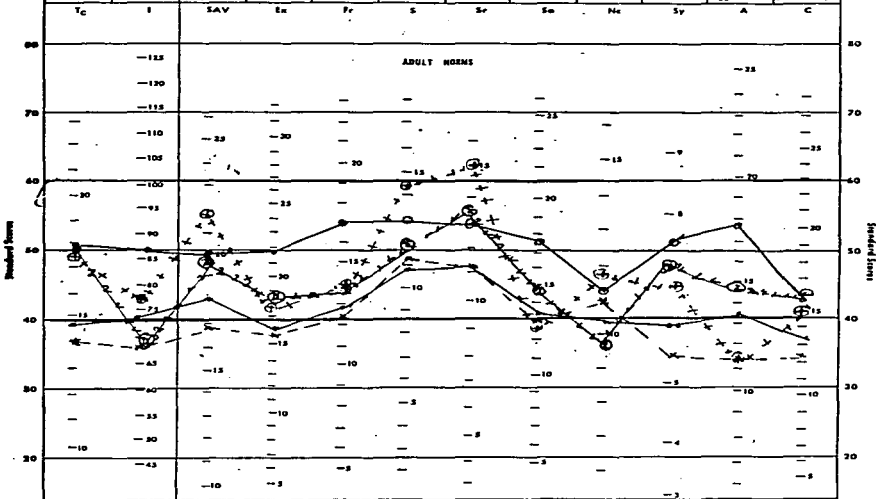
Your Ratio: $T_c / T_c = 1:1$

OCCUPATION _____

II O-I (Support) Ratio: Self-Actualizing Average: O-I = 1:3
Your Ratio: O-I = 1:1

MOD repeated
score

TIME COMPETENT Lines in the Present	INNER-DIRECTED Independent self-supportive	SELF-ACTUALIZING Values Needs values of self-actualizing group	VALUING		FEELING		SELF PERCEPTION		SYNERGISTIC	AWARENESS	INTERPERSONAL SENSITIVITY
			SAV	En	Fr	S	Sr	Sm			



TIME COMPETENT Lines in the past or future	INNER-DIRECTED Independent, seeks opp. part of others' views	Subjects values of self actualizing people	Right in application of values	Sensitive to own needs and feelings	Fearful of expressing feelings & vulnerability	Has low self-worth	Unable to accept self with weaknesses	Sees man as essentially evil	Sees opposites of life as antagonistic	Owns feelings of anger or aggression	Has difficulty with man after personal relations
--	--	--	--------------------------------	-------------------------------------	--	--------------------	---------------------------------------	------------------------------	--	--------------------------------------	--

Sum Scores

R-E-Test

NAME _____ DATE TESTED _____ 127

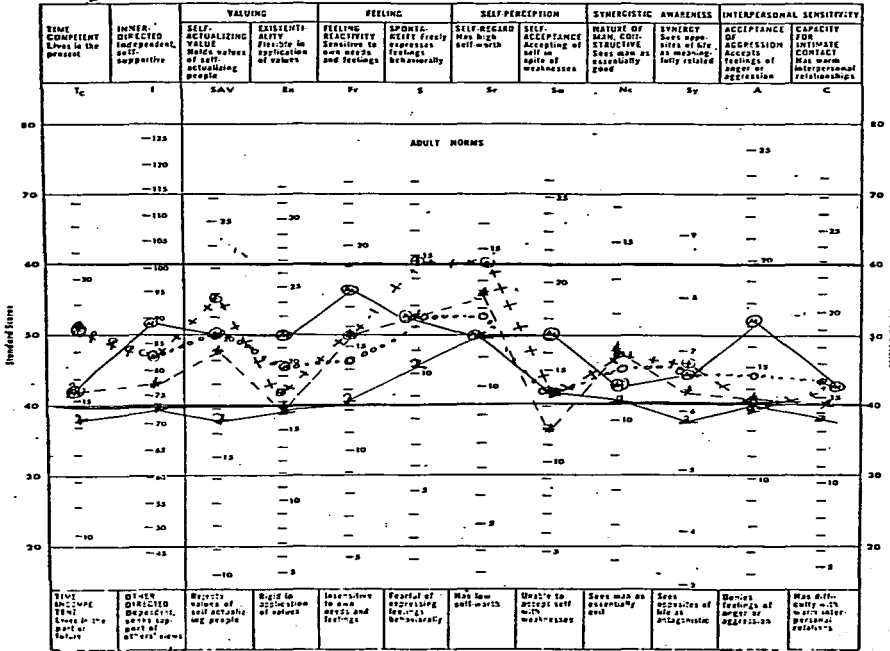
AGE _____ SEX _____ I $T_1 - T_2$ (Time) Ratio: Self-Actualizing Average: $T_1 T_2 = 1:1$

OCCUPATION _____ Your Ratio: $T_1 T_2 = 1:1$

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

II O - I (Support) Ratio: Self-Actualizing Average: O: I = 1:3
Your Ratio: O: I = 1:1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



TIME CONFLICT	INHER. DIRECTED	ESSENTIAL ABILITY	FEELING SENSITIVITY	SPONSORSHIP	SELF-RECIPIENT	SELF-ACCEPTANCE	SYNERGISTIC	AWARENESS	INTERPERSONAL SENSITIVITY
Level of the part of self	Dependent part of self	Right in application of values	Sensitive to own needs and feelings	Willing to help others	Has high self-worth	Accepting of self as weaknesses	Nature of main, constructive	Swift apprehensions of life as fully related	Acceptance of feelings of anger or aggression

Copyright © 1962, 1963 by Educational & Industrial Testing Service, San Diego, California 92161

5.3 PRUEBA T DE STUDENT

Al utilizar la prueba t de Student encontramos que en el grupo (4) experimental, fue donde se observaron más diferencias significativas, en 9 de las 12 variables.

C-	0.003	Sr-	0.010	Sy-	0.025
Fr-	0.004	Nc-	0.015	SA-	0.033
I-	0.007	SAV-	0.014	A-	0.054

T A B L A XI
PRUEBA T - GRUPO EXPERIMENTAL

<u>Variable</u>	<u>Media</u>	<u>grados libertad</u>	<u>desviación Standard</u>	<u>prueba t</u>	<u>signifi cancia</u>
I	69.9000	9	11.010	-3.47	0.007
IPT	76.6000		8.809		
SA	13.0000	9	2.108	2.51	0.033
SAPT	11.7000	9	1.494		
SAV	16.9000	9	2.183	-3.02	0.014
SAVPT	19.2000	9	2.201		
FR	12.4000	9	3.688	-3.86	0.004
FRPT	15.3000	9	3.529		
SR	11.2000	9	2.530	-3.24	0.010
SRPT	13.4000	9	1.430		
NC	11.0000	9	1.155	-3.00	0.015
NCPT	12.0000	9	1.333		
SY	5.5000	9	1.269	-2.69	0.025
SYPT	6.2000	9	1.033		
A	11.6000	9	2.716	-2.21	0.054
APT	13.4000	9	4.326		
C	12,2000	9	3.190	-4.13	0.003
CPT	14.6000	9	3.190	-4.13	0.003

Sin embargo en el grupo (5) de control no se encontro ninguna diferencia en las variables del POI al comparar los resultados del test-retest.

En el grupo (1) de meditación cristiana profunda al comparar el test con el retest del POI encontramos diferen-ciencias significativas en 3 de las 12 escalas. Estas son:

I - 0.043
 Sa - 0.033
 Fr - 0.052

T A B L A XII
 GRUPO (1) MEDITACION CRISTIANA PROFUNDA

Variable	Media	grados de libertad	desviación standard	t	significancia
I	78.2000	4	7.463	-2.82	0.043
IPT	82.8000	4	7.950		
SA	12.4000	4	2.302	-3.21	0.033
SAPT	13.6000	4	2.240		
FR	14.0000	4	3.240	-2.75	0.052
FRPT	15.4000	4	2.702		

En el grupo (2) de meditación trascendental no encontramos diferencias significativas en ninguna escala al comparar los resultados del test-retest del POI.

T A B L A XIII
GRUPO (2) MEDITACION TRANSCENDENTAL

<u>Variable</u>	<u>Media</u>	<u>grados de libertad</u>	<u>desviación standard</u>	<u>prueba t</u>	<u>Significancia</u>
TC	17.8000	4	2.049	3.83	0.019
TCPT	15.2000		3.114		

En el grupo (3) del zen-budismo, encontramos diferencias significativas en 2 de las esclas del POI al comparar el test con el retest. Estas son:

C- 0.052

TC- 0.034

T A B L A XIV
GRUPO (3) MEDITACION ZEN BUDISTA

<u>Variable</u>	<u>Media</u>	<u>grados de libertad</u>	<u>desviación standard</u>	<u>prueba t</u>	<u>significancia</u>
C	16.0000	4	1.581	-2.75	0.052
CPT	17.4000	4	1.817		
TC	17.8000	4	0.837	-3.16	0.034
TCPT	18.8000	4	1.483		

5.4 ANALISIS DE VARIANZA

Para analizar las diferencias entre grupos utilizamos el análisis de varianza y encontramos diferencias en tres de las doce escalas, éstas son:

Sa- 0.01
 TC- 0.0309
 SAV- 0.0542

T A B L A XV
 ANALISIS DE VARIANZA
 VARIABLE TC

Fuente	Grados de Libertad	Suma de Cuadrados	Medias Cuadradas	F	Signific.
Entre grupos	4	96.3429	24.0857	3.077	0.0309
Dentro de los grupos	30	234.8000	7.8267		
TOTAL	34	331.1429			

T A B L A XVI
 ANALISIS DE VARIANZA
 VARIABLE SAV

Fuente	Grados de Libertad	Suma de Cuadrados	Medias Cuadradas	F	Significancia
Entre grupos	4	92.9857	23.2464	2.625	0.0542
Dentro de los grupos	30	265.7000	8.8567		
TOTAL	34	358.6857			

T A B L A XVII
ANALISIS DE VARIANZA
VARIABLE SA

Fuente	Grados de Libertad	Suma de Cuadrados	Medias Cuadradas	F	Significancia
Entre grupos	4	98.4000	24.6000	3.892	0.01
Dentro de los grupos	30	189.6000	6.3200		
TOTAL	34	288.0000			

5.4.1. PRUEBA DE DUNCAN

Se utilizó para ordenar los grupos de pendiendo de su homogeneidad en relación con cada escala del POI -- y su significado para esta investigación.

T A B L A XVIII
PRUEBA DE RANGOS DE DUNCAN PARA EL ANALISIS
DE LA VARIABLE TC

Subgrupo 1					
Grupo	4	5	2		
Media	14.0000	14.6000	17.2000		
Subgrupo 2					
Grupo	5	2	1	3	
Media	14.6000	17.2000	17.8000	17.8000	
Rangos al .05 de significancia					
	2.89	3.03	3.12	3.20	

Encontramos que en relación a la variable TC Competencia del -- tiempo, podemos ordenar nuestros grupos en dos subgrupos, en el primero consideramos al 2,4 y 5 en el segundo al 1,2,3,5.

El primer subgrupo hace un uso menos adecuado del tiempo q'el - subgrupo dos.

El grupo dos de meditación trascendental y el cinco de control son más versátiles porque se ajustan a cualquiera de los dos -- subgrupos.

T A B L A X I X
PRUEBA DE RANGOS DE DUNCAN PARA EL ANALISIS
DE VARIANZA DE LA VARIABLE SAV

Subgrupo 1				
Grupo	4	5	1	3
Media	16.9000	17.6000	18.6000	20.000
Subgrupo 2				
Grupo	1	3	2	
Media	18.6000	20.0000	21.6000	
Rangos al .05 de significancia				
	2.89	3.03	3.13	3.20

La relación con la variable SAV valores del yo autorealizado po demos conjuntar los grupos en dos subgrupos de los cuales el -- primero comprende a los grupos 1,3,4 y 5 y el segundo a los gru pos 1,2 y 3.

CAPITULO VI
 DISCUSION Y CONCLUSIONES

En este apartado se expondrán primero los elementos teóricos generales que se puedan analizar de la población total muestreada y posteriormente se hará el análisis de cada uno de los grupos, poniendo énfasis en el grupo experimental y el grupo control que dan apoyo para contestar la pregunta a investigar.

En general encontramos que toda nuestra muestra es de --- adultos, con un mínimo de 14 años de estudio, es decir, un año de estudio universitarios; en su mayoría son profesionistas, solteros y del sexo femenino.

Todos creen en Dios y para la mayoría su concepto de -- Dios es el de un Dios de amor y misericordia y provienen de familias religiosas, la mayoría son católicos. Esto conecta con el concepto de Beavers W, R. ⁽¹⁾ sobre el clima óptimo para una familia que no produce patología en sus miembros, ésta contiene elementos transcendentales y generalmente son hogares religiosos. Braverman menciona que Beavers habla de las cualidades que debe tener una familia para permitir el adecuado desarrollo de sus hijos y entre otras menciona las creencias religiosas;

"Las creencias son necesarias para una vida optimista y con esperanzas. La gente debe visualizar la realidad diaria a la luz de un sistema conceptual de amplias relaciones, más que entre ellos o sus familias, para dar un sentido a los hechos y aceptar pérdidas de amor y vivir con la conciencia de una vida mortal y finita. Toda cultura debe proveer de verdades míticas. Un valor transcendental --- significativo óptimo familiar fue la aceptación de su inhabilidad para controlar el futuro y de tener fe en un universo coherente. Todas las familias óptimas provienen de casas con religión convencional. Un valor transcendental significativo sistémico permite a la persona centrarse en el universo, definir sus actividades como importantes, sin depender de relaciones incontrolables. Algunas veces estas

cehtrificaciones se encuentran en religiones convencionales-pero más frecuentemente son individuales con metas humanísticas incorporadas en su definición del self que incluye valores transcendentales".(2)

Esto apoya el hecho de que la religión y las creencias transcendentales son un factor significativo para que se tenga un adecuado desarrollo del ser humano. Maslow también nos dice lo mismo: "Estamos aprendiendo que el estado de existir sin un sistema de valores es patológico. El ser humano necesita una trama de valores, una filosofía de vida, una religión o un sustitutivo de la religión de acuerdo con la cual vivir y pensar, de la misma manera que se necesita la luz solar, el calcio o el amor. A esto lo he llamado "necesidad cognoscitiva de comprensión". Las enfermedades de los valores surgidas de la carencia de valores reciben nombres diversos, como, anomia, apatía, amoralidad, desesperanza, cinismo, etc., y pueden convertirse asimismo en enfermedades somáticas. El remedio para esta enfermedad es evidente. Necesitamos un sistema de valores humanos comprobado, utilizable, en el que podemos creer y al que podamos consagrarnos (por el que estemos dispuestos a morir), por el hecho de que³ son verdaderos y no porque nos hayan exhortado a "creer y tener fe".

La mayoría de los sujetos de nuestra muestra total acude ocasionalmente a la iglesia o templo y estudian su religión y la Biblia. Creen posible poder comunicarse con Dios por medio de la oración y que Dios les contesta por medio de los acontecimientos de la vida diaria. La mayoría ora diariamente, por gusto, no por obligación ni por costumbre, lo que nos permite afirmar que se trata de un acto libre y conciente de la voluntad. De los datos antes mencionados podemos inferir lo que expusimos en nuestra introducción, y ahora -- fundamentarlo, por lo menos en cuanto a nuestra población se refiere, que el mexicano es un pueblo creyente--pues nuestra muestra fue seleccionada sin tener conocimiento previo de esta información y encontramos que todos son creyentes. Por lo cual podemos apoyar también nuestra aseveración que la fe del pueblo mexicano en un Dios de amor y misericordia es un valor de mucho peso que tanto los psiquiatras como los psicólogos deberían tomar en cuenta al querer ayudar a las personas a superar sus crisis personales, existenciales,

emocionales-y que es un recurso que está al alcance de todos y es propio de su cultura.

También podemos ver la importancia que tiene para el --- mexicano (de nuestra muestra) la oración-ya que todos los sujetos de nuestra investigación oran diariamente, y por gusto, y para todos el orar significa comunicarse con Dios. Es el medio que usan todos los sujetos de nuestra muestra para comunicarse con Dios, con lo Transcendente, para trascender su yo, del mundo material al espiritual. Al llevar a cabo diariamente y por gusto esta trascendencia se puede inferir que una consecuencia de ésta podría ser que su escala de valores esté más influenciada por valores del desarrollo, que son los valores que caracterizan al hombre autorrealizado según el concepto de Maslow, que es el que manejamos en este trabajo.

Al analizar el grupo (1) de meditación cristiana profunda se observa, como se dijo anteriormente, que sus sujetos la mayoría son profesionistas, solteros del sexo femenino, con una edad de 35 --- años. Han practicado la meditación durante 5 años aproximadamente. Su religión es la católica. Todos creen en Dios y lo perciben como una figura benigna-un Dios de amor y misericordia. Proviene de hogares religiosos. Sienten que pueden comunicarse con Dios a través de la oración, y reciben respuesta por medio de Su Palabra en la Biblia y a través de los acontecimientos cotidianos. Cuentan con un lugar determinado para meditar y orar-un cuarto en la casa y la iglesia-actividades que realizan diariamente y por gusto-lo cual puede interpretarse como un acto libre de su voluntad. En este grupo han experimentado más paz, tranquilidad, seguridad en ellos y mayor sentido de la vida desde que meditan. Acuden diariamente a la iglesia participando activamente en grupos de servicio al prójimo (caridad cristiana) así como también dedican tiempo para el estudio

de su religión (la católica) y de la Biblia. Podemos observar que existe en este grupo de meditación cristiana profunda una correlación entre el acudir diariamente a la iglesia y el orar y meditar cada día y el comprometerse con sus principios y valores que conllevan a la acción en términos de ayudar al prójimo, mayor capacidad para el contacto íntimo (C) para aceptar sus propios impulsos y sentimientos (Sa) y mayor conocimiento y comprensión de sí mismo (Sr) y del otro, lo cual podemos ver claramente en las tablas de las escalas del POI y comprobado estadísticamente. El compromiso y responsabilidad para consigo mismo y su religión se pudo observar desde que voluntariamente se prestaron para la investigación, así como el interés que se detectó estadísticamente que manifestaron por realizar estudios profundos en sus áreas religiosas (su religión y la Biblia) que le permite que tengan un mejor conocimiento sobre su fe lo cual apoya su conducta de buscar y encontrar en su mundo interno (I), los motivos para su conducta, es decir, se deja llevar más por sus principios y valores introyectados y que ya constituyen parte de su "Self" y siendo ésta una de las características más importantes del hombre autorrealizado, pues lo hace más independiente del mundo externo, de la opinión de los demás y por lo tanto es más congruente con su vida, lo que piensa, lo que cree y cómo actúa. Estas características corresponden también al tipo de mexicano con control interno activo que nos describe el Dr Rogelio Díaz Guerrero en su obra "Psicología del mexicano".

Recalcamos que todos profesan la religión católica y sin embargo hablamos de meditación cristiana profunda, porque como señalamos en el capítulo II al hablar de la técnica de meditación del padre Xavier Escalada, ésta es una adaptación de la técnica del zen-

budismo al cristianismo. Señalamos esto porque al analizar los otros grupos, como veremos posteriormente, podría surgir confusión al observarse que en ellos se profesa el cristianismo aunque la denominación no esté explícita. La explicación a ello se expondrá en cada uno de estos grupos.

El grupo (2) de meditación transcendental consta de 5 sujetos cuya edad promedio es de 42 años, predomina el sexo femenino, -- los profesionistas, y solteros, y de la religión católica y llevan un promedio de 9 años practicando la meditación (4 años más que el grupo de meditación cristiana profunda. Aquí también todos provienen de familias religiosas, creen en Dios, un Dios de amor y misericordias; todos creen posible comunicarse con Dios pero existe una diferencia en cuanto al grupo anterior, ya que este grupo de M.T. logran su comunicación con Dios a través de la meditación o por medio de la contemplación de lo infinito y el grupo de meditación cristiana profunda como ya se mencionó lo logra por medio de la oración. Aquí también perciben que Dios les contesta pero no solamente a través de los acontecimientos cotidianos como el grupo (1) sino además porque perciben su presencia por medio de la meditación y también por medio de su asentamiento neurofisiológico--que lo definen como un estado de quietud, armonía, equilibrio, paz y tranquilidad. Igual que los sujetos del grupo (1) estos oran y meditan a diario solamente se diferencian en que los del grupo de M.T. le dedican más tiempo a la meditación que a la oración. Hacer notar esta diferencia es muy importante dado que los mismos sujetos dieron definiciones conceptuales sobre lo que para ellos significa meditar y orar. Para todos los sujetos orar significa comunicarse con Dios, sin embargo para el término ---- meditar no hubo consenso (ver tabla X) pero si se agruparon la mitad

declarando una actitud ante Dios (el 50% una actitud pasiva y el otro 50% una actitud activa) y la otra mitad como una actividad mental de reflexión, concentración, o de abstracción. A diferencia del grupo anterior, este grupo solamente tiene un cuarto en la casa para meditar y orar, el anterior también acude a la iglesia para meditar y orar además de hacerlo en un cuarto de su casa. Este hecho puede ser interpretado con significancia social pues el que el grupo de meditación cristiana profunda acuda a la iglesia a meditar aparte de orar conlleva una mayor participación comunal que a su vez redonda como dijimos anteriormente en un compromiso social para con el prójimo al prestar servicios comunitarios. Esto se corrobora con el dato de que solamente 2 sujetos del grupo (2) de M.T. estudian su religión y la Biblia y participan activamente en la iglesia en contraste con el grupo (1) cristianos donde la mayoría (4) son activos y constante su participación. Los de este grupo (2) de M.T. todos meditan y oran por gusto al igual que el grupo (1) y también expresaron haber experimentado cambios en ellos desde que dedican tiempo a la meditación en el mismo sentido, o sea, han experimentado más paz, seguridad y tranquilidad, reportando una diferencia ya que el grupo de meditación cristiana profunda reportó haber encontrado mayor sentido de la vida, elemento que no estuvo presente en este grupo. Entrando en el terreno de las especulaciones podemos pensar que se pueda deber a que la oración que es característicamente predominante en el grupo de meditación cristiana profunda y que ha sido conceptualizada por los sujetos como comunicación con Dios, es un elemento de apoyo que le da mayor significado a la vida; podemos catalogarlo como uno de los valores del hombre autorrealizado, como una necesidad del desarrollo; como una metamotivación, según Maslow, que son las motivaciones

del hombre que se autorrealiza, motivaciones que lo trasciende, que van más allá de su persona, y que por lo tanto le dan mayor significado a la vida.

En el grupo III que practica la técnica de meditación del zen-budismo consta de 5 sujetos con una edad promedio de 41 años, se diferencia de los otros grupos en que es el único en que predomina el sexo masculino y que la escolaridad representativa aunque son -- profesionistas como los otros grupos, estos han dedicado mayor tiempo a los estudios universitarios (entre 20 a 24 años). También se diferencia de los anteriores en el estado civil donde ya se localiza un divorciado, (2 solteros, 2 casados, 1 divorciado). Un elemento notorio en este grupo es que a diferencia de los otros (1) y (2) aquí profesan la religión cristiana y estudian los textos sagrados del zen-budismo. De la incongruencia entre la religión que profesan y el estudio de los textos del budismo podríamos inferir que probablemente provengan de hogares católicos ya que esto concuerda con las prácticas con personas que han experimentado este fenómeno de católicos que no han profundizado ni conocen bien su religión y que al tomar contacto con estos grupos relativamente novedosos que practican la meditación y surgen de filosofías y religiones orientales, dieron un giro a su catolicismo para adentrarse sólo en su fe en Cristo, sin pertenecer a una denominación institucionalizada como lo es la iglesia Católica, Protestante, etc. En México hemos observado (a través de mi experiencia clínica y personal) que existe recientemente (aproximadamente 10 años) este fenómeno del cristianismo-movimiento religioso que agrupa personas de diferentes credos institucionalizados (protestantes, católicos, evangelistas, judíos y otros) y que realiza su práctica fuera de toda institución, centrándose exclu-

sivamente en la persona de Cristo y sus enseñanzas que se encuentran en la Biblia. Diálogos con estas personas permiten corroborar que su contacto con prácticas orientales ha sido uno de los tantos factores que han influido en ellos para asumir tal posición, unido a su necesidad interna de buscar y de encontrar algo que les de mayor significado a su vida, les brinde paz y armonía-con lo cual corroboramos lo que decíamos en nuestra introducción de los porqués la meditación y todos estos grupos provenientes del oriente han tenido tanto éxito y alcanzado tanta popularidad en el occidente. Aunque hemos de aclarar que dichas prácticas sí las tenemos dentro de las iglesias occidentales (como vimos en el capítulo II al hacer la historia de la práctica de la meditación) no se les dió la importancia, ni se les dedicó el tiempo como siempre lo han hecho en el Oriente. Creemos que este fenómeno social sería conveniente que se estudiara por las implicaciones psicológicas que puede acarrear consigo, ya que el pueblo mexicano es muy tradicionalista y una de ellas, de las más importantes, por ser fuente de mucho de los valores del mexicano es su catolicismo.

Aquí también se señala que llevan a cabo su práctica de oración y meditación por gusto. Dedicán más tiempo a la meditación que a la oración, como el grupo (2), reportando igual que el grupo (2) de M.T. haber tenido cambios en ellos desde que dedican tiempo para meditar en cuanto a sentirse más tranquilos, seguros-pero no reportaron como el grupo (1), haber contemplado mayor sentido de la vida, lo cual nuevamente puede apoyar nuestra especulación de que la oración puede ser un elemento clave para dar apoyo existencial en cuanto al sentido de la vida. Otro punto en común de este grupo con el de M.T. y en oposición al grupo de meditación cristiana profunda es que la

mayoría no acude diariamente a la iglesia ni participa activamente en grupos comunitarios lo cual vuelve a corroborar la suposición de que la oración y la meditación en la iglesia puede apoyar a que se desarrolle el sentido comunitario y con él un mayor sentido de la vida. En terminos del concepto de autorrealización, lo anteriormente mencionado lo podemos ubicar en dos características del hombre autorrealizado según Maslow, éstas son: el sentimiento social, sentido básico de identificación, simpatía y afecto, y relaciones sociales profundas.

El grupo (4) que es el grupo experimental, consta de 10 -- sujetos con edad promedio de 33 años, el sexo predominante es el femenino, y el estado civil-solteros como en el grupo (1) y (2). Este grupo tiene una diferencia con respecto a los tres anteriores, que no se ubican profesionistas, los sujetos tienen estudios a nivel técnico (definidos como tales por no haber completado los 4 años universitarios). La religión predominante es la católica (se aclara que se ignoraba esto dado que se seleccionaron voluntariamente al azar, pero coincidió con el grupo (1) en cuanto a su previa historia religiosa. A diferencia de los otros grupos donde el 100% provenían de hogares religiosos, aquí sólo el 80%. Al igual que los grupos anteriores, todos creían en un Dios de amor y misericordia. En los grupos anteriores el 100% creía poder comunicarse con Dios, en éste, sólo el 90% cree poder comunicarse con Dios y por medio de la oración, también creen que Dios les contesta por medio de Su Palabra en la Biblia y a diferencia de los demás, por la paz y la tranquilidad que experimentan en ellos mas no por los acontecimientos de la vida diaria como reportaron los de los grupos (1), (2) y (3). Como se puede observar el perfil de este grupo experimental en cuanto a previa his-

toria religiosa es muy similar al grupo (1) y solamente lo que los diferencia es que este grupo (4) experimental no medita (requisito indispensable para el estudio). En cuanto a la práctica de la oración, la llevan a cabo también en un lugar específico, en la iglesia o en un cuarto en su casa. Gran por gusto y diariamente como en los otros grupos, pero no participan activamente en la iglesia y sólo el 40% estudia su religión y la Biblia. Es importante señalar que una diferencia grande respecto al grupo (1) de meditación cristiana profunda es que de este grupo (4) experimental sólo el 40% estudiaba su religión y textos sagrados y no acudían con regularidad a la iglesia (estos datos del grupo (4) experimental se obtuvieron previos a su curso de meditación y la práctica de la misma, Sería interesante investigar si la práctica de la meditación influye en ellos de tal forma que los lleve a acudir más a la iglesia, y participar activamente en ella, y a estudiar su religión y textos sagrados.

Este grupo es el punto clave de nuestra investigación y por medio del test-retest es como se contestará el planteamiento del problema, o sea la pregunta a investigar de que si la meditación contribuye en la autorrealización del sujeto señalando lo observado en este grupo. Como pudimos observar a través de la prueba t de Student hubo diferencias significativas en 9 de las 12 escalas del POI en: Ia (I, C, Fr, Sr, Nc, SAV, Sy, Sa, y A) y no se encontraron diferencias en 3 de las escalas (TC, S, y Ex) lo cual nos confirma nuestra hipótesis de que sí existen diferencias significativas en el concepto de autorrealización medidas a través del POI entre sujetos que meditan y sujetos que no meditan, observándose que los sujetos que meditan tendrán un mejor concepto de autoactualización que los sujetos que no meditan.

Analizando los resultados del POI en este grupo podemos resumirlos diciendo que los sujetos mejoraron en su concepto de autorrealización o se hicieron más autorrealizados y que: mejoraron su capacidad para desarrollar relaciones significativas y estrechas con otros seres humanos (escala C). Aumentaron la sensibilidad a sus propias necesidades y sentimientos (escala Fr). Viven ahora su vida guiada más por motivos internos, que por influencias externas, es decir, se dejan guiar más por sus principios y valores (escala I). Tienen mayor habilidad para apreciar al propio yo gracias a la fuerza de su persona. Están más contentas con sí mismo por la fortaleza que tiene su persona (escala Sr). Han mejorado en su capacidad para comprender la naturaleza del hombre (escala Nc). Los sujetos sostienen y viven más, ahora los valores que actualizan su yo, según el concepto del yo actualizado de Maslow (escala SAV). Tienen mayor habilidad para ver los opuestos de la vida como relacionados significativamente (escala Sy). Aceptan más su propio yo a pesar de las propias debilidades o deficiencias (escala Sa). Aceptan mejor su enojo y la agresión propia, la ven como natural a su persona. (escala A). Como observamos el énfasis de la mejoría se ubicó en su mundo interno. Podríamos señalarlo en términos de introspección que le permite visualizarse y tomar conciencia de sus partes buenas y malas, y la aceptación de ellas. Esto también a su vez, el poder detectar y aceptar cualidades y defectos en su persona puede redundar en la aceptación de los defectos y la apreciación de las cualidades de sus semejantes, lo cual lo podría llevar a tener una imagen positiva del otro, permitiendo un mayor contacto íntimo como puede apreciarse en la escala (C) -de capacidad para el contacto íntimo.

Las escalas que no se vieron modificadas aunque están ligadas con el mundo interno probablemente requerirán de más tiempo de estar meditando con regularidad para lograr un cambio en ellas. Una de las limitaciones para poder aseveraciones contundentes, es el factor tiempo. Sería deseable que se pudiese continuar aplicando el retest para ver la evolución de la autorrealización en los sujetos estudiados ya que la meditación es una técnica que necesita (como toda técnica, de tiempo ^{práctica} para que se llegue a dominar bien y se puedan obtener los resultados deseados-se necesita de práctica). Sabemos que los estudios longitudinales son escasos porque requieren mucho apoyo en cuanto a recursos humanos, materiales y técnicos, sin embargo la aportación de esta investigación es el que se haya trabajado con un modelo experimental arrojando elementos preliminares que podrán profundizarse en futuras investigaciones y que pudieran proporcionar elementos teóricos tales como explicar porqué si se elevan 9 de las escalas antes mencionadas y no las otras 3. Lo que sí queda confirmado es que hubo diferencias significativas a nivel estadístico y con la direccionalidad señalada en nuestra hipótesis sobre que la meditación produjo cambios en la autorrealización medida a través del POI y por lo cual se acepta nuestra hipótesis

El grupo (5) es el grupo de control, éste consta de 10 sujetos con una edad promedio de 35 años, al igual que el grupo (4) experimental la mayoría pertenece al sexo femenino, son solteros, pero se diferencía en que la mayoría son profesionistas. También en este grupo como en el (4) la religión predominante es la católica. Todos se criaron en una familia religiosa y creen en un Dios de amor y misericordia. La mayoría cree posible poder comunicarse con

Dios por medio de la oración igual que el grupo experimental (4) pero sí se diferencian en que estos creen que Dios les contesta por medio de los acontecimientos de la vida diaria (al igual que los grupos 1, 2 y 3. También este grupo es igual al (4) en que oran -- diariamente en sus casas individualmente en un cuarto, o en la iglesia y oran por gusto. La mayoría acude al templo o iglesia ocasionalmente, los del grupo experimental lo hacen diariamente, pero son iguales en que no participan voluntariamente en ningún grupo de la iglesia pero en este grupo la mayoría 80% estudia su religión y la Biblia. Ninguno de los sujetos de este grupo medita ya que es el grupo de control.

Al analizar los resultados del test-retest de este grupo (5) de control encontramos que no se observaron diferencias significativas en ninguna de las 12 escalas del POI por lo cual podríamos afirmar que el tiempo, como único factor tomado en cuenta no va a ser al hombre más autorrealizado. Este hecho confirma o le da más peso a nuestra hipótesis que la meditación practicada con regularidad (no importa la clase de meditación) va a ser factor que hace al hombre más autorrealizado, ya que es la única variable que distinguió nuestros grupos-lo que motivó los diferentes resultados y cambios en el concepto de autorrealización medida a través de las escalas del POI.

Al analizar los resultados del POI en su primera aplicación encontramos que la mayoría de nuestros sujetos tienen bastantes características de la persona autorrealizada. Los sujetos con menos características, o sea menos autorrealizados fueron los del grupo experimental-los que no sabían de ninguna técnica de me-

dicación y luego a los dos meses les enseñamos la técnica del padre Escalada, de meditación cristiana profunda, Podríamos inferir que uno de los factores que han influenciado en estos sujetos para que se autorrealicen puede ser sus creencias religiosas y que llevan una vida espiritual bastante significativa ya que son las características que todos tienen en común; que creen en un Dios de amor y misericordia, todos oran diariamente, acuden regularmente a su iglesia o templo, y estudian su religión y textos sagrados. Otro factor que puede ser que esté influenciando en ellos para que sean personas que se están autorrealizando podría ser el nivel educativo, ya que todos son universitarios, con un año de estudios universitarios como mínimo.

Al comparar los resultados del POI del test con el retest en los 5 grupos encontramos que las diferencias mayores se observan en el grupo (4) experimental, ya que encontramos un aumento en los resultados del POI en 9 de las 12 escalas en contraste con el grupo (5) de control en el cual no se encontró ninguna diferencia en los resultados del test y el retest, con lo cual podemos comprobar que nuestra hipótesis es verdadera, de que sí existen diferencias estadísticamente significativas en el concepto de autoactualización medidas a través del POI entre sujetos que meditan y sujetos que no meditan, observándose que los sujetos que meditan tendrán un mejor concepto de autoactualización que los sujetos que no meditan.

En general hemos podido comprobar cómo la práctica regular de una técnica de meditación, en nuestro caso, la de meditación cristiana profunda influye en la persona que la practica y la hace más autorrealizada según el concepto de Maslow, ya que así ^{lo} vemos en nuestra investigación al comparar los resultados y valores como en el grupo experimental sí hubo diferencias significativas en 9 de las

12 escalas del POI al comparar el test con el retest a los dos meses de haberles enseñado y que practicaran la meditación con regularidad en comparación con el grupo de control, al que no le enseñamos ni practicaron con regularidad ninguna técnica de meditación durante esos dos meses, y al comparar su test con el retest no encontramos ninguna diferencia significativa.

Al comparar los resultados del test-retest de los grupos 1, 2 y 3 de expertos en alguna técnica de meditación (cristiana profunda, Meditación Transcendental, y zen-budismo) respectivamente no encontramos diferencias significativas en ellos por lo cual podemos concluir que en personas que practican con regularidad alguna de las técnicas de meditación aquí mencionada el factor tiempo, y en específico, dos meses, no afecta significativamente su concepto de autoactualización., lo cual fundamenta más nuestra hipótesis que lo que afecta el concepto de autoactualización en nuestros sujetos fue la única variable que introducimos, la meditación.

Las escalas que mejoraron sus resultados con mayor significancia fueron las de (I) personas dirigidas internamente, (Fr) la reactividad de los sentimientos, (SA) autoaceptación y (C) capacidad para el contacto íntimo, pues observamos esta diferencia en --- los grupos; en el grupo (4) experimental, y en el grupo (1) de meditación cristiana profunda, y la (C) en el grupo experimental (4) y en el grupo (3) de zen-budismo, por lo cual podemos inferir que la práctica de la meditación cristiana con regularidad hace que la persona viva su vida más guiada por motivaciones internas que por influencias externas, y más motivada por sus principios y valores. Aumenta en ellos la sensibilidad a sus propias necesidades y sentimientos—pues al dedicarle mayor tiempo a su vida interior esto lo

lleva a conocerse mejor y por lo tanto amarse más y aceptarse más a su propio yo a pesar de sus debilidades y deficiencias; y también mejoran en su capacidad para desarrollar relaciones significativas y estrechas con otros seres humanos. También podemos agregar que tanto la práctica regular del zen-budismo como la cristiana profunda aumentan esta capacidad en el ser humano para desarrollar relaciones significativas y estrechas con otros seres humanos.

Las otras escalas en que hubo diferencias significativas entre los resultados del test y el retest en el grupo experimental fueron: (Sr) autoestima, (SAV) valores del hombre autorrealizado, (Nc) naturaleza del hombre, (Sy) sinergia, (A) aceptación de la agresión. Por lo cual podemos concluir que la práctica regular de la meditación cristiana hace al hombre que viva más los valores que actualizan al yo, según el concepto de Maslow (SAV); Mejora su habilidad para apreciar al propio yo gracias a la propia fuerza que tiene como persona; está más contenta consigo mismo, (Sr) autoestima Mejoran su capacidad para comprender la naturaleza del hombre de una manera constructiva; ve al hombre esencialmente bueno y puede resolver mejor las dicotomías en la naturaleza del hombre porque las interrelaciona; (Nc)-Naturaleza del hombre. Las personas tienen mayor habilidad para ver los opuestos de la vida como relacionadas significativamente, (Sy)-sinergia. Por último tenemos que estas personas aceptan mejor su enojo y agresión; las ven como naturales a su persona.

Al comparar los resultados del test-retest del grupo control con los grupos 1, 2, y 3 de expertos en una técnica de meditación encontramos las diferencias más significativas en las escalas (IQ), (Fr), y SAV, por lo que podemos inferir que la meditación

es un factor que influye para que la persona esté más dirigida internamente por sus principios y valores; tenga más habilidad para apreciar al propio yo y esté más contento consigo mismo, y viva más los valores que actualizan su yo. Y en menor medida encontramos diferencias también en las escalas (S) y (A) por lo que podemos inferir también que la meditación influye en que la persona sea más espontánea al expresar sus sentimientos y en que acepte mejor su enojo y agresión propia la vea como natural a su persona.

Al analizar los resultados de la prueba de Duncan se puede concluir que son válidas las diferencias significativas encontradas entre los grupos que conforman la muestra de esta investigación y se pueden dividir principalmente en dos subgrupos homogéneos-el primero de los cuales estuvo integrado por los expertos en diferentes tipos de meditación (grupos 1, 2 y 3) dirigidos por los valores del yo actualizado; y el segundo formado por los grupos 4 y 5 (de control y el experimental) que no están dirigidos por los valores del yo actualizado.

Se concluye que los expertos en diferentes tipos de meditación van a ser personas dirigidas principalmente por los valores del yo actualizado y por lo tanto se vuelve a confirmar la hipótesis que la meditación (no importa el tipo) influye positivamente en la autorrealización del hombre.

Por último concluimos y afirmamos que la psicología y los valores espirituales no se contraponen, y la psicología debe tomarlos en cuenta como un factor importante para la mejor comprensión del ser humano, para ayudarlo a lograr su bienestar, felicidad y su autorrealización, en una palabra para que el hombre sea un mejor hombre, se realice en su plenitud de ser.

CAPITULO VII: LIMITACIONES, ALCANCES Y SUGERENCIAS

LIMITACIONES

 Encontramos que la mayor limitación de la investigación fue el tamaño de la muestra que fue reducida, y en segundo término, el lapso de tiempo que se dejó entre el test-retest, ya que consideramos que con mayor tiempo, por ejemplo un año, se obtendrían diferencias más significativas y contundentes que las obtenidas en esta investigación ya que el aprendizaje y el dominio de alguna técnica como la meditación requiere de tiempo y práctica regular y constante para que se llegue a dominar bien y se puedan obtener los resultados deseados.

Otra de las limitaciones fue la variable socio económica cuya apreciación fue subjetiva ya que no contamos con un mejor instrumento para definir la misma.

APORTACION

 Consideramos que la aportación de esta investigación fue el poder realizar una investigación experimental en nuestro medio mexicano en un tema que por su naturaleza es difícil de concretizar, y siendo México un país eminentemente creyente amerita el que se busquen alternativas psicoterapéuticas que formen parte de su estilo de vida, y que de hecho una vez que la autora de esta investigación ha estado trabajando en este estudio se ha percatado que se están formando en diferentes núcleos socio económicos dinámicas grupales que contemplan las técnicas expuestas como una necesidad social para enfrentarse al stress de la época actual.

El haber trabajado con un modelo experimental arroja elementos preliminares que podrán profundizarse en futuras investigacio-

que pudieran proporcionar elementos teóricos que pudieran explicar por ejemplo, porqué se elevaron 9 escalas en esta investigación y las otras 3 no.

SUGERENCIAS

Se sugiere validar y normalizar la prueba POI para México.

Continuar con esta investigación tomando grupos mayores y por un lapso mayor de tiempo, profundizando en cada uno de ellos.

En esta investigación predominó el sexo femenino-se sugiere trabajar con el sexo masculino.

Se sugiere trabajar con personas que no tengan escolaridad, ya que todos nuestros sujetos tenían como mínimo un año de estudios universitarios.

Contemplar otros tipos o técnicas diferentes de meditación a parte de las estudiadas. Ej. grupos de judíos.

Estudiar otras influencias de estos grupos orientales, de filosofías orientales en las creencias del hombre occidental, y su impacto psicológico como por ejemplo el fenómeno del cristianismo.

Estudiar si los sujetos luego de aprender y practicar con regularidad la meditación por un tiempo considerable, acuden más a su iglesia, participan más en ella, y se interesan en estudiar y profundizar más en su religión y textos sagrados.

CAPITULO VIII; RESUMEN

A los 35 sujetos que conformaron los 5 grupos de la muestra se les aplicó el POI (Personal Orientation Inventory de Shostrom) para medir su concepto de autorrealización. Los tres primeros grupos estuvieron formados cada uno por 5 expertos en el manejo de una técnica de meditación, meditación cristiana profunda, meditación transcendental, y meditación zen-budista. El cuarto grupo, el experimental, estuvo conformado por 10 sujetos que no tenían experiencia alguna en técnicas de meditación a los cuales se les enseñó la técnica de meditación cristiana profunda la que practicaron diariamente por los dos meses que duró la investigación. El quinto grupo, el de control, de los que no meditan, también estuvo formado por 10 sujetos sin experiencia alguna en meditación. En la primera administración no se encontraron diferencias significativas entre los sujetos del grupo experimental y del grupo control en ninguna de las 12 escalas del POI. A los dos meses de llevar a cabo sesiones regulares de meditación los del grupo experimental, se les hizo un retest para ver cómo la meditación influyó en el concepto de autoactualización medido a través del POI. Se compararon los resultados de ambas aplicaciones de la prueba dentro y entre los grupos realizando un análisis estadístico utilizando la prueba de análisis de varianza y la prueba de Duncan para obtener las diferencias entre valores y conocer su grado de significancia y la prueba "t" de Student para las diferencias por variable dentro de los grupos. En 9 de las 12 escalas del POI se encontraron diferencias significativas entre los sujetos del grupo experimental y del grupo de control en la dirección predicha de la autoactualización. Al comparar los resultados se comprobó nuestra hipótesis de que sí existen diferencias estadísticamente significa-

tivas en el concepto de autoactualización medidas a través del POI entre sujetos que meditan y sujetos que no meditan, observándose -- que los sujetos que meditan tendrán un mejor concepto de autoactualización. Por lo tanto se concluye que la meditación influye en una dirección positiva en el concepto de autorrealización, según Maslow.

SUMMARY

Shostrom's Personal Orientation Inventory (POI) was administered to the 35 subjects that conformed the 5 groups of the sample, to measure their autorrealization concept. The first three groups were formed each one by 5 experts in different meditation techniques; they are: Deep Christian Meditation, Transcendental Meditation, Zen-Buddhism Meditation. The fourth group, the experimental group, was conformed by 10 subjects with no experience in any meditation technique, and they practiced it daily during ^{1st} two months of the research work. The fifth group, the control group of nonmeditators, was conformed also by 10 subjects with no experience in any meditation technique. The experimental and control subjects did not differ significantly on any of the POI scales on the first administration. Two months later following regular meditation sessions by the experimental subjects, the POI was again administered to the five groups to see how meditation influenced their self-actualization concept measured by the POI scales. A comparison was made of the results of the test and retest, in and between the groups by variance analysis and "t" test of Student. For 9 of the 12 POI scales there were differences between experimental and control subjects in the direction of predicted self-actualization. Our hypothesis was confirmed, that there are statistical significant differences in the concept of self-actualization measured by the POI between meditators and nonmeditators, having the meditators a better concept of self-actualization. To conclude, meditation influences in a positive direction, as predicted, the concept of self-actualization.

BIBLIOGRAFIA

a. LIBROS

- 1.- Allport, G. W. Pattern and Growth in Personality. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1961.
- 2.- Angyal, A. Foundations for a Science of Personality. Commonwealth Fund, 1941.
- 3.- Auer, J. y Ratzinger, J. Curso de teología dogmática. (traducción al español de C. Gancho): Barcelona: Ed. Herder, 1978.
- 4.- Baba, Ram Das. Be Here Now. N.Y.: Crown, 1971.
Crist for the Mill. Santa Cruz, Calif.: Unity Press, 1972.
The Only Dance There Is. N.Y.: Doubleday, 1978.
Journey of Awakening: a Meditation Guide Book. N.Y.: Doubleday, 1978.
Más allá del ego. México: Kairos, 1981.
- 5.- Balduci, E., Besret, B., Garaudy, R., González Ruiz, J. M., Maggioni. Un riesgo llamado oración. Salamanca: Ed. Sígueme, 1977.
- 6.- Bâtir, Sofia. Yoga y oración. México: Ed. Diana, 1980.
- 7.- Benavides, L.G. Para una meditación más unificante. México: Ed. Progreso 1973.
- 8.- Berg, O.M. En Documents on Contemporary Dervish Communities de Roy W. Davidson. Londres: Hoopoe Ltd, 1966. p10-11.
- 9.- Bloomfield, M. Discovering Inner Energy and Overcoming Stress. N.Y.: Harper, 1978.
Happiness. N.Y.: Doubleday, 1982.
- 10.- Boros, L. Lotz, J. B., Staehelin, B., Benz, E., Waser, P., Stolz, W. La meditación como experiencia religiosa. Barcelona: Herder, 1976.
- 11.- Bowlby, J. Maternal Care and Mental Health. Ginebra: OMS, 1952.
- 12.- Brammer, L. M. and Shostrom, E. L. Therapeutic Psychology. (3rd. Ed.) Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, 1977.
- 13.- Caffarel H. La prière rencontre avec Dieu, Paris: Feu Nouveau, 1974.
- 14.- Carrion, J. Mito y magia del mexicano. México: Ed. Nuestro Tiempo, 1952.
- 15.- Cihlar, M. Místicos en oración. San José, Calif.: Biblioteca Rosa Cruz, 1982.

- 16.- Climacus, San Juan. en The Nature of Human Consciousness de R. Ornstein
N.Y.: The Viking Press, 1973, p159.
- 17.- Cyprian, R. The Persians Sufis. Londres: Allen and Universi, 1964.
- 18.- Checa, R. El misterio de la oración cristiana. México: CEVAHC, 1982.
Jornadas de contemplación -iniciación a la experiencia
contemplativa. México: CEVAHC, 1977.
- 19.- Christmas, H. Exploring Buddhism. N.Y.: Doubleday, 179.
Nuevas meditaciones. México: Ed. Diana, 1981.
- 20.- Dechanet, J. M. El camino del silencio. (3rd. Ed.). Descleof de Prover,
1966.
- 21.- De Jesús, Santa Teresa. Obras Completas. Madrid: B.A.C., 1962.
- 22.- De La Cruz, San Juan. Vida y Obras. Madrid: B.A.C., 1960.
- 23.- De Loyola, San Ignacio. Obras completas. Madrid, B.A.C., 1963.
- 24.- Devi, Indra. Yoga para todos. México: Ed. Diana, 1964.
- 25.- Díaz Guerrero, R. Psicología del mexicano. México: Ed. Trillas, 1970.
- 26.- Diccionario Pequeño Larousse - Ed. Larousse, Buenos Aires, 1968.
- 27.- Dolto, F. El evangelio ante el psicoanálisis. Madrid: Ed. Cristiandad,
1972.
- 28.- Eliade, M. Schamanismus and Archaische Ekstasetechniken. Zürich, 1947.
- 29.- Enomiya-Lasalle, H. Zen, un camino hacia la propia identidad. Austria:
Wier, 1973.
- 30.- Escalada, X. S. J. Meditación profunda. México: Ideas y Promociones,
S.A., 1984.
- 31.- Findeiser, H. Schamenentum. Stuttgart, 1957.
- 32.- Frankl, V. La presencia ignorada de Dios. Barcelona: Ed. Herder. 1981
- 33.- Fromm, E. Escape form freedom. N.Y.: Fannar, Straus, and Giroix, 1945.
Económica, 1964.
Psicoanálisis y religión. Buenos Aires: Ed. Psique, 1971.
- 34.- Foucauld, Cl. de Contemplación, Bungos; Aldecoa, S.A., 1969.
- 35.- Godoy, Emma. Las doctrinas hindúes y el pensamiento occidental.
México: Ed. Jus, 1982.
- 36.- Goldstein, K. The Organism. A.N.Y.: American Book Co., 1939.
- 37.- González, L.J. El diálogo trascendente en la integración liberadora.
México: Librería Parroquial, 1982.
Oración y contemplación. México: CEVAHC., 1982.
- 38.- Grinberg - Zylberbaun, J. El espacio y la conciencia. México: Ed.
Trillas, 1981.
- 39.- Grof, S. Realms of the Human Unconscious. N.Y.: Viking Press, 1975.

- 40.- Guillen, Freckler, F. Vivir en oración. México: Librería Parroquial, 1980.
- 41.- Gurdieff, J. I. Meetings with Remarkable Men. N.Y.: E. P. Dutton and Co., 1963.
The Herald of the Coming Good. N.Y.: Weiser, 1970.
- 42.- Hathaway, S.R. and Mc. Kinley, F.C. Manual MMPL. México: El Manual - Moderno, 1967.
- 43.- Hilton, en Altered States of Consciousness de Charles Tart. N.Y. Wiley, 1969, p.
- 44.- Horney, K. Neurosis and Human Growth. N.Y.: Norton, 1950.
- 45.- Huxley, A., Maslow, A. H., Bucke, R. La experiencia mística y los estados de conciencia. Barcelona: Ed. Kairos, 1982.
- 46.- Idries, Shah. Magia oriental. Londres: Octagon, 1968.
- 47.- Jung, C. G. Psicología y religión. Buenos Aires: Paidós, 1972.
- 48.- Kadlovbovsky, E. y Palmer, G.E.H. (traductores) Writings from Philokalia on the Prayer of the of the Heart. Londres: Faber and Faber, 1951.
- 49.- Kapleau, P. Los tres pilares del zen. México; Diana, 1975.
- 50.- Knapp, R. R. The Measurement of Self Actualization and its Theoretical Implications. San Diego: Educational and Industrial - Testing Service, 1971.
. Handbook for the POI San Diego, Calif.: Edits, 1976.
- 51.- Langer, D. en Autorrealización, caminos hacia uno mismo, Op. Cit. p.247.
- 52.- Larrañaga, I. Muéstrame tu rostro. Madrid: Ed. Paulinas, 1979.
- 53.- Larroyo, F. Estudio preliminar-Diálogos de Platón. México: Ed. Porrúa, 1984.
- 54.- Lercaro, G. Métodos de oración mental. Madrid: Ediciones STVDIUM, 1961.
- 55.- Levy, D. M. Maternal Overprotection. Columbia Univ, 1943.
- 56.- Lotz, J. "Meditación cristiana" en Autorrealización, Caminos hacia uno mismo. Op. Cit. p.29.
- 57.- Maharishi Mahesh Yogi. The Science of Being and Art of Living. Los Angeles: International SRM Publications, 1966.
- 58.- Marburgo, E. B. "Meditaciones en las religiones orientales y en el cristianismo" en La meditación como experiencia religiosa. Op. Cit. p. 102.

- 59.- Maslow, A. H. Towards a Psychology of Being (El hombre autorrealizado) (traducción al español de Ramón Ribicó) Barcelona: Kairos, 1972.
Religions, Values, and Peak Experiences. N.Y.: Van Nostrand, 1968.
The Farther Reaches of Human Nature. N.Y.: Viking Press, 1971.
Motivación y personalidad. Barcelona: Sagitario S.A. 1975.
- 60.- Mc. Namara, W. "La psicología y la tradición mística Cristiana" en Psicología Transpersonales. Buenos Aires: Paidós, 1979 p. 153.
- 61.- Merton, T. Semillas de contemplación. Buenos Aires: Sudamericana, 1963.
- 62.- Orme-Johnson, D.W.; Farrow, J.T. (Ed.) Scientific Research on the Transcendental Meditation Program. Collected Papers. Vol. I. N.Y.: Meru Press, 1977.
- 63.- Ornstein, R.E. The Nature of Human Consciousness. N.Y.: The Viking Press, The Viking Press, 1973.
Psicología de la conciencia. México: Ed. El Manual Moderno, 1979.
- 64.- Parker, W. R., St. Johns. La oración en la psicoterapia. México: Ed. Pax México, 1969.
- 65.- Patanjali-en The Nature of Human Consciousness de R. Ornstein. Op. Cit. How to know god. N.Y.: Mentor Books, 1969.
- 66.- Philippe, P. La oración en la historia, en A.A.V.V., De la vida de oración. Madrid: Rialp, S.A., 1962, p.23-100.
- 67.- Puncernau, R. Sofrología Científica. Madrid: Producciones Editoriales, - 1976.
- 68.- Rahner, K. Palabras al silencio. España: Dinor, 1964.
- 69.- Ramacharaka, Yogui. Ciencia Indú de la respiración. México: Ed. botas, 1956.
- 70.- Ramírez, S. Infancia es destino. México: Siglo XXI, 1978.
El mexicano. Psicología de sus motivaciones. México: Pax México, 1982.
- 71.- Ramos, S. El perfil del hombre y la cultura en México. México.
- 72.- Reiter, U. Autorrealización-caminos hacia uno mismo. España: Ed Mensajero, 1977.

- 73.- Rogers, C.G. Psychotherapy and Personality Change, University of Chicago, 1954.
 "Actualizing Tendency in Relation to Motives and Consciousness" en M.R. Jones (Ed). Nebraska Symposium on Motivation, 1963. University of Nebraska Press, 1963.
El proceso de convertirse en persona. Buenos Aires: Paidós, 1975.
On Personal Power. N.Y.: Delta, 1977.
- 74.- Rowls, S. Eugen, Deskin, Eva. Yoga para la belleza y la salud. Ed. Diana, 1976.
- 75.- San Agustín. Confesiones. Madrid: España-Calpe, S.A., 1973.
- 76.- San Mateo. "Evangelio de San Mateo", en La Biblia. Cap.6, 5-8.
- 77.- San Pablo. "Epístola a los Hebreos" en La Biblia. 12.24.
- 78.- Sandweiss, S. H. Sai Baba y el psiquiatra. (trad. al español de Marfa Martínez de Velázquez) México: Ed. Yug, 1979.
- 79.- Shostrom, E. L. Manual - Personal Orientation Inventory. San Diego, Calif.: Edits, 1966.
- 80.- Spiegelberg, F. Spiritual Practices of India. N.Y.: Citadel Press, 1962. - p. 65.
- 81.- Stachelin, B., Benz, E., Waser, P., Boros, L., Lotz, J., Strolz, W. La meditación como experiencia religiosa. Barcelona: Ed. Herder, 1976.
- 82.- Steffano de Fiore, T.G. Nuevo diccionario de espiritualidad. (adaptación a la edición española de Augusto Guerra). Madrid: Ed. Paulinas, 1983.
- 83.- Suzuki, D.T. Zen Buddhism. N.Y.: Doubleday Books, 1956.
Mysticism: Christian and Buddhist, N.Y.: Mc. Millan, 1957.
Om, la palabra sagrada. México: Kairós, 1983.
- 84.- Tart, C. Psicologías transpersonales II. Buenos Aires: Ed. Paidós 1979.
- 85.- Teilhard de Chardin. El fenómeno humano. Madrid: Taurus, 1963.
- 86.- Villamarzo, P. F. Psicoanálisis de la experiencia ético-religiosa. Madrid: Ed. Marova, 1979.
- 87.- Walsh, R. and Shapiro, Deanne. Beyond Health and Normalty: Explorations of Exceptional Psychological Well-Being. N.Y.: Van Nostrand Reinhold, 1973.
- 88.- Watts, A. Psicoterapia del este, psicoterapia del oeste. Barcelona: Kairós, 1972.

- 89.- Welwood, J. Awakening of the Heart. N.Y.: New Science Library, 1973.
- 90.- Wilber, K. The Spectrum of Consciousness, N.Y.: Wheaton Quest, 1972.
The Ultimate State of Consciousness. N.Y.: JASC: 1975.
A Sociable God. N.Y.: New Science Library, 1976.
No Boundary. Los Angeles: Shambala, 1980.
The Atman Project. Wheaton Ill.; Quest, 1980.
Up from Eden. N.Y.: Doubleday Anchor, 1981.
- 91.- Wilson, F. "Human Nature and Esthetic Growth" en Moustakas, C. (ed.) The Self. N.Y.: Harper, 1956.

ARTICULOS DE REVISTAS

- 1.- Banquet, J.R. "Spectral Analysis of the EEG in Meditation", Electroencephalography and Clinical Neurophysiology, 1973, Vol. 35, 143-151.
- 2.- Banquet, J.R. and Sailhan, M. "Quantified EEG Spectral Analysis of Sleep and Transcendental Meditation "Program" en Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers, (ed.) Orme- Johnson and Farrow, 1977, Vol. 1, 165-172.
- 3.- Becker, E. "The Central Psychologic Role of the Trance in Zen Therapy" en The American Journal of Psychotherapy, 1961, Vol. 15, 645-57.
- 4.- Benson, H. and Wallace, R. K. "Decreased Drug Abuse with Transcendental Meditation" en Scientific Research on the M T Program, Vol. 1., 532.
- 5.- Benson, H. and Wallace, R. "The Physiology of Meditation", en Scientific American, 1972, Vol.: 226, 84-90.
- 6.- Berger, E. "Zen Buddhism, General Psychology and Counseling Psychology", en Journal of Counseling Psychology, 1962, Vol. 9, 122-27.
- 7.- Berwick, P. and Oziel, L. J. "The Use of Meditation as a Behavioural Technique", en Behaviour Therapy, 1974, Vol. 4, 743-5.
- 8.- Boucouvalas, Marcie. "Transpersonal Psychology: A Working Outline of the Field", en The Journal of Transpersonal Psychology, 1980, Vol. 12, No. 1, 37-46.
- 9.- Brown, P. "The Stages of Mindfulness Meditation: A Validation Study" En The Journal of Transpersonal Psychology, 1980, Vol. 12, No. 2, 143-191.

- 10.- Brown, D.A. "A Model for the Levels of Concentrative Meditation". en International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 1977, Vol. 25,236-273.
- 11.- Burns, D. "Psychological Changes in Meditating Western Monks in - Thailand", en The Journal of Transpersonal Psychology, 1980, Vol. 12, No.1, 11-24.
- 12.- Candulent, T. and Candulent, G. "Teaching Transcendental Meditation in a Psychiatry Setting", en Hospital and Community Psychiatry, 1975, Vol. 26, 156-159.
- 13.- Carrington, P. and Ephron, H. "Meditation as an Adjunct to Psychotherapy" en New Dimensions in Psychiatry, N.Y.: Wiley, 1975.
- 14.- Chogyam Trungpa, R. "An Approach to Meditation", en The Journal of Transpersonal Psychology, 1973, Vol. 5, 62-74.
- 15.- Darle, J. B. E. "Cerebral Laterality and Meditation: A Review of the Literature" en The Journal of Transpersonal Psychology, 1981, Vol. 13, No. 2, 155-173.
- 16.- Dean, S. "Metapsychiatry: The Interface Between Psychiatry and Mysticism", en American Journal of Psychiatry, 1973, Vol. 130.
- 17.- Deikman, A' "Deutomatization and the Mystic Experience", en Psychiatry, 1966, Vol. 29, 329-343.
- 18.- Dillbeck, M. "The Effect of the M T Technique on Anxiety Level". en Journal of Clinical Psychology, 1977, Vol. 33, No.4, - 106-108.
- 19.- Epstein, M. D. "Psychiatric Complications of Meditation Practice", en The Journal of Transpersonal Psychology, 1981, Vol. 13, No.2, 137-147.
- 20.- Fehr, T. "A Longitudinal Study of the Effect of the MT. Program on - Changes in Personality" en Scientific Research on - M.T., 1974, Vol.I 476-83.
- 21.- Ferguson, P.C. and Cowan, J. C. "M.T., Some Preliminary Psychological Findings", en Journal of Humanistic Psychology, 1976, Vol. 16, No. 3
- 22.- Fling, Sheila; Thomas, Anne; and Gallaher. "Participant Characteristics and the Effect of Two Types of Meditation Vs. Quiet Sitting. en The Journal of Clinical Psychology, 1981, Vol. 37, No. 4, 784-790.

- 23.- Fromm, E. "Psychoanalysis and Zen Buddhism" en Psychologia, 1959. Vol. 2, 79-99.
- 24.- Glueck, B., Stroebel, C. "Biofeedback and meditation in the Treatment of Psychiatric Illnesses" en Comparative Psychiatry, 1975, Vol. 26, 303-321.
- 25.- Goleman, D. "The Buddha on Meditation and States of Consciousness. Part II: The Teachings". en Journal of Transpersonal Psychology, 1972, Vol. 4, No. 1, 1-44.
- 26.- Goleman, D. "Meditation as Metatherapy" en Journal of Transpersonal Psychology, 1971, Vol. 3, 1-25.
- 27.- Green, E. E., Green, Alyce M. "Voluntary Control of Internal States: Psychological and Physiological, en The J. of Transpersonal Psychology, 1970, Vol. 2, 1-26.
- 28.- Hjella, L. A. "Transcendental Meditation end Psychological Health", en Perceptual and Motor Skills, 1974, Vol. 39, 623-628.
- 29.- Knapp, R. R. "Relationship of a Measure of Self-actualization to - Neuroticism and Extraversion", en Journal of Consulting Psychology, 1973, Vol. 29, 168-172.
- 30.- Kohr, R. L. "Dimensionality in Meditative Experience: A Replication" The Journal of Transpersonal Psychology, 1977, Vol. 9, No. 2, 193-203.
- 31.- Kornfield, J. "Intensive Insight Meditation: A Phenomenological Study", en The Journal of Transpersonal Psychology, 1979, Vol. 11, No. 1, 41-74.
- 32.- Lazar, Z., Farwell, L.; and Farrow, J.T. "The Effects of the M.T. Program on Anxiety, Drug Abuse, Cigarette Smoking, and alcohol Consumption" en Scientific Research on M.T., 1974, Vol. I, 524-535.
- 33.- Lesh, T. "Zen Meditation and the Development of Emphathy in Counselors" en Journal of Humanistic Psychology, 1970, Vol. 10, 39-83.
- 34.- Mikulas, W. L. "Buddhism and Behavior Modification" en The Psychological Record, 1981, Vol. 31, 331-342.

- 35.- Miskiman, D. E. "The Treatment of insomnia by the M.T. Program", en Scientific Research on M.T., 1974, Vol. I, 296-298.
- 36.- Nidich, S., Seeman, W., and Dreskin, T. "Influence of Transcendental Meditation: A Replication", en Journal of Counseling Psychology, 1973, Vol. 20, No. 6, 565-566.
- 37.- Nystul, M. S. and Garde, Margaret. "Comparison of Self-Concepts of Transcendental Meditators and Nonmeditators", en Psychological Reports, 1977, Vol. 41, 303-306.
- 38.- O'Hanlon, D. J. O. "Intergration of Spiritual Practices: A Western Looks East", en The Journal of Transpersonal Psychology, 1981, Vol.13, No. 2, 91-112.
- 39.- Orme-Johnson, D. W. "Autonomic Stability and Transcendental Meditation" en Psychosomatic Medicine, 1973, Vol. 35, 341-349.
- 40.- Osis, K.; Bokert, E.; and Carlson, Mary Lou. "Dimensions of the Meditative Experience", en The Journal of Transpersonal - Psychology, 1973, Vol. 2, 10-135.
- 41.- Otis, L. "Changes in Drug Usage Patterns of Practitioners of Transcendental Meditation", Stanford Research Institute, 1982.
- 42.- Sato, K. "Psychotherapeutic Implications of Zen", en Psychologia, 1958, Vol.I, 213-218.
- 43.- Seeman, W., Nidich, S., and Banta, T. "Influence of Transcendental Meditation on a Measure of Self-Actualization", en The Journal of Counseling Psychology, 1972, Vol. 19, No. 3, 184-87.
- 44.- Shafli et. al. "Meditation and Marijuana", en American Journal of Psychiatry, 1974, Vol. 131, 60-63.
- 45.- Shapiro, Deane. "Meditation: Aspects of Research and Practice" en The Journal of Transpersonal Psy., 1978, Vol. 10, No. 2, 128.
- 46.- Shapiro, J. "The Relationship of the M.T. Program to Self-Actualization and Negative Personality Characteristics", en Scientific research on the M.T. Program 1974, Vol. I, 462-467.

- 47.- Shostrom, E. L. "An Inventory for the Measurement of Self-Actualization", en Educational and Psychological Measurement, 1964, Vol. 24, 207-218.
- 48.- Shostrom, E. L. "The Measurement of Growth in Psychotherapy", en Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 1971, Vol. 9, 194-198.
- 49.- Smith, J. C. "Personality Correlates of Continuation and Outcome in Meditation and Erect Sitting Control Treatments" en Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1978, Vol. 46, No. 2, 272-279.
- 50.- Spitz, R. "Anaclitic Depression" en Psychoanalytic Study of the Child, 1946, Vol. 2, 313-342.
- 51.- Stern, M. "The Effects of the M.T. Program on Trait Anxiety", en Scientific Research on the M.T. Program, 1974, Vol. I, 468-469.
- 52.- Sutish, A. "The Growth-Experience and the Growth-Centered Attitude", en J. Psychol., 1949, Vol. 28, 294-301.
- 53.- Thomas, L. Eugene; Coper, Pamela. "Incidencia and Psychological Correlates of Intense Spiritual Experiences", en The Journal of Transpersonal Psychology, 1980, Vol. 12, No. L. 75-85.
- 54.- Throll, D. A. "Transcendental Meditation and Progressive Relaxation: Their Psychological Effects", en The Journal of Clinical Psychology, 1981, Vol. 37, No. 4, 776-781.
- 55.- Timmons, Beverly, Kamiya, J. "The Psychology and Physiology of Meditation and Related Phenomena: A Bibliography", en The Journal of Transpersonal Psychology, 1970, Vol. 2, 41-59.
- 56.- Timmons, Beverly, Kanellakos, D. P. "The Psychology and Physiology of Meditation and Related Phenomena: Bibliography II", en Journal of Transpersonal Psychology, 1974, Vol. 6, 32-38.
- 57.- Tjoa, A. "Some Evidence that the M.T. Program Increases Intelligence and Reduces Neuroticism as Measured by Psychological Test", en Behavior Journal of Psychology, 1975, Vol. 3, 167-182.

- 58.- Turnbull, M. L., Norris, H. "Effects of Transcendental Meditation on Self Indices and Personality", en British Journal of Psychology, 1982, Vol. 73, 57-68.
- 59.- Vahia, et.al. "The effects of Yoga and Meditation in the Treatment of Neurosis", en The Journal of Transpersonal Psychology, Vol.3, 30-36.
- 60.- Van Dusen, W. "LSD and the Enlightenment of Zen", en Psychologia, - 1961, Vol. 4, 11-16.
- 61.- Vaughan, Frances. "The Transpersonal Perspective: A Personal Overview", en The Journal of Transpersonal Psychology, 1982, Vol. 14, No.1, 37-45.
- 62.- Wallace, R. "Neurophysiology of Enlightenment", en Scientific Research, 1974., Vol. I, 692-697.
- 63.- Walsh, R. "Initial Meditative Experiences: Part I", en The Journal of Transpersonal Psychology, 1977, Vol. 9, No.2, 151-192.
- 64.- Walsh, R., Coleman, D., Kornfield, J., Pensa, C., Shapiro, D. "Meditation: Aspects of Research and Practice", en The Journal of Transpersonal Psychology, 1978, Vol. 10, No.2, 113-133.
- 65.- Walsh, R. "Meditation Research: An Introduction and Review", en The Journal of Transpersonal Psychology, 1979, Vol.11, No.2, 161-174.
- 66.- Walsh, R. "A Model for Viewing Meditation Research", en The Journal of Transpersonal Psychology, 1982, Vol.14, No.1, 69-83.
- 67.- Washburn, M.C. "Observations Relevant to a Unified Theory of Meditation", en The Journal of Transpersonal Psychology, - 1978, Vol. 10, No.1, 45-65.
- 68.- Welwood, J. "Meditation and the Unconscious: A New Perspective", en The Journal of Transpersonal Psychology, 1977, Vol.9, - No.1, 1-26.
- 69.- West, M. "Meditation", en British Journal of Psychiatry, 1979, Vol. 135, 457-67.
- 70.- William, P., Frances, A., Durham, R. "Personality and Meditation", en Perceptual and Motor Skills, 1976, Vol.43, 787-92.

OTRAS FUENTES

ENTREVISTAS PERSONALES CON:

- 1.- Dr. Jorge Derbéz.- Psicoanalista y maestro del zen-budismo.
- 2.- Lic. José Gordon Steiner.- Director académico de la universidad Maharishi de América Latina.
- 3.- Padre Xavier Escalada.- Creador de la técnica de meditación cristiana profunda.

Tesis de doctorado en psicología social Universidad Nacional Autónoma de México (1986). de Jorge de la Rosa.

"Escala de Locus de control y autoconcepto: construcción y validación".

Tesis de doctorado en psicología clínica-Universidad Nacional Autónoma de México (1986) de Rebeca Braverman Szcler.

"Tipología Familiar Relacionada con Aspectos Psico-Socio-Pedagógicos".

17 ¿Con qué periodicidad oras?

18 ¿Con qué periodicidad meditas?

19 ¿Cuánto tiempo dedicas a la oración?

- a) 1-5 minutos
- b) 5-10 minutos
- c) 10 -15 minutos
- d) 15-30 minutos
- e) 30 o más

20 ¿Cuánto tiempo dedicas a la meditación?

- a) 1-5 minutos
- b) 5-10 minutos
- c) 10-15 minutos
- d) 15-30 minutos
- e) 30 minutos o más

21- ¿Tienes un lugar determinado para hacer oración? ¿Para meditar?

SI

NO

¿Cuál?

22 ¿Por qué oras?

- a) Por gusto
- b) Por necesidad
- c) Por obligación
- d) Por costumbre
- e) otro

23 ¿Por qué meditas?

- a) Por gusto
- b) Por necesidad
- c) Por obligación
- d) Por costumbre
- e) otro

24 ¿Has notado algún cambio en tí desde que dedicas tiempo para meditar? SI NO ¿Cuál?

25 ¿Desde cuándo oras voluntariamente?

- a) Desde niño
- b) entre 5 y 10 años a la fecha
- c) entre 2 y 5 años a la fecha
- d) entre 6 meses y 1 año a la fecha
- e) entre 1 mes y 6 meses a la fecha
- f) menos de 1 mes a la fecha

26 ¿Desde cuándo dedicas tiempo para meditar?

- a) Desde niño
- b) entre 5 y 10 años a la fecha
- c) entre 2 y 5 años a la fecha
- d) entre 6 meses y 1 año a la fecha
- e) entre 1 mes y 6 meses a la fecha
- f) menos de 1 mes a la fecha

27 ¿Con qué frecuencia acudes a tu templo o iglesia?

- a) nunca
- b) a diario
- c) ocasionalmente
- d) cuando es obligación
- e) cuando tengo necesidad
- f) otro

28 ¿Participas activamente o trabajas en algún grupo de tu iglesia?

SI NO

29 ¿Estudias tu religión o la Biblia?

SI NO

¿Cuál?

(PERSONAL ORIENTATION INVENTORY)

INVENTARIO DE ORIENTACION PERSONAL.

Everett L. Shostrom, Ph. D.

INSTRUCCIONES:

Este inventario está formado por pares de oraciones numeradas. Lea cada afirmación y decida cuál de las dos de cada par se puede aplicar mejor a usted. Marque las contestaciones en la hoja de respuestas que le ha sido entregada. Observe el ejemplo - que está a la derecha. Si la primera frase del par es VERDADERA o muy cercana a la verdad al aplicarse a usted, marque de negro entre las dos líneas de la columna marcada con la letra "a". (Vea el ejemplo 1 a la derecha).. Si la segunda afirmación del par es VERDADERA o muy cercana a la verdad al aplicarla a usted, mar-

que de negro entre las líneas de la columna "b". (Vea el ejemplo 2 a la derecha). Si ninguna de las afirmaciones del par se puede aplicar a usted, o se refieren a algo que usted no conoce, no marque nada en la hoja

Sección de la Columna de Respuestas
contestadas correctamente.

	a	b
1.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	a	b
2.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

de respuestas. Recuerde que deba dar su propia opinión de sí mismo; en la posible, no deje respuestas sin contestar. Al marcar las contestaciones en la hoja de respuestas asegúrese de que el número de la afirmación coincide con el de la hoja de respuestas. Marque de negro con firmeza. Si desea cambiar alguna contestación, barre la marca completamente. No haga ninguna marca en éste instructivo.

Trata de dar alguna respuesta a todas las afirmaciones. Antes de iniciar el inventario, escriba su nombre, sexo, edad y toda la información que se le pide en la hoja de respuestas.

AHORA ABRA EL CUADERNO Y EMPIECE CON LA PREGUNTA No. 1

- 1.- a. Me considero sujeto a los principios de la justicia.
b. No estoy sujeto en absoluto a los principios de la justicia.
- 2.- a. Cuando un amigo me hace un favor, siento que tengo que devolvérselo.
b. Cuando un amigo me hace un favor, no siento que tengo que devolvérselo.
- 3.- a. Creo que siempre hay que decir la verdad
b. No siempre digo la verdad
- 4.- a. Aunque trato de evitarlo, hieren a menudo mis sentimientos.
b. Si manejo bien las situaciones, puedo evitar que me lastimen.
- 5.- a. Siento que debo buscar la perfección en todo lo que hago.
b. No siento que debo buscar la perfección en todo lo que hago.
- 6.- a. Generalmente tomo decisiones espontáneas.
b. Rara vez tomo decisiones espontáneamente.
- 7.- a. Tengo miedo a ser yo mismo.
b. No tengo miedo a ser yo mismo.
- 8.- a. Me siento comprometido cuando algún extraño me hace un favor.
b. No me siento comprometido cuando algún extraño me hace un favor.
- 9.- a. Creo que tengo derecho a esperar que los demás hagan lo que espero de ellos.
b. No creo tener derecho a esperar que los demás hagan lo que espero de ellos.
- 10.- a. Los valores que sigo en mi vida, concuerdan con los de los demás.
b. Vivo de acuerdo a valores que, en principio, se basan en mis propios sentimientos.
- 11.- a. Me intereso todo el tiempo en mi desarrollo personal.
b. No siempre me intereso en mi desarrollo personal.
- 12.- a. Me siento culpable cuando actúo egoístamente.
b. No me siento culpable cuando actúo egoístamente.
- 13.- a. No me importa enojarme.
b. Trato de evitar el enojo.
- 14.- a. Para mí, todo es posible si creo en mí mismo.
b. Aunque creo en mí mismo, tengo muchas limitaciones naturales.
- 15.- a. Antepongo el interés de los demás al mío propio.
b. No pongo el interés de los demás antes que el mío.
- 16.- a. A veces me siento incómodo cuando me alaban.
b. No me incomodan los cumplidos.
- 17.- a. Creo que es importante aceptar a los demás como son.
b. Creo que es importante entender porqué los demás son como son.

- 18.- a. Puedo dejar para mañana lo que debería hacer hoy.
b. No dejo para mañana lo que debo hacer hoy.
- 19.- a. Puedo dar, sin necesidad de que la otra persona aprecie lo que le doy.
b. Tengo derecho a esperar que la otra persona aprecie lo que le doy.
- 20.- a. Mis valores morales los dicta la sociedad.
Mis valores morales los determino yo mismo.
- 21.- a. Hago lo que los demás esperan de mí.
b. Me siento libre para no hacer lo que los demás esperan de mí.
- 22.- a. Acepto mis debilidades.
b. No acepto mis debilidades.
- 23.- a. Para crecer emocionalmente me es necesario saber por qué actúo como lo hago.
b. Para crecer emocionalmente no me es necesario saber por qué actúo como lo hago.
- 24.- a. A veces me aflijo cuando no me siento bien.
b. Me aflijo muy rara vez.
- 25.- a. Es necesario que los demás aprueben lo que hago.
b. No siempre es necesario que los demás aprueben lo que hago.
- 26.- a. Tengo miedo de cometer errores.
b. No tengo miedo de cometer errores.
- 27.- a. Tengo confianza en las decisiones que hago espontáneamente.
b. No confío en las decisiones que hago espontáneamente.
- 28.- a. El sentido de lo que valgo depende de cuántas cosas realizo.
b. El sentido de lo que valgo no depende de cuántas cosas realizo.
- 29.- a. Temó equivocarme.
b. No temo equivocarme.
- 20.- a. Mis valores morales están determinados, en gran parte, por los pensamientos, decisiones y sentimientos de otros.
b. Mis valores morales no están determinados, en su mayoría, por los pensamientos, decisiones y sentimientos de otros.
- 31.- a. Es posible vivir la vida en términos de lo que deseo hacer.
b. No es posible vivir la vida en términos de lo que deseo hacer.
- 32.- a. Puedo enfrentarme a los altos y bajos de la vida.
b. No puedo enfrentarme a los altos y bajos de la vida.
- 32.- a. Al tratar con otros, tengo confianza en decir lo que siento.
b. No tengo confianza para decir lo que siento cuando trato con otros.

- 34.- a. Los niños deben darse cuenta de que no tiene los mismos derechos y deberes que los adultos
b. No vale la pena hacer una controversia sobre los derechos y deberes.
- 35.- a. En mis relaciones con otros puedo mostrarme como soy.
b. En mis relaciones con otros evito mostrarme como soy.
- 36.- a. Creo que la búsqueda del propio interés se opone al interés de los demás.
b. Creo que la búsqueda del propio interés no se opone al interés de los demás.
- 37.- a. Siento que he rechazado muchos de los valores morales que me inculcaron.
b. No he rechazado ninguno de los valores morales que me inculcaron.
- 38.- a. Vivo en función de mis valores, deseos, gustos, y desagradados.
b. No vivo en función de mis valores, deseos, gustos, o desagradados.
- 39.- a. Confío en mi capacidad para evaluar una situación.
b. No confío en mi capacidad para evaluar una situación.
- 40.- a. Creo que tengo una capacidad innata para enfrentarme a la vida.
b. No creo tener una capacidad innata para enfrentarme a la vida.
- 41.- a. Cuando busco mi propio interés debo justificar mis acciones.
b. No necesito justificar lo que hago por mi propio interés.
- 42.- a. Temo no ser adecuado para algo y eso me molesta.
b. No me molesta el temor de ser inadecuado.
- 43.- a. Creo que el hombre es esencialmente bueno y se puede confiar en él.
b. Creo que el hombre es esencialmente malo y no puede confiarse en él.
- 44.- a. Vivo de acuerdo a las reglas y normas de la sociedad.
b. No siempre necesito vivir de acuerdo con las reglas y normas de la sociedad.
- 45.- a. Me siento limitado por mis deberes y obligaciones para con los demás.
b. No me siento limitado por mis deberes y obligaciones para con los demás.
- 46.- a. Necesito razones para justificar mis sentimientos.
b. No necesitan razones para justificar mis sentimientos.
- 47.- a. A veces la mejor manera de expresar lo que siento es quedándome callado.
b. Me es difícil expresar mis sentimientos con sólo quedarme callado.
- 48.- a. A menudo siento que es necesario defender mis acciones pasadas.
b. No siento la necesidad de defender mis acciones pasadas.
- 49.- a. Me gusta toda la gente que conozco
b. No toda la gente que conozco me gusta
- 50.- a. Las críticas amenazan mi autoestima
b. Las críticas no amenazan mi autoestima.

- 51.- a. Creo que conocer lo que está bien hace que la gente actúe bien.
b. No creo que conocer lo que está bien haga necesariamente que la gente actúe bien.
- 52.- a. Tengo miedo de enojarme con las personas que amo.
b. Me siento libre de enojarme con las personas que amo.
- 53.- a. Mi principal responsabilidad es conocer mis propias necesidades.
b. Mi principal responsabilidad es conocer las necesidades de los demás.
- 54.- a. Lo más importante es impresionar a los demás.
b. Lo más importante es expresarme como soy.
- 55.- a. Para sentirme bien necesito complacer siempre a los demás.
b. Puedo sentirme bien sin tener que complacer siempre a los demás.
- 56.- a. Arriesgaría una amistad con tal de decir o hacer lo que creo correcto.
b. No arriesgaría una amistad solo para decir o hacer lo que creo correcto.
- 57.- a. Me siento obligado a cumplir lo que prometo.
b. No siempre me siento obligado a cumplir mis promesas.
- 58.- a. Debo evitar el sufrimiento cueste lo que cueste.
b. Para mí, no es necesario evitar el sufrimiento.
- 59.- a. Siempre procuro predecir lo que pasará en el futuro.
b. No siento que siempre sea necesario predecir lo que pasará en el futuro.
- 60.- a. Es importante que otros acepten mi punto de vista.
b. No es necesario que otros acepten mi punto de vista.
- 61.- a. Sólo me siento libre para expresar afecto a mis amigos.
b. Me siento libre para expresar tanto afecto como hostilidad a mis amigos.
- 62.- a. Muchas veces es más importante expresar los sentimientos que evaluar cuidadosamente una situación.
b. Pocas veces es más importante expresar los sentimientos que evaluar cuidadosamente una situación.
- 63.- a. Acepto la crítica como una oportunidad para crecer.
b. No acepto la crítica como una oportunidad para crecer.
- 64.- a. Las apariencias son lo más importante.
b. Las apariencias no son demasiado importantes.
- 65.- a. Rara vez platíco chismes.
b. Platíco chismes todo el tiempo.
- 66.- a. Me siento libre de revelar mis debilidades entre amigos.
b. No me siento libre de revelar mis debilidades entre amigos.

- 67.- a. Siempre debería asumir responsabilidad por los sentimientos de los demás.
b. No siempre necesito asumir responsabilidad por los sentimientos de los demás.
- 68.- a. Me siento libre de ser yo mismo y aceptar las consecuencias.
b. No me siento libre de ser yo mismo y aceptar las consecuencias.
- 69.- a. Ya conozco todo lo que necesito saber acerca de mis sentimientos.
b. Con el transcurso de la vida sigo aprendiendo más y más acerca de mis sentimientos.
- 70.- a. Dudo en mostrar mis debilidades a extraños.
b. No dudo en mostrar mis debilidades a extraños.
- 71.- a. Seguiré creciendo con sólo fijar la vista en metas altas aprobadas por la sociedad.
b. Creceré mejor siendo yo mismo.
- 72.- a. Acepto las contradicciones en mí mismo.
b. No puedo aceptar contradicciones en mí mismo.
- 73.- a. El hombre es cooperativo por naturaleza.
b. Los hombres se oponen unos a otros por naturaleza.
- 74.- a. No me importa reírme de chistes sucios.
b. Pocas veces me río de un chiste sucio.
- 75.- a. La felicidad es un resultado secundario en las relaciones humanas.
b. La felicidad es un fin en las relaciones humanas.
- 76.- a. Me siento libre al expresar solo sentimientos amistosos a extraños.
b. Me siento libre al expresar sentimientos amistosos o agresivos a extraños.
- 77.- a. Trato de ser sincero, pero a veces fallo.
b. Trato de ser sincero, y lo soy.
- 78.- a. El interés por uno mismo es natural.
b. El interés por uno mismo es antinatural.
- 79.- a. Una persona neutral puede evaluar una relación feliz con sólo observarla.
b. Una persona neutral no puede evaluar una relación feliz con sólo observarla.
- 80.- a. Para mí, trabajar y jugar es lo mismo.
b. Para mí, trabajo y juego se contraponen.
- 81.- a. Dos personas llevarán una mejor relación si cada una trata de complacer a la otra.
b. Dos personas se llevan mejor si cada una se siente libre de expresarse.
- 82.- a. Tengo resentimientos con respecto a cosas pasadas.
b. No tengo resentimiento por cosas ya pasadas.
- 83.- a. Sólo me gustan los hombres viriles y las mujeres femeninas.
b. Me gustan los hombres y mujeres que muestran tanto virilidad como femineidad.

- 84.- a. Trato constantemente de evitar verme envuelto en dificultades.
b. No trato de eludir constantemente las dificultades.
- 85.- a. Culpo a mis padres de muchos de mis problemas.
b. No culpo a mis padres por mis problemas.
- 86.- a. Creo que una persona debe ser necia sólo en el tiempo y lugar adecuados.
b. Puedo ser necio cuando quiero.
- 87.- a. La gente siempre debería arrepentirse de sus errores.
b. La gente no siempre necesita arrepentirse de sus errores.
- 88.- a. Me preocupa el futuro.
b. No me preocupa el futuro.
- 89.- a. Amabilidad y dureza se oponen.
b. Amabilidad y dureza no necesariamente se oponen.
- 90.- a. Prefiero guardar las cosas buenas para usarlas en el futuro.
b. Prefiero usar las cosas buenas ahora.
- 91.- a. Las personas siempre deberían controlar su ira.
b. Las personas deberían expresar los sentimientos de verdadera ira.
- 92.- a. Un hombre realmente espiritual puede, a veces, ser sensual.
b. Un hombre espiritual nunca es sensual.
- 93.- a. Puedo expresar mis sentimientos a pesar de que a veces suscitan consecuencias indeseables.
b. No puedo expresar los sentimientos cuando pienso que podrían acarrear consecuencias indeseables.
- 94.- a. A veces me avergüenzo de sentir en mí ciertas emociones.
b. No me avergüenzo de mis emociones.
- 95.- a. He tenido experiencias misteriosas o místicas.
b. Nunca he tenido una experiencia mística o misteriosa.
- 96.- a. Practico siempre mi religión.
b. No practico siempre mi religión.
- 97.- a. Estoy libre de toda culpa.
b. No estoy libre de toda culpa.
- 98.- a. Tengo problemas para unir el amor y el sexo.
b. No tengo problemas para unir el amor con el sexo.
- 99.- a. Disfruto la soledad y la privacidad.
b. No me gusta la soledad y la privacidad.

- 100.- a. Me siento dedicado a mi trabajo.
b. No me siento dedicado a mi trabajo.
- 101.- a. Puedo expresar afecto sin importarme si es correspondido o no.
b. No puedo expresar afecto si no estoy seguro de que será correspondido.
- 102.- a. Vivir para el futuro es tan importante como vivir el momento.
b. Solo es importante vivir el momento.
- 103.- a. Es mejor ser uno mismo.
b. Es mejor ser popular.
- 104.- a. El desear e imaginar puede ser malos.
b. El desear e imaginar siempre son buenos.
- 105.- a. Paso más tiempo preparándome para vivir.
b. Gasto más tiempo viviendo realmente.
- 106.- a. Soy amado porque amo.
b. Soy amado porque tengo cualidades para serlo.
- 107.- a. La gente me amará cuando yo me ame realmente a mí mismo.
b. Aunque me ame a mí mismo, habrá siempre quienes no me amen.
- 108.- a. Puedo dejar que otros me controlen.
b. Puedo dejar que otros me controlen, si estoy seguro de que siempre me controlarán.
- 109.- a. Al presente, la gente a veces me molesta.
b. La gente no me molesta en la actualidad.
- 110.- a. El sentido principal de mi vida es vivir para el futuro.
b. Mi vida solo tiene sentido si vivir para el futuro va ligado a vivir para el presente.
- 111.- a. Sigo firmemente el lema: "No pierdas tu tiempo".
b. No me siento ligado al lema: "No pierdas tu tiempo".
- 112.- a. Lo que he sido en el pasado dice lo que seré en el futuro.
b. Lo que ha sido en el pasado no necesariamente define lo que seré en el futuro.
- 113.- a. Para mí, es muy importante cómo vivo aquí y ahora.
b. Para mí tiene poca importancia como vivo aquí y ahora.
- 114.- a. Alguna vez en la vida ha tenido una experiencia que me pareció perfecta.
b. Nunca he tenido una experiencia en que la vida me pareció perfecta.
- 115.- a. El mal es el resultado de la frustración al tratar de ser bueno.
b. El mal es una parte intrínseca a la naturaleza humana que pelea contra el bien.
- 116.- a. La persona puede cambiar completamente su naturaleza esencial.
b. La persona nunca puede cambiar su naturaleza esencial.

- 117.- a. Tengo miedo de ser afectuoso.
b. No tengo miedo de ser afectuoso.
- 118.- a. Soy categórico y firme en mis afirmaciones.
b. No soy categórico y firme en mis afirmaciones.
- 119.- a. Los hombres deben ser fieles y dóciles.
b. Las mujeres no deben ser fieles ni dóciles.
- 120.- a. Me veo a mí mismo como los demás me ven.
b. No me veo como los demás me ven.
- 121.- a. Es bueno pensar en el mayor potencial que uno tiene.
b. Las personas que piensan en su mayor potencial se vuelven vanidosas.
- 122.- a. Los hombres deben ser categóricos y firmes.
b. Los hombres no deben ser categóricos y firmes.
- 123.- a. Me siento capaz de arriesgarme a ser yo mismo.
b. No me siento capaz de arriesgarme a ser yo mismo.
- 124.- a. Necesito siempre hacer algo trascendente.
b. No necesito siempre estar haciendo algo trascendente.
- 125.- a. Los recuerdos me hacen sufrir.
b. Los recuerdos no me hacen sufrir.
- 126.- a. Hombres y mujeres deben ser al mismo tiempo firmes y dóciles.
b. Hombres y mujeres no deben ser al mismo tiempo firmes y dóciles.
- 127.- a. Me gusta participar activamente en discusiones intensas.
b. No me gusta participar activamente en discusiones intensas.
- 128.- a. Soy autosuficiente.
b. No soy autosuficiente.
- 129.- a. Me gusta alejarme de la gente por largos períodos de tiempo.
b. No me gusta alejarme de la gente por largos períodos de tiempo.
- 130.- a. Siempre juego limpiamente.
b. A veces hago un poco de trampa.
- 131.- a. A veces me enojo tanto que deseo destruir o lastimar a otros.
b. Nunca me enojo tanto como para desear destruir o lastimar a otros.
- 132.- a. Me siento seguro de mí mismo cuando me relaciono con otros.
b. Me siento inseguro cuando me relaciono con otras personas.
- 133.- a. Me gusta alejarme temporalmente de los demás.
b. No me gusta alejarme temporalmente de los demás.

- 134.- a. Puedo aceptar mis errores.
b. No puedo aceptar mis errores.
- 135.- a. Encuentro, a veces, gente tonta y poco interesante.
b. Nunca encuentro a alguien poco interesante y tonto.
- 136.- a. Lamento mi pasado.
b. No lamento mi pasado.
- 137.- a. Ser yo mismo es provechoso a los demás.
b. El solo hecho de ser yo mismo no es provechoso a los demás.
- 138.- a. He tenido momentos de intensa felicidad en los que me he sentido como en éxtasis.
b. Nunca he vivido momentos de intensa felicidad en los que me haya sentido como en éxtasis.
- 139.- a. La gente es instintivamente mala.
b. La gente no es instintivamente mala.
- 140.- a. Generalmente el futuro me parece lleno de esperanzas.
b. Generalmente, a mí el futuro me parece sin esperanzas.
- 141.- a. La gente es al mismo tiempo buena y mala.
b. La gente no es al mismo tiempo buena y mala.
- 142.- a. Mi pasado es cimiento para el futuro.
b. Mi pasado es un obstáculo para mi futuro.
- 143.- a. "Matar el tiempo" es un problema para mí.
b. "Matar el tiempo" no es un problema para mí.
- 144.- a. Pasado, presente y futuro son, para mí, una continuidad llena de significado.
b. El presente es, para mí, una isla desligada del pasado y del futuro.
- 145.- a. Mis esperanzas para el futuro dependen de tener amigos.
b. Mis esperanzas para el futuro no dependen de tener amigos.
- 146.- a. La gente puede gustarme sin que tenga yo que aprobar sus acciones.
b. La gente no puede gustarme si no apruebo sus acciones.
- 147.- a. La gente es fundamentalmente buena.
b. La gente no es fundamentalmente buena.
- 148.- a. La honestidad es siempre la mejor política.
b. Hay veces en que la honestidad no es la mejor política.
- 149.- a. Puedo sentirme cómodo aunque no me haya desenvuelto a la perfección en una tarea.
b. Me siento incómodo si no hago las cosas a la perfección.
- 150.- a. Creyendo en mí mismo puedo superar cualquier obstáculo.
b. Aún creyendo en mí mismo, soy incapaz de superar todos los obstáculos.

PERSONAL ORIENTATION INVENTORY

By
EVERETT L. SHOSTROM

PUBLISHED BY
EDUCATIONAL AND INDUSTRIAL TESTING SERVICE

SCORES

- | | |
|-------------------------|--------------|
| 0. NA _____ | 7. Fr _____ |
| 1. T ₁ _____ | 8. S _____ |
| 2. TC _____ | 9. Sr _____ |
| 3. O _____ | 10. Sa _____ |
| 4. I _____ | 11. No _____ |
| 5. Ck _____ | 12. Sy _____ |
| 6. SAV _____ | 13. A _____ |
| | 14. C _____ |

Name _____	Last _____	First _____	Middle _____
Age _____	Date _____	Sex <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	
Married <input type="checkbox"/>	Single <input type="checkbox"/>	Divorced <input type="checkbox"/>	Widowed <input type="checkbox"/>
Number of years of school completed _____			
Religious preference _____			
Occupation _____			

1	26	51	76	101	126	13	38	63	88	113	138
2	27	52	77	102	127	14	39	64	89	114	139
3	28	53	78	103	128	15	40	65	90	115	140
4	29	54	79	104	129	16	41	66	91	116	141
5	30	55	80	105	130	17	42	67	92	117	142
6	31	56	81	106	131	18	43	68	93	118	143
7	32	57	82	107	132	19	44	69	94	119	144
8	33	58	83	108	133	20	45	70	95	120	145
9	34	59	84	109	134	21	46	71	96	121	146
10	35	60	85	110	135	22	47	72	97	122	147
11	36	61	86	111	136	23	48	73	98	123	148
12	37	62	87	112	137	24	49	74	99	124	149
13	38	63	88	113	138	25	50	75	100	125	150

APPENDIX O

PROFILE SHEET FOR THE PERSONAL ORIENTATION INVENTORY

APPENDIX D

NAME _____ DATE TESTED _____

AGE _____ SEX _____

I T₁ - T₂ (Time) Ratio:
Self-Actualizing Average: T₁:T₂ = 1:2
Year Ratio: T₁:T₂ = 1:

3
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

OCCUPATION _____

II O - I (Support) Ratio:
Self-Actualizing Average: O:I = 1:2
Year Ratio: O:I = 1:

1
2 3 4 5 6 7 8 9 10

TIME COMPETENT Lives in the present	INNER-DIRECTED Underneath self-supportive	WALDING		FEELING		SELF PERCEPTION		SYNERGISTIC MAN, GOD: SELF man as essentially good	AWARENESS Live appropriate as meaningful related	INTERPERSONAL SENSITIVITY		
		SELF-ACTUALIZING VALUE: Holds values of self-actualizing people	EXISTENTIALITY: Variable in application of values	FEELING REACTIVITY: Subjective in own needs and feelings	SPONTANEITY: Freely expressive feelings, behaviorally	SELF-REGARD: Has high self-worth	SELF-ACCEPTANCE: Accepting of self in spite of weaknesses			ACCEPTANCE OF REJECTION: Tolerant of anger or rejection	EMPATHY: FOR INSTINCTIVE CONTACT: Has warm interpersonal relationships	
T ₁	I	SAV	EX	FR	S	SR	SW	ME	BY	A	C	
80	-128				ADULT NORMS						-28	
	-120											
70	-116							-25				
	-110	-23	-30									
	-108			-30			-18		-18		-18	
60	-100						-18				-20	
	-98		-25					-20				
	-90								-8		-20	
50	-88	-30			-18					-7		
	-90		-20							-18		
	-80				-10			-10				
40	-78										-18	
	-70		-18						-10			
	-68											
30	-60		-18		-10				-10			
	-58									-8		-10
	-58											
20	-50		-10							-4		
	-48											
	-48		-8		-8							-8
		-10								-3		
TIME INCOMPETENT Lives in the past or future	OTHER-DIRECTED Dependence on others' views	Realistic values of self, realistic and purpose	Rigid in application of values	Intensive in own needs and feelings	Fearful of expressing feelings, behaviorally	Has low self-worth	Unable to accept self with weaknesses	Sees man as essentially evil	Less opposites of self as antagonistic	Denies feelings of anger or aggression	Has difficulty with warm interpersonal relations	