



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DEL SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA

JON KABAT-ZINN UN ANÁLISIS CRÍTICO A SU PROGRAMA

T E S I S

PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

AMPARO ALISEDA LLERA

DIRECTOR:

MTRO. ARTURO MARTÍNEZ LARA

REVISORAS:

DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA

PATRICIA PAZ DE BUEN RODRÍGUEZ

SINOLADALES:

LIC. VICTOR GAYTAN

MTRA. ANA MARÍA BAÑUELOS MÁRQUEZ

CIUDAD UNIVERSITARIA, MÉXICO, CDMX, AGOSTO 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A mis padres Ángel y Angélica
Por haberme dado una
Preciosa existencia humana.

A Prieto y Fina
Por ser unos segundos padres.

A Atocha y Fernando
Por ser mi contención emocional,
Mi faro e inspiración,
Porque sin ustedes, mi carrera
No hubiese sido posible.

Al Venerable Gueshe-la
Por haberme regalado un cualificado
Camino espiritual.

A todos ustedes
Que mi trabajo sea útil
Para un mejor vivir.

Índice

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I: LA CONCIENCIA	6
I.1 DEFINICIÓN E HISTORIA DE CONCIENCIA.....	8
1.1.1 DEFINICIÓN DE CONCIENCIA:.....	8
1.1.2 MARCO HISTÓRICO DE CONCIENCIA:.....	8
I.2 DESARROLLO DE LA CONCIENCIA:.....	12
I.3 NIVELES DE CONCIENCIA:.....	13
I.4 LA CONCIENCIA EN EL MUNDO ORIENTAL:.....	14
I.5 CONCIENCIA DESDE EL PUNTO DE VISTA NEUROFISIOLÓGICO.	21
CAPITULO II: ATENCIÓN PLENA	25
2.1 ANTECEDENTES DE LA MEDITACIÓN EN LA ATENCIÓN PLENA:.....	28
2.2 DEFINICIÓN DE ATENCIÓN PLENA:.....	30
2.3 LO QUE NO ES MEDITACIÓN	33
2.4 ATENCIÓN PLENA	35
2.5 ACTITUDES PARA EL ÉXITO EN LA PRÁCTICA.....	38
2.6 BENEFICIOS DE LA ATENCIÓN EN LA PLENA CONCIENCIA	39
2.7 EL PODER DE LA ATENCIÓN MENTAL.....	41
2.7.1. LA FUNCIÓN DE LA MENTE DE ORDENAR Y DENOMINAR DENTRO DE LA PRÁCTICA.....	41
2.7.2. PROCEDIMIENTOS NO COACTIVOS	43
2.7.3 QUEDARSE QUIETO Y RALENTIZACIÓN	46
2.7.4. PUREZA DE VISIÓN	50
CAPITULO III PROPUESTA DE JON KABAT-ZINN.....	55
3.1 ANTECEDENTES	55
3.2 QUÉ ES LA MEDITACIÓN EN LA PLENA CONCIENCIA PARA JON KABAT-ZINN.....	56
3.3 RUTAS DE ABORDAJE	58
3.3.1. Hacer un Alto.....	58
3.3.2. Esto Es	59
3.3.3. Capturando Nuestros Momentos	59
3.3.4. Enfocados en la Respiración.....	59
3.4. CÓMO LLEVAR LA PRÁCTICA MEDITATIVA COMO HERRAMIENTA	60
3.5 CUALIDADES QUE SE CULTIVAN EN LA MEDITACIÓN DE LA PLENA CONCIENCIA	61

3.6 LA MEDITACIÓN EN SI	63
3.7 DIFERENTES OBJETOS DE MEDITACIÓN	63
3.8 EL ESPIRITU DE LA ATENCIÓN PLENA	65
3.9 PRÁCTICA MÉDICA.....	66
3.10 LLEVAR LA PRÁCTICA A NUESTRAS ACTIVIDADES COTIDIANAS	67
3.11 CONCEPTOS ORIENTALES INTRODUCIDOS A LA PRÁCTICA.....	70
3.12 LA MEDITACIÓN EN LA PLENA CONCIENCIA, LA PRÁCTICA EN SI	71
CAPITULO IV ANÁLISIS CRÍTICO DE LOS POSTULADOS DE LA ATENCIÓN PLENA DE JON KABAT-ZINN	73
4.1. ANÁLISIS CRÍTICO	73
4.2. PSICOLOGIA Y LA MEDITACIÓN EN LA PLENA CONCIENCIA.....	76
4.3 LAS DIFERENTES FACETAS DE LA ATENCIÓN PLENA DENTRO DE LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA	80
4.4 REDUCCIÓN DEL ESTRÉS.....	81
4.5 ESTRÉS POSTRAUMÁTICO	84
4.6 DOLOR CRÓNICO	89
4.7 DEPRESIÓN MAYOR.....	92
4.8 CANCER.....	94
4.9 ENFERMEDADES CARDIACAS.....	96
4.10 MEDITACIÓN EN LA PLENA CONCIENCIA Y LAS NEUROCIENCIAS.....	97
4.11 OTRAS APLICACIONES	99
4.12 ADVERTENCIAS CLINICAS SOBRE LA ATENCIÓN EN LA PLENA CONCIENCIA.....	102
4.13 HACIA DÓNDE SE DIRIGEN LAS FUTURAS INVESTIGACIONES SOBRE MINDFULNESS.....	105
CONCLUSIONES	108
REFERENCIAS BILIOGRAFICAS.	122

INTRODUCCIÓN

“Tu visión devendrá más clara solamente

Cuando mires dentro de tu corazón.

Aquel que mira afuera, sueña.

Quién mira en su interior, despierta”

Carl Jung

La presente tesis es una investigación documental sobre la propuesta de Jon Kabat-Zinn basada en la meditación en la atención en la plena conciencia, dicho análisis tuvo un propósito principal, hacer notar a los profesionales de la salud mental que existe una herramienta muy aguda que ayuda de una forma directa al tratamiento psicológico porque funciona como catalizador para la resolución de la problemática por el paciente. Es una invitación para explorar y compartir la integración de la atención en la plena conciencia a la práctica de la psicología clínica.

Mindfulness cuya traducción al español es meditación en la atención plena es una metodología meditativa originaria de la psicología budista que tiene como objetivo poner en contacto a la persona con su propia experiencia. La inclusión de las prácticas meditativas a la psicología abre un nuevo campo de trabajo, por tanto no debe de sorprendernos que la psicoterapia y mindfulness se cruzaran pues en un punto medular se coinciden en la promoción de la expansión de la conciencia.

Para poder profundizar en un camino hacia nuestro interior y autoconocimiento debemos darnos cuenta que aquello que creemos que es la realidad, no es más que una simple y pequeña versión de lo que realmente es, se trata solo de nuestra percepción; algo que por supuesto no es nada sencillo de hacer y menos en la posición en la que actualmente nos encontramos, con una mente confundida y ofuscada, con todas nuestras expectativas, miedos y creencias, sumado a la

forma en que el superyó nos dicta en el sentir y percibir; “es por ello que el primer paso para transformar nuestra personalidad es aceptarnos tal cual somos sin dejarnos arrastrar por el miedo a lo que podamos descubrir y es justamente lo que hace la meditación en la plena conciencia una poderosa herramienta para el tratamiento psicológico. Combinando la visión lógica y el poder transformador con métodos para obtener estados mentales duraderos y que va más allá de lo personal, mindfulness aplica las enseñanzas de la práctica meditativa a la vida cotidiana, aumentará en el paciente una profunda confianza en sus habilidades dando a todas las situaciones el sabor del significado y el crecimiento” (Kabat-Zinn, 2007). Una vez que crece la conciencia de la naturaleza condicionada de todas las cosas, los conceptos fijos se alejarán y las cualidades perfectas del cuerpo, habla y mente aparecerán naturalmente. El resultado final de la práctica, es una mente más clara y ulteriormente iluminada.

Hoy por hoy existen centros de salud por el mundo y sobre todo en Estados Unidos que han creado un puente el cual permite explorar el valor de las prácticas contemplativas en la psicoterapia actual; donde se ofrece a los profesionales de la salud mental explorar el desarrollo de la conciencia y la apertura hacia su propia experiencia y su manera de estar presente momento a momento. La presencia incondicional que se obtiene en la meditación de la plena conciencia no nada más es una técnica, se convierte con el tiempo y la práctica constante en una manera de ser y estar en el aquí y en el ahora, ya que se encuentra sustentada en enfrentar lo que hay, en reconocerlo, en dejar que esté y que sea; por tanto la práctica de mindfulness en el psicólogo permite el cultivo y la profundización de las cualidades en la relación psicoterapéutica, cultivando una presencia atenta y genuina ante nuestro sufrimiento y el de los demás.

Cuando amamos a alguien le queremos ofrecer lo mejor que tenemos, y lo máspreciado que le podemos dar es nuestra presencia, una presencia fresca, libre y feliz; entonces ¿porqué no dárnoslo a nosotros mismos? La práctica de la atención plena nos ayuda a retener frescura y restaurarla también, porque desarrolla la capacidad de estar presentes ¿dónde? En el aquí y en el ahora, tanto en lugares

placenteros como en aquellos que no lo son tanto, de los cuales siempre queremos huir, en donde nos sentimos mal, inadecuados, ridículos, no queridos, no mirados, avergonzados; en este lugar nunca aprendimos a estar, entonces vamos por la vida llenos de ansiedad, depresión, tapando hoyos y no logrando alcanzar una mente apacible y serena; todo porque nunca se nos enseñó a no juzgar, no se nos enseñó a abrir nuestros corazones y acoger todo aquello que no nos es grato de nosotros mismos, sólo reaccionamos y culpamos a los demás huyendo de nosotros mismos. Si somos inestables no podemos ofrecer gran cosa a los demás; entonces cultivando una mente presente podemos llegar a obtener paz, tranquilidad porque una persona que no tiene suficiente paz en sí mismo no puede ser feliz, mindfulness es el cultivo de una mente apacible, tener una atención plena cuando respiramos, cuando caminamos, cuando hablamos ofrece a los demás y a nosotros mismos un néctar u oasis en medio de la confusión. Existen “lugares” nuestros que han quedado abandonados, sobre todo, el que alberga la desconexión de nuestro ser, en el arte de inhalar se abre ante nosotros un gran espacio y exhalando nos sentimos libres, y si no tenemos suficiente espacio en nuestros corazones es porque está lleno de tendencias inconscientes, defensas yoicas, ideas, conceptos y una historia personal que nos mantiene atrapados.

La meditación en la plena conciencia nos puede ayudar a conducir nuestra vida, y sobre todo a darle dirección a ésta, momento a momento; nos mantiene alerta a todos aquellos detalles del presente enriqueciendo nuestra existencia o por lo menos nos instala en una mejor posición para poder hacer frente a ella, además de que nos adiestra para el momento de nuestra muerte, desde tener plena conciencia de lo que nos está sucediendo en el momento, hasta tener una muerte dichosa porque tuvimos una vida con significado, es decir, con amor hacia nosotros mismos así como hacia los demás.

Absolutamente nadie puede hacernos el trabajo de tomar conciencia de nuestra existencia, este es un trabajo individual; los seres que nos rodean se podrán desesperar al observar nuestra miopía, enojar por nuestra falta de destreza al

vivirla o simplemente ser un compañero en esta misma ignorancia; pero el acto mismo de despertar es individual y solitario, es algo que solamente cada uno puede hacer por sí mismo; y como nos dice Kabat-Zinn cuando tomas conciencia del presente a donde quiera que vayas estarás ahí, finalmente se trata de tu vida.

Con frecuencia olvidamos que nos encontramos viviendo el momento presente, nuestros recuerdos arriban a nuestra mente y los volvemos a revivir una y otra vez en el presente, o en su defecto las expectativas del futuro consumen nuestro presente; pensamos erróneamente que donde esta nuestro cuerpo es donde esta nuestra mente, cuán lejos esta de ser esto cierto. Constantemente estamos brincando entre el pasado y el futuro olvidando vivir el ahora, que es donde realmente estamos, y es, justamente en ese preciso momento nos dice Kabat-Zinn que hemos perdido una gama grandiosa de oportunidades de crecimiento, aprendizaje y creatividad porque rompemos contacto con lo más profundo de nosotros mismos; esta parte interna solo aparece cuando podemos parar nuestras mentes el tiempo suficiente en el momento presente, y este lapso de tiempo, tiene que ser lo bastante largo para poder “sentir” el momento y poder vivir esa profundidad. Pareciera ser fácil, pero si hablamos que perdemos la concentración 6 veces por minuto, el mantener la mente es un solo tópico se hace difícil, por ello dice Kabat-Zinn que tenemos que adiestrarnos en la meditación en forma gradual.

Solo en el presente podemos resolver nuestra vida, también solo en el presente podemos acceder a la felicidad, solo en el presente podemos despertar esa sabiduría natural y solo en el presente podemos vivir. Al no encontrarnos en el momento presente, nuestro nivel de conciencia disminuye y empezamos a vivir en piloto automático; asumimos que lo que estamos pensando, todas las opiniones e ideas, puntos de vista, son aplicables a cualquier tiempo, poniendo todas las circunstancias con el mismo peso y valor; asumimos que el mundo externo se organiza tal y como lo percibimos desde nuestro mundo interno, a partir de nuestra mente, y entonces vamos por la vida haciendo juicios de valor sin detenernos a examinar el momento presente; por lo tanto el precio a pagar por tal error es muy alto porque vivimos bajo concepciones erróneas enmarcadas en pensamientos,

fantasías, impulsos tanto del pasado como del futuro, acerca de lo que deseamos, queremos, tememos o evitamos, y que por supuesto, perdemos de vista un abanico de posibilidades de acción en el aquí y ahora.

El arribo de esta nueva tecnología nos ayuda tanto a los profesionales de la salud como a nuestros pacientes a diferenciar entre dolor físico y sufrimiento emocional, cuando la persona puede parar su discurso mental para también el sufrimiento, es decir, podemos vivir con dolor físico crónico pero el sufrimiento está por encima del dolor, el sufrimiento implica una historia, un “yo” que es infeliz en la cual ha sustentado su identidad y eso crea gran sufrimiento, le hace sufrir a la persona y a todos aquellos que le rodean. Estar en la vida significa estar en el momento presente porque es en el único lugar donde hay vida, no se puede abandonar el espacio del ‘ahora’, esta donde quiera que nos movamos porque nunca ha dejado de ser el ‘ahora’ y siempre será ‘ahora’; justo en el ahora se encuentra la fuerza de la vida y la mayoría de las personas buscan fuera y omiten esto, y es en la fuerza de la vida lo que realmente somos y en donde realmente vamos a ser felices. La gran parte del tiempo olvidamos el aquí y el ahora pero cuando nos hacemos conscientes del vivir el presente y nos damos cuenta de que nos estamos dando cuenta, regresa a nosotros la vitalidad, somos más conscientes de percepciones sensoriales y se siente la vida dentro. Si podemos liberarnos un momento, no toda la vida, solo un momento de la necesidad de controlarlo todo y entenderlo todo podemos estar presentes teniendo en cuenta que la conciencia esta “ahí”, somos ese espacio, somos presencia incondicional. Eso es lo que ofrece la meditación en la plena conciencia.

CAPITULO I: LA CONCIENCIA

“La crisis de las concepciones dualistas alma –cuerpo, espíritu-materia, naturaleza-cultura, cada vez más patente. Al parecer la neurociencia actual se debate entre el reducir el fenómeno de la conciencia a la omnipotencia del cerebro o bien a buscar una nueva lógica capaz de dar razón de la unidad o dualidad de la naturaleza humana.”

González-Valenzuela Juliana (2011).

La psicología tal y como la entendemos es la ciencia de la mente nacida de la filosofía y de la medicina con un sustento epistemológico por supuesto; la psicología en el oriente no existe como tal, pero “en la India y en el Tíbet se le conoce como la ciencia interior donde ciencia y filosofía no han sido separadas, la filosofía es parte esencial en el abordaje científico e inseparable del método empírico que es su método científico por excelencia. En Occidente hemos considerado como prioritario una realidad externa, y es más importante el mundo externo, porque lo establecemos como puente entre nosotros los seres humanos y nuestro medio ambiente con el fin de dominarlo y domesticarlo, por ello las ciencias exactas como la física, la química, la biología se encuentran sustentadas en las matemáticas y estas disciplinas han relegado el papel de la psique a sacerdotes, filósofos, psicólogos, psiquiatras, poetas, artistas o chamanes” (Dalai Lama, 2006, pág. 52)

Cuando las ciencias de la mente se introdujeron al mundo científico, lo hicieron ajustándose al modelo de las ciencias “duras”; Sigmund Freud ingresa al estudio de la psique abre un nuevo paradigma tan vasto y creativo como el descubrimiento del mapa del ADN en los genetistas, el oxígeno para la química o los reinos microscópicos para los biólogos, los cuarks para los astrónomos o el mundo subatómico para los físicos. Freud abre en occidente la posibilidad de estudiar las energías inconscientes e invisibles de la psique humana, sus mecanismos de

defensa y la interpretación de los sueños y en base a esto, elaboró su teoría psicoanalítica; Jung amplió esta visión con el concepto de inconsciente colectivo, arquetipos universales, pero para la ciencia “dura” y su epistemología lo han considerado como un enfoque muy blando, por ello nace el conductismo seguido del cognitivismo, y por último las neurociencias que reduce a la psique a procesos bioquímicos del cerebro para poder entender y controlar a la misma. El Dalai Lama nos dice que en las culturas indo tibetanas se ponen a la ciencia de la mente como prioridad, los primeros budistas se sirvieron del reduccionismo materialista para el desarrollo de la medicina a la cual asignaron un tercer lugar después de la lingüística y la lógica como segundo lugar. Atendiendo a una de las enseñanzas básicas budistas que dicta así: duda de las enseñanzas, no te limites solo a aceptarlas, “las neurociencias han abierto un campo de investigación de las ciencias interiores, la unión del abordaje de las psicologías de oriente y occidente hoy se puede hacer de manera interdisciplinaria a través del campo de las neurociencias, la psicología cognitiva conductual de tercera generación y desde el psicoanálisis con el conocimiento de los diferentes niveles de conciencia muchos de ellos conocidos en occidente como inconsciente” (Dalai Lama, Goleman Daniel, Benson Herbert, Thurman Robert, Gardner Howard. 1998).

El interés del estudio de la conciencia se da a grandes rasgos porque el hombre necesita conocerse a sí mismo, buscar el sentido de la vida y ulteriormente ser feliz de manera permanente. Existen una multiplicidad de abordajes, diferentes enfoques, muchos de ellos en conflicto los que a su vez se contradicen en puntos esenciales, intentando a su vez, comprender al mismo individuo. Ken Wilber “comparando las filosofías y psicologías occidentales y orientales, llega a la tesis de que todas las escuelas psicológicas no representan tantos enfoques contradictorios del individuo sino maneras de entender complementariamente a los diferentes niveles de conciencia del individuo” (Redondo. 1991, pp181). El problema radica en el abordaje como fenómeno a ser explicado, ya que no existe hoy por hoy una teoría líder que funja como guía, ni mucho menos de consenso acerca de la naturaleza de la conciencia; la podemos abordar desde la filosofía, la psicología o las neurociencias, y todas tienen una concepción diferente.

1.1 DEFINICIÓN E HISTORIA DE CONCIENCIA:

1.1.1 DEFINICIÓN DE CONCIENCIA: “La palabra conciencia viene del latín conscientia cuyo significado literal es "con conocimiento" cum scientia” (Diccionario de la Real Academia Española, 2001, Pág. 253). Hasta el día de hoy no se cuenta con una definición que abarque todas las ramas del conocimiento; desde la cosmovisión psicológica, la cual se puede abordar desde el punto de vista conductual, fenoménica o fisiológica. Podríamos decir que conciencia es el conocimiento reflexivo de las cosas; la actividad mental a la que solo puede tener acceso el propio sujeto desde su fisiología; es el acto psíquico porque un sujeto se percibe a sí mismo en el mundo, en resumen, es la facultad o propiedad que tiene el individuo de verse y reconocerse con todas sus características, así como las modificaciones que experimenta en sí mismo, teniendo la capacidad de juicio propio sobre todo el proceso. Francisco Varela que el fenómeno de la conciencia es el darse cuenta del entorno, su opuesto el inconsciente es todo lo contrario de conciencia es el no darse cuenta, no estar presentes con atención, el cual incide en el comportamiento, ya que al inconsciente van a parar casi todos los conflictos no resueltos.

1.1.2 MARCO HISTÓRICO DE CONCIENCIA:

El desarrollo de la psicología viene marcado por la influencia de las neurociencias por un lado, y por otro, por la filosofía, sobre todo por la filosofía positivista, término acuñado por Auguste Comte quién consideró “que la filosofía debía dejar sus ambiciones metafísicas y especulativas, y convertirse en filosofía de la ciencia” (Estany, 1999. pp41). El nacimiento de la psicología experimental hasta el conductismo se encuentran conectadas estrechamente con la filosofía; Wilhelm Wundt como padre de la psicología experimental dijo que el objeto de estudio de la psicología es la conciencia “La psicología investiga los hechos de la conciencia, sus combinaciones y relaciones, con el objeto último de descubrir las leyes que gobiernan estas combinaciones y relaciones” (Wundt, 1912, citado en Estany,

1999, pág. 61) lo que indica que la psicología tiene como objetivo de estudio la determinación de elementos de la conciencia, leyes que la rigen y ulteriormente la ontología de la conciencia, Wundt la entiende como “las unidades mínimas sobre lo que se construye todo el armazón teórico de una disciplina” (Estany, 1999, pág. 61); Por tanto según la psicología wundtiana las sensaciones perceptivas son los elementos mínimos de la conciencia cuyas combinaciones de estos elementos o sensaciones son las formaciones psíquicas. Además de estas unidades sensoriales, hay procesos volitivos que es la aprehensión, agregados de sentimientos y sus procesos afectivos que son las combinaciones de sentimientos como emoción que es el resultado de un proceso afectivo, la apercepción que es la comprensión del contenido por medio de la atención, por último el “Yo” entendido no como idea ni sentimiento sino como “procesos volitivos elementales de apercepción que acompaña a los procesos de la conciencia” (Estany, 1999, pág. 62); también resalta los procesos conscientes de la memoria, los procesos imaginativos y la comprensión. La postura de Wundt es criticada porque se limita sólo a los fenómenos que pueden ser aprehendidos por la mente en estados de introspección dejando a un lado el proceso del pensamiento y el fenómeno inconsciente.

William James comparte un punto en común con Wundt, que a ambos les interesa el estudio de la conciencia, pero su cosmogonía difiere en su presentación; mientras que Wundt habla de elementos mínimos de la conciencia como entidades (sentimientos, deseos, razonamientos, decisiones, etc.), James los considera como funciones propias del sujeto y que forman parte de la vida mental como son: los hábitos, el pensamiento, la memoria, la atención, la imaginación, la percepción, el razonamiento, los instintos, las emociones, la voluntad, los estados hipnóticos y la conciencia del yo. James no quiso darle a la conciencia realidad metafísica ni de estatus ontológico; al contrario, pretendió darle una distinción entre «cosa y pensamiento», entre «atributos del sujeto y del objeto». James considera que sólo hay un tipo de materia de la cual todo se encuentra constituido, y la llama experiencia pura, en palabras del mismo James *“El conocimiento de las cosas sobreviene a ellas; no es inmanente a ellas”* (Estany, 1999, pág. 202) es decir, la

materia psíquica se encuentra constituida de hechos de experiencia. Para James la conciencia se desenvuelve en el tiempo, la nombró como “«corriente de la conciencia o stream of consciousness» en inglés, concepto que cambió la noción de conciencia porque introduce la temporalidad, la impermanencia y el continuo cambio.

Los Estados Unidos, donde el psicoanálisis no hizo realmente ninguna escuela, fue la cuna conductista dando a la ciencia nuevos estudios sobre la conciencia. El padre del conductismo John Watson, postuló que toda conducta estaba en el comportamiento, de hecho escribió que se podría estudiar la psicología humana sin hacer una sola mención a la conciencia. “Después de haber criticado las otras corrientes en psicología aconseja: *...no utilizar nunca términos como conciencia, estados mentales, mente, contenido, verificable introspectivamente y otros parecidos. Y en este sentido señala dos puntos importantes de su programa: primero, que los datos conductuales tienen valor en sí mismos; segundo que la ciencia de la conducta es una ciencia independiente y separada de cualquier otra que incluya los fenómenos mentales*” (Estany, 1999, pág. 202 y 203). Bajo la concepción de Watson, existen estímulos externos y la entidad reacciona ante ellos (E-R), bajo este constructo, la conducta puede ser explicada bajo esta fórmula: no hay nunca un darse cuenta porque en todos los casos, la respuesta siempre es predecible, toda conducta es formada por hábitos como conducta aprendida, por tanto, la atención es sólo el resultado de un profundo dominio de hábitos; la personalidad por otro lado es el producto final de nuestro sistema de hábitos; el acto de pensar es el acto de hablar sin verbalizar. Watson por tanto, interpreta al inconsciente de Freud como “organización no verbalizada”, y el ser conscientes es una forma de describir el acto de nombrar a nuestro universo de objetos.

Skinner ni siquiera consideró el estudio de la conciencia, le pareció que sería poco productivo “como si un físico quisiera hacer lo mismo con el éter o el flogisto”(Estany, 1999, Pág. 123).

El padre del conductismo cognitivo fue Edward C. Tolman, su propuesta fue diferente a la de Watson, afirmó que “así, cuando empecé a desarrollar mi propio sistema conductista, lo que realmente estaba haciendo era reescribir una psicología mentalista del sentido común –o lo que los psicólogos de la Gestalt han llamado fenomenología- en términos operacionales conductistas” (Estany, 1999, pág. 110). Esta forma de abordaje requirió por parte de Tolman una visión diferente de la conciencia, afirmando que algunos actos conductuales requieren conciencia, todo acto conductual requiere de dos cosas, una que se pueda postular y la otra que se puedan conocer determinados rasgos específicos del entorno del sujeto; por ejemplo un perro cuando aprende a distinguir entre banqueta y calle tuvo que postular calle por un lado y por otro banqueta, discriminar la diferencia haciendo una diferenciación cognitiva, por tanto si hay diferenciación hay conciencia, a pesar de que la mayoría de las actividades cognitivas que realice sean automáticas. Al respecto dijo Tolman: “Nuestra respuesta será que hay conciencia cuando un organismo, en un momento dado de la estimulación, cambia inmediatamente de estar preparado a responder de alguna forma relativamente más diferenciada” (Estany, 1999, pág. 111) donde la conciencia tiene que ver con el acto de estimulación, donde los organismos superiores son capaces no nada más de conductas concretas sino también de lo que se podría llamar ajustes conductuales, entendiéndose por ajuste conductual al acto donde el organismo se pone en contacto con un estímulo-resultado a través de una representación del mismo, cuya representación es el resultado de vivencias previas y la conciencia es producida por ajustes conductuales relacionados con la función de diferenciación o discriminación.

Para Roger W. Sperry neurofisiólogo y premio Nobel 1986 la conciencia es un estado emergente, y como tal, parte integral de los procesos cerebrales reducidos a las formas fisicoquímicas más elementales, y al pertenecer a éstas, son propias tanto de las acciones físicas como mentales; Sperry incursionó tanto en el campo de la filosofía como en de la psicología, por eso su afirmación de que la conciencia nace de procesos bioquímicos cerebrales capaces de trascender la materia hasta lograr un estado subjetivo.

En el siglo XX se descubrieron otros tipos de conciencia como lo era la del sueño en todas sus fases, trayendo consigo la posibilidad de ampliar el concepto de conciencia. En los años sesentas y setentas, apareció la idea de “estados alterados” de conciencia, difundiéndose con relativa rapidez en la cultura estadounidense; la utilización de diferentes técnicas para acceder a ellos como los alucinógenos y diferentes técnicas de respiración como el pranayana o la meditación fueron utilizadas tanto por investigadores como con personas comunes. La creencia en percepción extrasensorial nos dice Ken Wilber, se refiere a una percepción del mundo distinta de la habitual, no ubicada en el inconsciente, sino en zonas no exploradas de la conciencia.

David Nichol dice que nuestra memoria y nuestros recuerdos, así como toda su carga emocional están compuestos por los contenidos que hemos almacenado tanto de forma consciente como inconsciente a lo largo de nuestra vida. Los estímulos subliminales, bien visuales, auditivos, olfativos o de cualquier otra índole perceptual, pueden ser emitidos con baja intensidad o de forma más o menos oculta y en general, con una exposición breve que evita que sean captados de forma consciente. Sin embargo, sí serán captados a nivel inconsciente y almacenados en nuestra mente. Precisamente por eso, tendrán un efecto que en mayor o menor medida influirá en nuestro comportamiento futuro.

1.2 DESARROLLO DE LA CONCIENCIA:

La conciencia tal como la conocemos y podemos abordarla, es un fenómeno particular de los seres vivos, es decir, es una vivencia, pero uno de los requisitos para dar cierto grado de conciencia es la sensibilidad, es decir, la capacidad de respuesta motora a los estímulos; en algunos organismos unicelulares como en algunas plantas hay cierto grado de sensibilidad o de respuestas motoras rápidas al contacto, sin embargo se necesita algo más que sensibilidad o respuesta motora para que exista una experiencia, esto es el aprendizaje porque además de pasar por la vivencia se queda en la memoria siendo el organismo capaz de revivirlo.

Cuando se aborda la subjetividad surge un problema de raíz, es la identificación de la conciencia con el sujeto de estudio, la entidad biológica, el yo o cualquier instancia ejecutiva central que funcione de identificación con la persona, “ésta es la metáfora de la conciencia: el hecho de que para hablar de ella sea necesario referirse a un «espacio» que correspondería al mundo, y a un «ojo» que lo mira y que correspondería a un sujeto” (Díaz, 2007, pág. 40); para poder percibir debe haber un perceptor que percibe un objeto, es una relación dependiente, como bien dijo David Hume que cada vez que él entraba en la intimidad de sí mismo tropezaba con una percepción particular y que nunca podría atraparse sin la percepción y que nunca pudo observar más allá de la percepción (Goldstein, 1983, párrafo de Hume) a esto lo llamó el «velo de la percepción», si la mente sólo percibe sus propios contenidos ¿cómo podría saber si los mismos son el resultado de la acción del mundo sobre ella? Es más ¿cómo podría saber de la existencia de otras mentes? (Op. Cit). Postura que puso a Hume muy cerca del cartesianismo, pero lejos de la concepción de mindfulness.

1.3 NIVELES DE CONCIENCIA:

Dentro de la percepción existe la dimensión horizontal, temporal y los niveles que William James agregó como atención, intencionalidad y amplitud; estados que van más allá del estado de coma, anestesia, epilepsia del lóbulo temporal en donde no hay una conciencia clara (Díaz, 2007, pág. 42).

Los cuatro niveles de la conciencia en orden decreciente de amplitud y profundidad son:

1. **Éxtasis:** Son conocidos como experiencias místicas que coinciden con lo que el budismo Theravada llama samadhi, el santori en el zen, éxtasis místico en el cristianismo, oración profunda en el judaísmo (profetas); no hay que confundirlo con estados de éxtasis creados por sustancias alucinógenas o por patologías. Este tipo de experiencia sagrada es caracterizada por la unión del ser con el todo identificándose con un grado

máximo de perfección y sabiduría, este estado de gracia es momentáneo y generalmente es alcanzado por la práctica meditativa o ascética y son pocos los que lo logran, solo se llega a él por la vía unitiva con Dios como es la visión judeocristiana, o con la lucha activa contra el ego el caso del budismo, nafs en el caso del sufismo musulmán o el chamanismo. Proporciona a la persona conocimiento, es una experiencia trascendental porque se vive directamente una realidad más amplia, es tener una supraconciencia. Este estado de conciencia es muy subjetivo, de difícil acceso por lo tanto de muy difícil investigación, el contacto es por definición noético, metafísico y gnóstico.

2. **Autoconciencia:** La atención controlada y la introspección son los mecanismos utilizados por la autoconciencia, es decir, es el acto de conciencia de darnos cuenta del mismo acto al observar el contenido de nuestra propia mente. La autoconciencia es un proceso de pensamiento más amplio o de mayor jerarquía que el mero darse cuenta.
3. **Vigilia Habitual:** En este estado opera una atención automática donde existe un dispositivo para procesar la información.
4. **Ensueño:** El sueño corresponde a un primer nivel de conciencia, y las ensoñaciones ocurren en un estado de conciencia particular y que casi siempre carece de atención.

1.4 LA CONCIENCIA EN EL MUNDO ORIENTAL:

Me gustaría aclarar brevemente el concepto básico budista de mente; mente sinónimo de conciencia para los occidentales; la definición de Mente es "...aquello que es claridad y conoce. Esta definición, ***claridad*** se refiere a la naturaleza de la mente, y ***conoce***, a su función. La mente es claridad porque carece de forma y posee el poder de percibir objetos, y conoce porque su función es conocer o percibir objetos" (Kelsang, 1999, pág. 16). El objetivo principal de ésta técnica es alcanzar la iluminación aunque la práctica de la misma produce efectos como una buena salud mental y física.

Existen dos razones por la que es importante comprender a la mente, una es la relación íntima entre mente y la percepción y sus consecuencias cuando actúa y la otra razón es que nuestro estado de ánimo desempeña un papel crucial en la experiencia de felicidad o sufrimiento. Ken Wilber nos dice que los celos, el enojo, la envidia, el deseo, etc. son productos como dirían los conductistas del condicionamiento y los psicoanalistas de un yo escindido, son características de la mente porque la mente las puede quitar, la iluminación es un estado mental.

La mente puede definirse a grandes rasgos como “una entidad que tiene la naturaleza de la mera experiencia, es decir, «claridad y conocimiento»” (Dalai Lama, Goleman, Benson, Thurman, Gardner, 1998, pág. 39) a esta naturaleza cognitiva se le denomina como mente y es inmaterial. Dentro de la cosmología budista existen seis clases de conciencia, las primeras cinco son nuestras percepciones sensoriales que operan bajo una base fisiológica, la sexta conciencia es la mente que es la que interpreta a manera muy sutil las cinco conciencias anteriores; por ejemplo en los textos budistas cuando se habla de estados mentales se hace un análisis de los diferentes tipos de condiciones que hacen aparecer los hechos cognitivos, así, cuando surge una percepción sensorial los objetos externos sirven como condición casual, después hay una condición fisiológica sensorial y por último es la experiencia mental. Otro rasgo distintivo de la mente es su capacidad para observarse a sí misma, concepto que ha sido tema de discusión entre filósofos, médicos, psicólogos; cuando examinas a la mente en tiempo presente, la mente observadora toma conciencia de sí misma mientras aún sigue entregada a la experiencia observada, está siendo objeto y sujeto simultáneamente gracias a su capacidad introspectiva, debemos entonces hablar de una cualidad aperceptiva de la mente.

La conciencia en términos budistas se entiende como la capacidad de darse cuenta, conocido por el término anglosajón “aware”. Los términos consistentemente utilizados son "aware", "be aware" y "awareness", que se han traducido al español como "darse cuenta", denominación la cual, al ser un verbo, expresa esa idea de fluidez y dinamismo. Es por tanto la capacidad de atender a

voluntad los estímulos que llegan desde el exterior a través de nuestros sentidos y del material que fluye desde nuestro inconsciente. De tal manera podemos ser conscientes de todo lo que vemos, oímos, olemos, gustamos, y tocamos, así también de todo lo que pensamos, sentimos, e inclusive de todos nuestros movimientos corporales. “Be in aware” es estar consciente de nuestras relaciones con el entorno, nuestras relaciones con los demás. Al ser conscientes de nuestras motivaciones, de nuestros deseos y proyectos, del dolor o frustración, de las satisfacciones y alegrías es cuando se puede hablar de iluminación. (Kabat-Zinn 1994, pág. 3 y 4).

Nyanaponika nos dice que la iluminación consiste en elucidar espiritualmente los hechos de la experiencia, y no en negarlos ni en renunciar a ellos. Esta tiene lugar cuando la conciencia alcanza el estado de “un solo pensamiento” o del “No Mente”. Cuando se realiza la mente más sutil a la cual no se accesa con una mente conceptual. Es en la meditación donde la mente está quieta, en este punto pareciera que no hay pensamientos, pero de hecho hay un pensamiento, es un pensamiento emplazado, es decir, se continúa firmemente con un solo pensamiento donde la mente no se mueve; y el acto de pensar no se realiza. A este estado se le conoce como Samadhi. Uno no necesita ser un iluminado para sentir esta experiencia; o para decirlo de otra forma, realizar el samadhi no significa automáticamente estar iluminado.

Para el Budismo, la mente carece de forma, por lo que no es considerada parte del cuerpo, no es el cerebro ni el sistema nervioso. Si la mente fuese una misma entidad, todo lo que hace que crezca la materia y de desarrolle, debería contribuir también al crecimiento y desarrollo de la mente, así todo aquello que fuese nocivo para el cuerpo y lo enfermara, enfermaría a la mente; de hecho en muchas ocasiones cuando el cuerpo enferma o se atrofia, la mente se hace mas virtuosa, es decir, menos egoísta y más desarrollada.

Dentro de la psicología budista, se estudia los diferentes estadios mentales, que van desde los estadios virtuosos hasta los perturbados, así como sus divisiones,

con la finalidad de erradicar la ignorancia del sentimiento de identidad y del sufrimiento que va asociado a él. Esta ignorancia es un estado de ofuscación mental y emocional del que brota la ilusión de ser un “yo”, con identidad inherente, fija y estable, un ego permanente que se opone al resto del mundo. “El objeto al que nos aferramos con más intensidad es nuestro yo. Debido a las impresiones de la ignorancia del aferramiento propio que hemos acumulado” (Kelsang, 1999, pág. 104) durante nuestra vida. La creencia en este yo y el apego emocional a esta creencia a este yo inherente, es el origen de todo sufrimiento. Cuando se experimenta la iluminación, la idea del yo desaparece, ya no hay ego, pero los pensamientos continúan como continúan en la mente de una persona común. Un ser iluminado se mueve, funciona, razona y realiza juicios. La diferencia está en que la persona iluminada no atribuye las funciones mentales al ego. (Op. Cit)

José Luis Díaz dice que la conciencia cognoscitiva tiene la capacidad de conocer, de correlacionar los hechos observados y sacar conclusiones, y de modificar, en consecuencia, el pensamiento y las acciones. Su condición básica de funcionamiento, que remite a la relación sujeto-objeto, se manifiesta como la base misma del conocimiento, mal llamado subjetivo u objetivo.

“En Occidente esta conciencia es el vehículo empleado para la búsqueda de conocimiento. Pero, desde el punto de vista del budismo, este conocimiento no es sino una limitación impuesta sobre la naturaleza más profunda de la conciencia, como si las representaciones asociadas a la conciencia cognoscitiva formasen una red cerrada que oculta la verdad última” (Díaz, 2007), son como nubes que tapan el azul del cielo y ocultase la conciencia pura. En referencia al yo cognoscente como centro de la relación sujeto-objetiva, la conciencia es intencional. Para desvelarse como conciencia pura tiene que dejar de serlo, es decir, debe dejar de estar dirigida hacia los objetos y las representaciones, ya sean internas o externas.

Así, una escucha dirigida hacia “algo” es análoga a la conciencia intencional. En este caso la conciencia pura sería la propia escucha sin ese “algo” (objeto)

escuchado, la cual por ello poseería la capacidad de escuchar cualquier cosa. En el caso de la escucha dirigida hacia “algo”, la escucha pierde importancia frente a lo escuchado (el objeto de la escucha). En una escucha no dirigida se recupera su importancia. La escucha sin objeto escuchado sería algo así como un puro escuchar, llamado Santori.

La experiencia del Santori en el budismo zen es la conciencia que se opone a la ignorancia; consiste en elucidar con una atención plena los hechos de la experiencia, y no en negarlos ni en renunciar a ellos, y esta experiencia también des enajena de la mente conceptual que divide y diversifica. En el estado iluminado todo es vacuidad y es parte de un todo no inherente. Este es, precisamente, el significado de la frase budista que afirma que shabetsu (el tiempo, la diferenciación) y byodo (la eternidad, lo que no es tiempo) son lo mismo.

El modelo de salud mental del oriente y más específicamente del budista se remonta a más de 2500 años, comenzando por el budismo Theravada llamado abhidharma que es el análisis de un solo momento de la mente y la sucesión de los mismos identificado como un flujo de la conciencia, estos “momentos de conciencia” se les conoce como factores mentales; cada factor mental tiene características únicas las cuales determinan la experiencia subjetiva que percibimos momento a momento, bajo ...”este modelo lo que se considera primario en la conformación de la experiencia no es la realidad externa” (Dalai Lama, Goleman, Benson, Thurman, Garder, 1998, pág. 116) y no se refiere al objeto como tal, sino nuestra percepción y por tanto experiencia del objeto. El Buda dijo «Lo que realmente veo no existe» porque entonces todos tendríamos la misma percepción de belleza desde que nacemos; un ejemplo burdo sería la forma en cómo percibimos el suelo, si vivimos en un apartamento en el tercer piso para nosotros es nuestro suelo, para nuestro vecino sería su techo y si existiesen termitas en medio sería tanto su casa como su comida, todo es cuestión de perspectiva.

Gueshe Kelsang Gyatso nos dice que estos factores mentales se dividen en virtuosos y perturbaciones mentales, los estados mentales virtuosos nos conducen

a la paz, satisfacción, equilibrio y gozo por tanto podemos decir que nos conducen a la felicidad y ulteriormente a la iluminación, a diferencia de las perturbaciones mentales nos conducen a la insatisfacción, la confusión, intolerancia, tristeza, enojo y por tanto al sufrimiento.

La perturbación mental se puede resumir como el factor mental que surge de una atención inapropiada que causa confusión, descontrol e incertidumbre. Se entiende por atención inapropiada a la falta de capacidad de la persona para poder percibir el objeto, persona, o circunstancia objetivamente y que además exagera sus cualidades o defectos, constituye la base de todas las faltas graves que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás. Debajo de toda perturbación se encuentran todas las cabezas del ego. En “El grupo de insanos, son los que se llaman emociones aflictivas, o factores mentales aflictivos; «emociones» no es del todo el término exacto porque algunas de estas propiedades son cognitivas, o perceptuales aunque otras sean lo que nosotros identificaríamos como emoción” (Dalai Lama, Goleman, Benson, Thurman, Garder, 1998, pág. 117).

Gueshe Kelsang Gyatso divide los factores mentales perjudiciales, el primer factor mental es **la ilusión o la ignorancia**, factor mental que nos lleva a una falsa percepción, confusión y desconcierto porque nos impide ver las cosas claramente, siendo incapaces de algún tipo de imparcialidad, desde el punto de vista de la psicología occidental se diría que es una percepción protegida por mecanismos de defensa del ego; pero para la psicología oriental es un factor mental perjudicial porque nos conduce al sufrimiento.

El segundo factor mental perjudicial es el que se conoce como **apego** mejor entendido en occidente como aferramiento porque es “... el ansia egoísta de satisfacer el deseo que exagera el atractivo de lo que se desea. Es un deseo que distorsiona y expresa una cualidad adictiva de ansia” (Op. Cit.), empieza con una atención inapropiada de la mente porque ve al objeto, lo considera atractivo, exagera sus buenas cualidades y después quiere poseerlo porque cree que es fuente de su felicidad, a diferencia del *amor* que puede ver tal cual son las cosas, observa al objeto y sabe que sufre, entiende su dolor y quiere que sea feliz. En

nuestra sociedad occidental donde tendemos al apego más que al amor, nos cuesta trabajo pensar en términos de amor puro, porque además, el amor está entintado con apego, como el aceite a un paño; se hace muy difícil separarlo.

El tercero es la **Cólera, enojo u hostilidad**, "...es una aversión intensa que distorsiona la realidad también, pero en dirección opuesta al aferramiento. Nos hace ver las cosas bajo una luz desagradable. Desconcierta, extravía y perturba la mente" (Op. Cit.) en otras palabras, el enojo es un factor mental que observa un objeto animado o inanimado, piensa que es desagradable, exagera sus malas características, lo considera indeseable, se opone a él y genera el deseo de perjudicarlo y tiene varias intensidades que van desde el enfado hasta el odio e intolerancia.

El cuarto es el **Orgullo** entendido como **soberbia** "...es una mente que se siente arrogante por pequeños motivos... como ser atractivos o ricos, si tenemos buena reputación, si poseemos una vasta cultura, si somos buenos deportistas o si podemos hablar con elocuencia, utilizando cualquiera de estas cualidades como pretexto para considerar que somos personas muy especiales" (Kelsang, 1999, pág. 16) y por tanto generar orgullo por eso. Nos enojamos con los demás cuando no comparten la misma visión que tenemos de nosotros mismos y por tanto no nos tratan con el respeto que nosotros creemos considerar por ser "tan especiales" y entonces nos sentimos ofendidos y menospreciados.

En contraposición a estos estados mentales perjudiciales, están los estados mentales virtuosos como primer factor es la **claridad mental**, el segundo factor mental virtuoso es el **desapego** que es la cualidad de la mente a no aferrarse, a no codiciar y a dejar ir con una mente feliz; muy lejos de la actitud esquizoide de frialdad. (Op. Cit)

El tercer factor mental virtuoso es la **compasión** entendida como la bondad amorosa que es la antítesis del odio, celos o aversión; hay otros factores importantes como el entusiasmo, la dignidad o sentido del honor, la consideración

por los demás, la recta conducta, la no violencia, la paciencia, la ecuanimidad entre otras. (Op. Cit)

Los estados mentales negativos y por tanto nocivos, por lo general se encuentran en estados inconscientes, por supuesto sabemos que sufrimos y que nuestra vida es difícil, pero estamos tan confundidos que no tenemos espacio mental para resolverlos, es más, muchas veces ni siquiera sabemos lo que realmente nos pasa. En occidente acudimos con el médico, sacerdote, amigos, familia, maestros y si tenemos suerte con el psicólogo para clarificar la mente y ulteriormente encontrar la sanidad. En oriente se acude también al médico, familia, amigos, gurú y si tienen suerte, éste gurú sabe y conoce técnicas cualificadas para poder ayudarle a transformar estados perturbados a virtuosos. Los estados mentales virtuosos son más intensos en la primera infancia, pero si no son cultivados con el paso del tiempo se disuelven en otros estados mentales; cuando somos niños pequeños tenemos por ejemplo un sentido de justicia más puro, por ello nos gustan mucho los superhéroes pero conforme vamos creciendo y nos topamos con un mundo injusto, manipulador y egoísta perdemos el interés de tener y nutrir un mundo bondadoso; cabe decir que la inocencia infantil es hermosa pero ignorante y, sólo cultivando estados virtuosos en conciencia, meditando profundamente en ellos para que traspasen los velos de la misma conciencia a estados más sutiles, podremos ir deshaciéndonos de hábitos y conductas nocivas, hay que acudir a nuestra sabiduría natural.

1.5 CONCIENCIA DESDE EL PUNTO DE VISTA NEUROFISIOLÓGICO.

Se conoce relativamente poco y mucho de la relación entre cerebro y conciencia, ya a mediados del siglo XIX Broca descubrió la zona del lenguaje articulado en pacientes de afasia, con el paso del tiempo, Brodmann dividió las áreas cerebrales, hoy por hoy contamos con imágenes cerebrales, tomografías de positrones y resonancias magnéticas podemos tener una idea más clara y definida

de las áreas cerebrales sensomotoras, del lenguaje, la visión, la audición, el miedo, el hambre, la saciedad, entre otras; pero esta evidencia topográfica no aclara cómo cada región cerebral procesa una información y no otra porque "...no sabemos cómo o porqué existen las enormes diferencias en *qualia* implicadas en la activación de sectores cerebrales distintos, pues si se activa cierto sector vemos el color rojo, o si se activa otro no muy lejano y bastante similar en su apariencia y función, escuchamos el timbre de una flauta" (Alcaraz Romero, Díaz, Pérez Tamayo, Frixione, Flores, Braustein, 2007, pág. 59), el cerebro se encuentra constituido por módulos, su tejido histológico es muy homogéneo al igual que sus pautas de codificación eléctrica lo hace difícil saber cómo el cerebro distingue el procesamiento de la información exterior. Se sabe con mayor precisión cada día cuáles son los receptores moleculares del cerebro que se activan con estas drogas y de qué manera afectan a las neuronas que se encuentran en éstos módulos, pero se desconoce en gran medida cómo estos efectos neurofisiológicos se traducen en cambios de conciencia.

El estudio de la psicofarmacología día con día se especializa más, gracias a ella sabemos la forma cómo las drogas afectan la conciencia, también de sus extraordinarios efectos en el cuerpo sobre todo el de los alucinógenos, ansiolíticos, antidepresivos y narcóticos; sin embargo, se desconoce cómo estos efectos neurofisiológicos inciden en los cambios de conciencia, se podría inferir que éstas drogas enlazan con ciertos receptores o enzimas moleculares involucrando otros niveles de organización cerebral cuyo resultado es el cambio de conciencia, pero el acto mismo de cambiar de un estado de conciencia a otro no se sabe cómo ocurre. La conciencia es una función completa conformada por contenidos muy diferentes entre sí, como las muchas sensaciones, toda la gama de emociones, nuestros recuerdos, ideas, fantasías, valores y el mundo externo; y en un solo instante deberán de confluír de todas estas variables no como módulos separados sino como un solo instante donde mantiene una imagen mental con sensación, emoción y un pensamiento unificador dentro de un contenido perceptual; donde ulteriormente el sustento cerebral de la conciencia tendrá que tener un acceso a múltiples sectores del encéfalo, resaltando el punto ciego que

es la conciencia a “... éste callejón sin salida aparente se le denomina «La Brecha Explicativa» pues no existe una demostración satisfactoria para aclarar cómo las funciones cerebrales se vinculan con la experiencia consciente que en principio parece tan distinta de ellas” (Op. Cit.), éste punto ciego se debe a que no se cuenta con un aparato que tenga acceso y mida la conciencia, que nos pueda decir qué es lo que piensa o siente una persona y, después relacionarlo con alguna función cerebral o parte del cerebro; las resonancias magnéticas nos dan cierta información pero se encuentran lejos de determinar a la conciencia como tal, hoy por hoy aún se necesita el reporte en primera persona para poder tener una visión completa.

Podría decirse que la conciencia a nivel fisiológico es un circuito neuronal en el que intervienen varias estructuras cerebrales; éste circuito consta de la asociación entre una neurona sensorial y una neurona motora dando lugar a un acto reflejo y no a la conciencia como se le entiende; para que aparezca ésta dice el Dr. Víctor Manuel Alcaraz que “...el circuito neuronal deberá de tener al menos estructuras en el sistema límbico y estructuras neurocorticales en las cuales se mantenga la estimulación durante un tiempo mayor que el exigido para dar la respuesta. Las estructuras límbicas aumentan el tiempo de permanencia de un estímulo por el hecho de que las activaciones de esas zonas están relacionadas con una conducta emocional que lleva al organismo a volverse a su propia conducta” (Alcaraz Romero, Díaz, Pérez Tamayo, Frixione, Flores, Braustein, 2007, pág. 43) porque la activación externa dirigida a un determinado órgano ocasiona una respuesta motora y una actividad visceral que resulta en una serie de respuestas que pueden llegarse a convertir en autoreflexivas para que el organismo pueda determinar la fuente del primer estímulo, pero en realidad no existe como tal el acto mismo de darse cuenta de que te das cuenta, por lo que esta conciencia está a nivel muy biológico.

Me gustaría abordar aquí la visión de Sigmund Freud porque hay que recordar que él fue médico y por tanto lo fisicoquímico estaba dentro de su pensamiento, “...no sólo por haberse formado en la severa disciplina del laboratorio decimonónico

como consumado experimentalista, sino también porque, por su propia elección, siguió ¡durante tres años y medio!, a título de manera optativa, los cursos de Brentano en los que sostenía el carácter intencional de la conciencia... y que el primer intento metapsicológico ... se llamó.. *Proyecto de una Psicología para Neurólogos*” (Alcaraz Romero, Díaz, Pérez Tamayo, Frixione, Flores, Braustein, 2007, pág. 109), éste proyecto se encontraba basado en la idea de fundar la ciencia de la mente en conjunto con la histología y la termodinámica, donde hasta ese momento, el psicoanálisis formaba parte de las ciencias naturales bajo la visión de Freud; él creía que sus teorías eran transitorias porque sabía el avance de la ciencia, creía que en algún momento se llegaría a descubrir la intrincada red de la libido “...como procesos operantes en ciertos sustratos químicos aún desconocidos” (Op. Cit.). Freud tenía la esperanza que en un futuro se desarrollaran medicamentos que permitieran incidir de una forma más directa y efectiva a los trastornos mentales.

Para Freud la mente era mucho más extensa y especial que la simple concepción materialista, por eso es que la “...concepción freudiana es siempre la de una tópica del alma...y que parece escapar de la visión” (Alcaraz Romero, Díaz, Pérez Tamayo, Frixione, Flores, Braustein, 2007, pág. 110) aclarando no como algo metafísico, sino como un complejo sistema.

CAPITULO II: ATENCIÓN PLENA

"Que haya Yo donde antes hubo Ello"

-Sigmund Freud

Gran parte del tiempo nuestra mente no está en donde se encuentra nuestro cuerpo; nuestro funcionamiento habitual se encuentra en piloto automático, es decir, no tenemos mucha presencia en nuestros pensamientos, emociones, sensaciones y recuerdos, por lo que no existe una conciencia plena de nosotros mismos, y por tanto, nuestra vida está prácticamente automatizada.

Solo cuando nos regalamos momentos de atención plena es cuando nos percatamos de lo automatizada que esta nuestra vida, solo tenemos que pensar en la cantidad de acciones que realizamos en un solo día sin estar realmente ahí, por supuesto está nuestro cuerpo, pero no está nuestra mente, no prestamos atención a lo que hacemos, no prestamos atención cuando lavamos los platos, cuando nos bañamos, ni siquiera cuando manejamos del trabajo a nuestras casas.

Jon Kabat-Zinn nos dice que el cuerpo humano tiene cinco sentidos, los cuales son: la vista, la escucha, el tacto, el olfato y el gusto, pero se requiere una conciencia para vivenciarlos; el estar con una atención plena es traer a nuestra conciencia y a nuestros sentidos al momento presente, es saber lo que estamos haciendo, es vivir lo que estamos haciendo.

La meditación no es una práctica sencilla, requiere de tiempo y esfuerzo, pero lo más importante es que se requiere de decisión, valor, compromiso, sentido del honor, disciplina, responsabilidad y sentido común, cualidades que son consideradas como no placenteras y que inclusive, son actitudes que intentamos evitar; entonces ¿por qué gastar tanta energía en una actividad que requiere de tanto esfuerzo por nuestra parte cuando podríamos estar gastándola en algo divertido? Porque como seres humanos, vivimos con una constante insatisfacción siempre queremos algo más o algo diferente a lo que tenemos; nos podremos

distraer de esta insatisfacción un tiempo, la podremos evitar otro tanto, pero surgirá como un ladrón una y otra vez, robándonos en el momento más inoportuno nuestra felicidad y paz mental. A manera externa pareceremos satisfechos, mucha gente lo podrá creer así, pero estará lejos de ser verdad, por tanto, nuestra insatisfacción interna irá creciendo hasta explotar, y entonces aparecerá ante nosotros la frase “y si solo estuviera soltero” “y si solo fuera más rico” “y si solo fuera más joven”; estarán los “y si solos” rondándonos por la cabeza, sentiremos que nuestra existencia es miserable, estaremos terriblemente insatisfechos, por tanto, iremos en pos del cambio externo. Ante este panorama podemos hacer dos cosas, ocultarlo a los demás y llenarnos de más actividades vanas y sin sentido o cambiar, y si cambiamos lo haremos de pareja, de casa, de trabajo y empezará un círculo vicioso hasta agotar nuestra existencia, entonces viviremos esperanzados a que el cambio provenga del exterior, como bien lo retrató Sor Juana Inés de la Cruz en su soneto “Diuturna enfermedad de la esperanza”¹. Mientras estemos enamorados, o hayamos adquirido un coche nuevo o nos encontremos de vacaciones, nuestra mente nos jugará sucio y creemos que por fin ahora si somos felices para siempre, hasta que la insatisfacción entra por una rendija a nuestras vidas y como buen ladrón se la roba, acto seguido, estaremos deprimidos, enojados, frustrados y pensaremos que la vida no vale nada; nos hemos pasado nuestra existencia buscando la felicidad en donde no está, afuera de nosotros. Repito la pregunta inicial ¿por qué gastar tanta energía en una actividad como la meditación que requiere de tanto esfuerzo por nuestra parte cuando podríamos

¹ Diuturna enfermedad de la esperanza,
que así entretienes mis cansados años
y en el fiel de los bienes y los daños
tienes en equilibrio la balanza; que siempre suspendida en la tardanza.

De inclinarse, no dejan tus engaños
que lleguen a excederse en los tamaños
la desesperación o confianza: ¿quién te ha quitado el nombre de homicida?

Pues lo eres más severa, si se advierte
que suspendes el alma entretenida; y en la infausta y felice suerte,
no lo haces tú por conservar la vida
sino por dar más dilatada muerte.

estar gastándola en algo divertido? Porque queremos ser felices, la práctica de la meditación en la plena conciencia nos lleva a tener una mente apacible y serena, que de por sí ya es una mente feliz.

Hay momentos en donde la vida no está tan mal, pero sabemos que tampoco está tan bien, tenemos espacio mental para darnos cuenta de ello, y como un breve instante de iluminación intuimos que podría ser posible vivir de manera más satisfactoria, y solo si somos valientes podremos ver la belleza de irnos a nuestro interior. Esta insatisfacción es el resultado de percepciones erróneas donde creemos que nuestra felicidad es la más importante y luchamos por conservarla, pensamos que nuestro sufrimiento es el más grande y que la vida ha sido muy injusta con nosotros por lo tanto luchamos por deshacernos de ella; en estas luchas pasamos encima de cualquier cosa y cualquier persona generando más insatisfacción en nosotros porque nuestros deseos no se cumplen, y si se cumplen no se cumplen como nosotros queremos que se cumplan. Es nuestro egoísmo que nos mantiene prisioneros en percepciones erróneas que solo nos conducen a más sufrimiento, por eso es importante meditar, para darnos cuenta que nos estamos dando cuenta y vivir en el continuo presente.

Tanto la sociedad como nuestros padres se esmeran en dar educación y moralidad a sus habitantes, creemos que el conocimiento hace a la persona culta y civilizada, pero la sociedad solo pule a la persona por afuera, de una manera superficial; durante la depresión económica que sufrió Estados Unidos a principios del siglo XX hubieron varios caballeros educados que no actuaron como tal cuando perdieron sus fortunas (Osho, 1996, pág. 204). Una cosa es transgredir la ley porque conocemos sus consecuencias y no queremos sufrir sus consecuencias, y otra muy diferente es obedecerla porque nos hemos liberado de nuestras actitudes egoístas que nos impulsan a robar, matar, suicidarnos, etc. Y vemos por el beneficio de los demás, son dos tipos de moralidad. En conclusión, la sociedad modifica al hombre de manera superficial y forma a caballeros y damas, si bien nos damos cuenta lo hace en forma parcial, es solo una cuestión del superyo, pero la meditación lo hace de manera profunda y total porque forma

seres honorables y compasivos que aún en las peores catástrofes se comportan como tal, y se debe a que la práctica meditativa de la atención plena hace que tengamos conciencia en el momento presente por tanto también de nuestros actos y pensamientos pero sobre todo motivaciones.

2.1 ANTECEDENTES DE LA MEDITACIÓN EN LA ATENCIÓN PLENA:

La meditación en la atención plena es una forma de entrenamiento mental donde se aprende a experimentar el mundo de una manera diferente, ya que nos acerca muy estrechamente a conocer lo que nos está sucediendo de una forma real tanto internamente como externamente, y además lo que acontece a nuestro alrededor y todo al mismo tiempo, por tanto se puede decir que es un proceso de autodescubrimiento donde nosotros somos los investigadores de nosotros mismos. Las palabras en pali para denominar meditación introspectiva o atención plena son Vipassana *bhavana*; de la raíz “*bhu*” que es “*crecer o transformarse en*” por lo tanto “*bhavana*” quiere decir “*cultivar*” y como va dirigido a la mente entonces es “*cultivar la mente*”. Vipassana proviene de la raíz “*vi*” que es un prefijo con varias connotaciones como “*en forma especial*”, “*dentro de*” y “*a través de*”; “*passana*” significa “*ver o percibir*”, por tanto su significado sería algo así como: **“Ver algo con precisión y claridad, ver cada componente de ese algo de forma distinta y separada y penetrar a fondo en la realidad fundamental de aquello que se observa”** (Thera, 1980, pág. 17). En conclusión es el cultivo de la mente enfocado de tal forma que se ve y percibe, y que mediante la introspección nos conduce al entendimiento completo de aquello que se percibe.

La atención plena es la práctica meditativa más antigua dentro del budismo, la enseñó por primera vez el Buda histórico en el Sutra Satipatthana llamándola meditación Vipassana, la que se traduce como el desarrollo gradual y directo de la atención plena, toma de conciencia o mindfulness. Esta meditación es inherentemente vivencial y no teórica, la cual nos adiestra en el acto empírico de sensibilizarnos a la experiencia de vivir. (Op. Cit)

La mente es un conjunto de eventos donde el observador participa cada vez que inspecciona su propia mente, por tanto, la meditación es observación participatoria, porque lo que es observado responde al proceso de observación de manera activa, lo que vemos es a nosotros mismos y lo que vemos depende de cómo lo observamos; por eso la meditación es un proceso delicado que tendrá que llevar dirección externa, es decir un maestro o guía. Esta toma de conciencia toma un periodo de varias décadas y en muchas ocasiones la vida entera; el meditador dirige su atención a ciertos aspectos de su existencia, éste se entrena para percibir cada vez más y de manera más profunda el flujo de su experiencia vital. Esta práctica va enfocada al entrenamiento de la sensibilidad, aprendemos a oler con mayor agudeza, a ver, a saborear, a tocar y ser tocados con mayor profundidad y, ante todo, a hacernos conscientes de lo que estamos sintiendo a cada momento. Nos adiestra para poder ver nuestros pensamientos sin ser consumidos por ellos. Henepola Gunaratana nos dice que la práctica meditativa llega ser nuestra gran maestra porque purifica nuestra mente de manera lenta y continua a través del entendimiento conceptual de nuestras concepciones erróneas y perturbaciones mentales, a mayor entendimiento mayor flexibilidad mental, mayor tolerancia; y por tanto, en un campo así podrá florecer una mente amorosa y compasiva, donde el perdón y la ayuda a los demás nacerán de forma natural.

Buda enseñó la meditación Vipassana con el objetivo de aprender a prestar atención, absurdamente pensamos que ya lo hacemos, pero lo cierto es que somos consumidos por nuestras experiencias pasadas o nuestras expectativas futuras; a este estado el Buda lo relacionó con *“el estar dormidos”*, vivimos en una ilusión, en un sueño, entre más conscientes estemos, nos haremos presentes que es lo que realmente se encuentra debajo de toda acción.

Una de las funciones más importantes de la mente es la atención mental, tenemos la habilidad de desarrollarla hasta grados insospechados aún por aquellos que no tienen la experiencia meditativa. La mente es re educable, por lo que la atención plena puede ser aprendida y desarrollada, a medida que ésta incrementa se hace

posible la integración psicomenta del practicante, porque se reúne toda la energía que está dispersa en la mente y que, por lo general se encuentra dividida. Si la mente se encuentra divagando y no hay control sobre ella, es prácticamente imposible percibir de manera objetiva lo que nos acontece, llegamos a juicios equivocados y somos presas de nuestras emociones. El adiestrarnos en el desarrollo de la atención mental nos capacita para poderla controlar, y entonces podremos asumir el fluir de la vida con mucha independencia interior; por lo que la atención mental se convierte en un vigilante mental y un filtro muy fino que impide mayormente la entrada de contenido mental deteriorante para nuestra psique. Por lo que se puede afirmar que la meditación no es ningún mecanismo de evasión a la realidad, por el contrario, no se evade la vida sino que se capacita para afrontar los fenómenos vitales con una conciencia más lúcida. El meditador entrenado ha aprendido a aceptar lo inevitable sin querer cambiarlo, su yo está fortalecido de tal modo que se puede “ver” mejor hacia dónde dirigirse, qué hacer, y qué efectos a largo plazo tendrá su decisión con el plus de ser capaces de poner mayor esfuerzo y efectivo en aquello que se busca, en suma, mejora el contenido mental.

La atención mental es un método muy efectivo para tratar los trastornos psicológicos porque agudiza la mente para poder captar lo antes y mejor posible lo que acontece en nuestro entorno. El desarrollo de la atención mental desarrolló otras instancias psicomentales de tal manera que es posible la siguiente ecuación:

Conocimiento – Comprensión – Penetración – Mayor Conciencia – Sabiduría

2.2 DEFINICIÓN DE ATENCIÓN PLENA:

El término meditación varía dependiendo del contexto, la geografía, la religión y la época; cada cultura ha desarrollado su método de introspección y concentración, por ejemplo la tradición judeo-cristiana se basa en la oración y la contemplación, las culturas africanas utilizan el baile y los instrumentos en su mayoría de percusión, los indios desde América del norte hasta el sur utilizan sustancias

alucinógenas naturales para comunicarse con sus deidades. La palabra meditación proviene de la cultura hindú, pero ellos solo cultivan la capacidad de concentración; dentro de la práctica budista también se tienen en alta estima la concentración pero es sólo una herramienta para obtener conocimiento, la finalidad de la meditación budista es la adquisición del conocimiento. El Vipassana es la técnica más antigua del budismo, a continuación están diferentes definiciones:

- Es aquella atención que no es alterada o afectada por elementos ajenos a la misma y que se sitúa más allá de los conceptos, estados de ánimo, la dinámica de los opuestos. Este tipo de atención mental se limita a tomar conciencia lúcida y limpiamente, a reseñar sin juzgar ni prejuzgar, a saber y percibir. Funciona con toda la intensidad, al desnudo, sin falseamientos, sin dejarse atrapar en el juego de las vivencias pretéritas ni las ensoñaciones, haciendo posible la máxima receptividad sin que se desencadene el trasfondo de la conciencia, sin ataduras, sin comparaciones, facilitando un estado de profunda comunión, una observación clara y fresca, empeñándose en percibir las cosas tal y como ellas son en toda su pureza y libertad sin empañarlas con las interferencias psicomentales. No se trata de analizar en principio, ni de precipitarse en juicios inútiles, ni de dejar paso libre a sus hábitos mentales. La mente quieta y silenciosa, muy alerta y receptiva, percibe, toma conciencia, anota. Y una atención mental así permite vivir la instantaneidad, el momento, realizando y realizándose enriqueciendo y enriqueciéndose. (Nyanaponika, 1980, Pág. 17 y 18).
- Es el cultivo directo y gradual de la atención o conciencia pura. Procede paso a paso a lo largo de los años. La atención del practicante se dirige cuidadosamente hacia diversos aspectos de su propia existencia. El meditador se entrena para percibir cada vez más su flujo de existencia vital. Vipassana es una técnica apacible y al mismo tiempo completa, una antigua codificación de entrenamiento en sensibilidad, un conjunto de ejercicios destinados a volvernos crecientemente receptivos hacia nuestra vida concreta. Significa escuchar atentamente, ver totalmente y

experimentar con cuidado. Con ella logramos oler con agudeza, tocar con intensidad y atender sin reservas lo que sentimos. Aprendemos a escuchar nuestros propios pensamientos sin involucrarnos en ellos. El objetivo de la práctica es vivirlo todo con atención. Creemos ya estarlo haciendo pero eso también es ilusión: prestamos tan poca atención al continuo devenir de la existencia que lo mismo daría el estar dormidos. No ponemos suficiente atención para notar que no estamos atentos. A través del proceso de atención gradualmente cobramos conciencia de lo que realmente somos por encima de nuestra egoísta auto imagen personal (Henepola, 2008, pág. 29 y 30).

- Darse cuenta en el momento (Hanh, 1976).
- Mantener la propia conciencia viva a la realidad presente. (Op. Cit).
- Un claro y único darse cuenta de lo que nos pasa realmente a nosotros y dentro de nosotros en los sucesivos momentos de percepción (Nyanapontika, 1980).
- La habilidad de sostener un foco constante, calmado e intenso cuándo uno elige hacerlo (Klein 1995).
- Mantener la completa atención de uno a la experiencia momento a momento. (Marlatt y Kristeller, 1999)
- Prestar atención de una manera particular: a propósito, en el momento presente y sin juicios. (Kabat-Zinn 1994)
- El cultivo de darse cuenta a través de una relajada focalización en el surgimiento de cada momento de la experiencia. (Varela, Thomson, y Rosch, 1992).
- La presencia plena significa que la mente está presente en la experiencia corpórea. Las técnicas están diseñadas para retroceder la mente de sus teorías y preocupaciones, desde la actitud abstracta, hacia la situación concreta “ahora y aquí” de su propia experiencia. (Varela, 1994).

2.3 LO QUE NO ES MEDITACIÓN:

Antes de entrar en el tema de la atención plena, cabe eliminar algunas creencias erróneas más comunes que se tienen acerca de la meditación en general y de la meditación Vipassana o atención plena en particular. No se medita en la mortalidad del cangrejo, ni se utilizan sonidos mágicos, ni sílabas secretas; es muy infantil pensar que se medita para “abrir el tercer ojo” o porque por medio de ella se harán “viajes astrales” a lugares asombrosos, no es ninguna práctica esotérica. El tener estos conceptos erróneos solo trae confusión a la práctica, alenta el proceso en el mejor de los casos y en el peor de los casos, lleva en dirección opuesta a la finalidad de la práctica. El objetivo de la meditación es obtener un conocimiento intenso, concentrado y profundo capaz de penetrar el mecanismo interno de la realidad misma y no es la evasión de la misma como cuando se concentran en mentes fantasiosas.

La meditación no es una técnica de relajación per se, por supuesto que en la meditación en la atención plena se alcanzan estados profundos de relajación, pero no es la finalidad, el objetivo de ésta, es el logro de una conciencia elevada por medio de la introspección.

Tampoco la meditación es inductiva para entrar en estados de trance hipnótico donde el sujeto pierde el control de sus emociones y su capacidad reactiva; por el contrario, el nombre de la meditación lo dice “atención plena” donde el sujeto está en completo control de sus emociones y reactividad.

A menudo se piensa que es una práctica secreta y misteriosa que sólo la pueden practicar los iluminados; es cierto que durante la práctica se accesa a niveles de conciencia donde el pensamiento simbólico pierde fuerza y se desvanece; por ello, algunas experiencias pueden parecer que así lo son porque estas experiencias no se pueden poner en palabras, no hay forma de expresarlo con el lenguaje simbólico, lo cual no quiere decir que sea misteriosa. Es como otra actividad natural que solo podrá ser entendida por medios empíricos como el “hacer el

amor” o “comer tacos de Jamaica”, no es algo que se aprenda en abstracto, sino que es un acto que deberá ser experimentado en forma directa.

También se llega a pensar que el meditar te convierte en una persona dotada con poderes sobrenaturales, el practicar atención plena no te lleva a levitar ni a ser un lector de mentes, o a predecir el futuro o ver tus vidas pasadas; por supuesto una concentración profunda te lleva a ser más sensible e intuitivo pero son habilidades poco confiables para ser llamadas habilidades psíquicas; estas aparentes seducciones son una trampa muy peligrosa para el ego, ya que llevan irremediablemente a la pérdida del camino. Salvo casos muy, pero muy contados estas habilidades aparecen, pero no son el objetivo de la práctica, por ello hay que dejarlos a un lado.

Se tiene un tabú sobre todo entre los cristianos de que la meditación es peligrosa porque abre puertas al más allá, la verdad el vivir es peligroso, el salir a la calle o tomar el sol hoy por hoy son actividades peligrosas; durante la práctica se accesa al material reprimido guardado tan sigilosamente por el inconsciente, por supuesto esto no será agradable, lo más probable es que el proceso sea doloroso, pero no existe una actividad sin riesgo; por ello es indispensable el hacerlo con un maestro cualificado con el que estemos bajo su supervisión y protección.

Tanto en oriente como en occidente se cree que es una actividad solo para santos e iluminados y está muy lejos de las personas comunes y corrientes; es muy cierto que muchos santos meditan, pero no meditan por ser santos, es al revés, porque a través de la meditación llegaron a ser lo que ahora son. La meditación no es propia de ascetas y anacoretas, no se escucharán coros celestiales, ni veremos fuegos artificiales, y este pensamiento es un gran obstáculo para la práctica porque alrededor de ella se tienen muchas expectativas, no existen las revelaciones instantáneas sin trabajo previo.

Como principiante se cree que solo se puede hacer cuando se tiene cierta “moral”, pero no es cierto, porque para tener una moral sólida se requiere de autocontrol como requisito previo, autocontrol que solo será adquirido con concentración

sobre la conducta y la capacidad de detener a tiempo una acción perjudicial, por tanto el cultivar la mente es el primer paso para una moral correcta.

El observador externo piensa que es una práctica egoísta porque el practicante solo se sienta en un cojín y no ayuda de manera activa a la lucha contra la deforestación o a los niños de la calle por ejemplo, pero si observamos con más detenimiento el objetivo de la práctica es eliminar las mentes egoístas, el meditador realmente se encuentra trabajando en forma activa en este proceso; y hasta que no sean eliminadas todas las mentes egoístas cualquier acto altruista que realice estará entintado de egoísmo y a larga no será de mucha ayuda ni a él ni a los demás, en suma, eliminar las mentes egoístas no es un acto egoísta.

También se piensa que al practicar atención plena se tiene objetos de meditación sublime, pero no es así, se atiende a lo que está ahí, a lo simple y ordinario, a estar en el presente no en un reino celestial.

Por último se piensa que es una práctica con efectos de cambio instantáneos, pero no es magia, se requiere de esfuerzo y disciplina para ver resultados concretos y permanentes; sólo podremos ser buenos meditadores cuando lo hagamos y practiquemos con constancia y paciencia.

2.4 ATENCIÓN PLENA:

Dentro de la práctica meditativa, se cultiva la atención y es necesario que se cultive de forma pura; la atención plena está ligada a la luz clara de la mente² que es su estado puro. También es conocida como atención pura, y es pura porque la mente solo funge como órgano receptor perceptivo, sin reaccionar al objeto, se dejan a un lado las acciones físicas, los comentarios verbales y los juicios mentales. Nyanaponika Thera nos dice que en este proceso se va adquiriendo una mayor conciencia y más clara de lo que acontece dentro de nuestro mundo interno como del mundo externo, en los momentos que es sostenida la atención. El

² Mente de Luz Clara es el estado primigenio de la mente dentro de la concepción budista.

tiempo varía en dependencia de la capacidad de concentración del practicante y es el fundamento de la meditación en la atención plena.

La naturaleza de la atención mental es discreta, sus beneficios y virtudes pasan desapercibidos, en comparación con otras cualidades como la compasión o la inteligencia más fácilmente visibles por los demás y en consecuencia más apreciadas y más buscadas por las personas. El aprecio por la atención mental llega después de haber sido cultivada medianamente, como todo talento escondido, y sólo es apreciada por aquellos que se benefician de su penetrante influencia y silencio interior cuyo resultado es la alquimia emocional, es decir, la transformación de un estado de sufrimiento a un estado de felicidad.

El practicante inicial tiene una mente descontrolada que se distrae con mucha facilidad, y la naturaleza de esta mente es movimiento, para poder tener cierto avance en la atención plena, la mente deberá lograr cierto refinamiento y serenidad; antes de haber desarrollado un cierto nivel de concentración, se siente de manera continua cierta incomodidad física y mental, los estados mentales varían con rapidez, tan pronto nos sentimos felices como desgraciados, físicamente es lo mismo podemos haber amanecido bien que tan pronto nos sentimos se nos duermen las piernas, nos duele la cabeza, nos da sueño, mucho frío o mucho calor. Un practicante avanzado no tiene estos inconvenientes, la mente permanece serena y en casi todo momento tiene buenos pensamientos y sentimientos hacia los demás, no le molesta el cuerpo y puede permanecer en la postura de meditación sin moverse por el tiempo que él decida.

Cuando practicamos la atención plena nos estamos capacitando para ver la vida de manera especial y diferente, este entrenamiento nos conduce a percibir la realidad tal cual es; esta forma especial de percepción se le llama: **atención, conciencia pura o conocimiento** como bien señala Thera.

La forma en cómo nos relacionamos con la vida, es sin duda, muy neurótica, porque bloqueamos un gran porcentaje de los estímulos sensoriales que recibimos de nuestro exterior, a estos los solidificamos; después reaccionamos ante ellos de

forma automática e inconexa. El fenómeno perceptivo podría ser maravilloso, pero no, lo que entra como estímulo sensorial al sistema nervioso lo solidificamos como objeto mental, le imponemos una imagen genérica y después de manera automática emitimos un juicio de valor apoderándose de nosotros una serie de reacciones emocionales incompletas y por tanto destructivas: “Otra vez ahí anda el gato de la vecina maullando, que fastidio, esa señora debería de meterlo y encerrarlo en su casa, ¿qué no se le ocurre que habemos personas que trabajamos y qué nos tenemos que despertar temprano? ¡Caray, alguien debería hacer algo al respecto!, si para el sábado continua haciendo ruido este maldito gato lo mato yo mismo”. Estos malos hábitos perceptivos los aprendemos desde pequeños de nuestros mayores, copiamos su conducta, y por si acaso, no son parte inherente del sistema nervioso, sino sería insoportable el olor de nuestros desechos orgánicos, para nosotros es desagradable el de los demás, pero no el nuestro. La atención plena nos ayuda a desprogramarnos de estos malos hábitos porque nos enseña a examinar el proceso perceptual con gran exactitud, nos ayuda a separarnos de las reacciones emotivas, por lo cual, podemos ver el objeto observado con parcialidad, paramos a tiempo nuestras mentes obsesivas y abrimos el espacio mental a la serenidad. En este proceso nos alejamos de las cabezas del yo, como ser único e importante, estar cerca de nuestro ego nos conduce irremediamente a la soledad; con la atención plena dejamos de ver por instantes una realidad dual, es decir, *“tu allá yo aquí”*, y nos acerca a mentes virtuosas como la compasión, la empatía, la serenidad, la ecuanimidad, la objetividad; y el resultado es el opuesto, nos sentimos conectados con todo y con todos, participamos en el fluir de la existencia; es sorprendente cuando nos hacemos conscientes de lo terriblemente egoístas que somos por ese sentido del yo tan sólido que tenemos de nosotros mismos y cuan apartados estamos de la felicidad, cada acto que hacemos en aras de ese ego, cada falta de amor que hacemos por defender ese ego. La concepción de nuestro mundo cambia cuando se desmorona la falsa concepción del ego como inherente a nosotros, permanente y fijo. Mindfulness logra disolver este falso ego observando lo que hace constantemente, y no lo deja aferrarse, por supuesto es un proceso largo, pero

que tanto a la larga como a la corta vale la pena ponerlo en práctica, porque la reconstrucción de nuestras vidas no será parcial sino total y este progreso solo se mide horas cojín por tanto el impedimento de lograr nuestras metas solo dependerá de nosotros.

2.5 ACTITUDES PARA EL ÉXITO EN LA PRÁCTICA:

Nyanaponika nos da las siguientes recomendaciones para que nuestra práctica meditativa tenga éxito:

1. **NO TENER EXPECTATIVAS:** Simplemente hay que sentarse y ver cómo la propia meditación se guía a sí misma porque la meditación busca ver la realidad tal cual es, por ello tenemos que permitir que ésta se desenvuelva de manera libre. Hay que despojarse de todo juicio de valor, de las imágenes e interpretaciones.
2. **NO ESFORZARSE:** El esforzarse solo hará de la práctica algo tediosa y frustrante, y lo único que lograremos es alejar nuestro objetivo de nosotros, hay que dejarse llevar.
3. **NO APRESURARSE:** No hay prisa, todo lo que realmente es valioso lleva su tiempo, hay que ejercitar la paciencia.
4. **NO HAY QUE AFERRARSE NI RECHAZAR NADA:** No hay que pelearse con lo que se experimenta, simplemente hay que observar lo que se nos presenta.
5. **DEJARSE IR:** Hay que aprender a fluir, a aceptar lo que venga y relajarse.
6. **ACEPTACIÓN A LO QUE SE EXPERIMENTA:** Hay que aceptar cualquier sentimiento que aparezca a pesar de que éste sea negativo, no hay que torturarnos con nuestras fallas y fracasos.
7. **SER GENEROSOS CON NOSOTROS MISMOS:** Lo único que podemos cambiar es a nosotros mismos, el proceso de llegar a ser lo que se quiere en el futuro empieza por aceptar lo que ahora se es.

8. NUESTRO OBJETO DE INVESTIGACIÓN SOMOS NOSOTROS MISMOS:
No hay que creer nada de lo que dicen los sabios o los “iluminados”, hay que descubrirlo nosotros con nuestra experiencia propia; esto no quiere decir que adoptemos una actitud cínica, escéptica e irrespetuosa, sino el Buda se refiere al hecho de ser empíricos; hay que permitirnos que nuestros resultados y avances en la práctica sean nuestros mejores guías hacia la verdad, porque sin este punto nuestra práctica siempre será superficial.
9. VER LOS OBSTÁCULOS COMO UN DESAFIO: Hay que tomar nuestras experiencias negativas como algo a superar para poder crecer, es una de las maneras más eficaces para contactar con nuestra parte más sabia.
10. NO REFLEXIONAR: No necesitamos explicarnos todo, la sobre intelectualización es solo un obstáculo a nuestra práctica; lo único que se necesita es una percepción clara y no conceptual de lo que las cosas son y cómo funcionan.
11. NO FIJARSE EN LOS CONTRASTES: Las comparaciones son hábitos mentales que solo nos conducen a perturbaciones mentales como la envidia, el orgullo, vergüenza, odio, etc. Esto solo nos alejará de los otros, tendremos una mente dual más fortalecida, algo que la meditación intenta eliminar, por el contrario, dentro de la meditación nos enfocamos en las similitudes, en lo universal; resultado, compasión y un sentimiento de hermandad.

2.6 BENEFICIOS DE LA ATENCIÓN EN LA PLENA CONCIENCIA:

Existen muchos beneficios que otorga la estabilización en la atención en la plena conciencia:

- Flexibilidad Física y mental.
- Mejora la Salud Física.

- En todo momento permaneceremos tranquilos porque nuestra mente está libre de tensiones por lo que se mantiene dócil y flexible.
- Podemos soportar circunstancias difíciles y nos enfrentamos antes las adversidades con aceptación y sin enojo.
- Tendremos una mente ecuánime.
- Podremos permanecer sin alimento y sin bebidas por un tiempo prolongado y sin sentirnos mal.
- Tendremos fuerza interior.
- Mente lúcida, penetrante y eficaz.
- Hay mayor discernimiento.
- Utilizamos una parte de nuestra mente como filtro antes los contenidos mentales tanto socioculturales como interferencias mentales negativas.
- Hay mayor percepción del mundo externo.
- Tenemos un contenido mental más positivo y sano.
- Nuestras metas están más claras.
- Nuestro esfuerzo es más efectivo.
- Mayor integración psicamental.
- Nuestra conciencia se hace más aguda y profunda.
- Tenemos un mayor entendimiento de los que sucede dentro y fuera de nosotros.
- Aumentará nuestra capacidad de observar y prevenir acontecimientos futuros.
- Nuestra mente será capaz de descubrir con mayor facilidad intenciones ocultas, malos hábitos, tendencias, mecanismos de defensa, causas y efectos de nuestras acciones.
- Combate nuestra tendencia a actuar de manera automática y mecánica.

2.7 EL PODER DE LA ATENCIÓN MENTAL

2.7.1. LA FUNCIÓN DE LA MENTE DE ORDENAR Y DENOMINAR DENTRO DE LA PRÁCTICA:

a) **ORDENAR-** Tenemos que tener cierto grado de armonía dentro de nuestra mente para poder funcionar en el mundo pero lo cierto es que gran parte de las impresiones sensoriales diarias nos pasan desapercibidas para nuestra mente consciente, gran parte son percibidas de forma vaga y fragmentada; la mente decide que no tienen que ser objeto de atención plena porque no son vitales para las actividades cotidianas. A consecuencia de esta falta de atención muchas veces confundimos gemas por piedras en nuestro andar, de hecho, una de las características de un ser iluminado es que mantiene este estado de atención plena en todo momento. (Thera, 1980, pág. 29)

Las percepciones, pensamientos, sentimientos y voliciones más significantes están entintadas en mayor o menor grado de confusión, porque todas ellas tienen grandes cantidades de dosis de nuestra vida proyectada, hay pensamientos inacabados, emociones ambivalentes, deseos fantasiosos, falta de determinación; la mente cambia de rumbo minuto a minuto haciendo de nuestros pensamientos objetos de contradicción e insatisfacción, nuestros discursos internos funcionan como discutidores indisciplinados y nos negamos a tomar responsabilidad por aquellas acciones donde no estuvimos atentos, justificando estas con haber estado distraído, pero en realidad son resultado de prejuicios, hábitos emocionales negativos, por nuestros deseos, nuestras aversiones, nuestro egoísmo, miedos, defensas.

Esto nos debería hacer reflexionar de la urgencia de empezar a tener mayor control mental, salir de este estado de descontrol y nula libertad donde la vorágine de emociones, deseos, aversiones y condicionamientos nos mantienen atados como cadenas de titanio puro a reaccionar ante los estímulos externos en lugar de un actuar con libertad.

El factor sociocultural ha impuesto múltiples y muy variados estratos de pensamientos que permean en la psique humana, a tal grado que el hombre como individuo los asume como propios; cuando se medita en la plena conciencia, se comienza a discriminar entre lo que es nuestro y lo que ha sido dado, y a la hora de clasificarlo se descubre que muy poco tenemos nuestro y lo rescatable es una mente no conceptual como el lago silencioso, su naturaleza es pura, es esplendor y felicidad suprema (Thera, 1980, pág. 32 y 33) . Al contemplarlo podremos observar la relación dependiente entre las causas y sus efectos, es decir, somos producto, y si se les quiere decir víctimas de una herencia de sufrimiento, insatisfacción y escasa dicha; donde nuestros padres, maestros, guías espirituales, amigos, enemigos, son todos también víctimas de sus propios padres, maestros, guías espirituales, amigos y enemigos. Con la práctica meditativa en plena conciencia se deja a un lado de forma gradual toda esa carga sociocultural. Al principio el practicante sentirá que pierde conexión con su mundo externo, ideas, gustos y actividades que antes compartía con sus seres cercanos ahora no le resultan tan atractivas y se sentirá pobre, pero esta pobreza tiene un valor inmenso, porque solo en esta pobreza surge la riqueza natural, las flores naturales, la dicha gozosa, la felicidad ecuánime y esta misma riqueza nos unirá de una manera más sana, fuerte y sobre todo más profunda a todos los seres.

b) DENOMINAR- La meditación en la plena conciencia clasifica e identifica los demonios mentales al hacerles frente, cuando se habla de identificación es ponerles un nombre, es decir, se denominan. Si nos quedamos con la primera impresión cuando observamos un objeto de percepción y no discriminamos entre ellos, los demonios internos aparecen en esta percepción, sobre todo si nuestro estado mental en el momento es negativo, y éstos toman fuerza hasta llegar a ser difícilmente controlables. Funciona de la siguiente manera, cuando podemos percibir en nosotros enojo y lo dejamos pasar sin tomar conciencia plena de él, éste crecerá hasta convertirse en el demonio del odio, en cambio, si meditamos en él, podremos observarlo preguntándonos algo tan sencillo como ¿Qué nombre le pondría a lo que estoy sintiendo? O ¿cuál es tu nombre?, nos contestará enojo, y entonces preguntaremos ¿enojo cuál es tu apellido? Es decir, indagaremos de

donde viene, quizá descubramos que procede de un deseo frustrado, por lo tanto deja de ser enojo; volveremos a preguntar ¿cuál es tu nombre? y contestará frustración; y así hasta llegar a la raíz del enojo. Así los demonios internos no podrán soportar los embates de una atención mental sostenida, estos se debilitarán porque van directo a erradicar las cabezas del ego.

La evasión y la transferencia como mecanismos de defensa y parte del ego son dos peligrosos enemigos a vencer en la práctica meditativa porque “los pensamientos acoplados a cualquiera de estas dos actitudes, aumentarán el poder acumulado de tendencias negativas en el inconsciente. Más aún, el procedimiento adoptado debilitará la propia tendencia a resistir lo creciente y dominante del entrenamiento mental, y aumentará la tendencia a evadir sus resultados.”(Thera, 1980, pág.39). Al evadir nuestro contenido mental, dejamos que nuestro veneno nos contamine aún más y la confusión será el resultado, la transferencia es otra forma de evasión. Llamando por su nombre a nuestros pensamientos, sentimientos y acciones los debilitaremos y paulatinamente desaparecerán. Si intentamos odiar a alguien conscientemente esto será imposible, o bien, desaparece la conciencia y se puede odiar, o se es consciente y el odio desaparece, no hay coexistencia posible, la luz y la oscuridad no pueden coexistir juntas.

Denominar lo que nos acontece en meditación, como ya se dijo anteriormente, es ponerle nombre a lo que estemos sintiendo, por ejemplo si es alegría, saber que se está experimentando alegría; saber que la mente siempre desea, por lo tanto saber que se desea en ese momento; estar consciente si se tiene algún obstáculo en la práctica, y con solo hacerlo consciente se eliminará parte de él, por estar presente cuando se tiene un momento iluminador mejor conocido como samadhi.

2.7.2. PROCEDIMIENTOS NO COACTIVOS:

La sociedad ha evolucionado hacia el mundo material, cuanto más ha crecido la riqueza material más clara se ha hecho la pobreza espiritual, por contraste. Cuando se es pobre por dentro y por fuera, no se puede comparar la pobreza,

parece predestinada, no existe un espacio mental para la búsqueda de la riqueza interna. Cuando la riqueza externa es muy grande, sobre todo desde el nacimiento, no se busca la riqueza interior, porque todo aparentemente se tiene, también se cree predestinado para ella, y se va por la vida comprando momentos agradables. Pero cuando existe suficiente riqueza exterior y aún así no se encuentra la satisfacción, salta a la vista el porqué no también por dentro, se busca estar completo, se sabe que algo falta por contraste, y es entonces cuando se busca la riqueza interior algunas veces con éxito y otras no, porque nos perdemos en la búsqueda con drogas y placeres sensoriales sin sentido.

Tanto nuestro mundo externo como interno se encuentra lleno de experiencias no deseadas, vivimos de forma insatisfactoria gran parte del tiempo, tenemos bajos niveles de frustración y nuestra forma de reaccionar es hostil y conflictiva. Sabemos en la mayoría de los casos por propia experiencia que no somos lo suficientemente fuertes ni mucho menos sabios como para enfrentar de manera exitosa estas fuerzas antagónicas tanto del mundo externo como interno, sabemos que no podemos cumplir todos nuestros deseos y menos del modo en que lo deseamos; nuestro mundo interno se encuentra consumido por nuestras pasiones, impulsos, manías, deberes, mentes racionales, fantasías, y las más sublimes aspiraciones. Cuando aparece por ejemplo una pasión y la intentamos silenciar, con el tiempo va creciendo en intensidad como toda pulsión reprimida, así los pequeños enfados se convierten en odios, el miedo en terror y la incertidumbre en dominación; en suma toda perturbación mental se experimentará con mayor intensidad si se intenta suprimirla, si gozamos con mayor suerte la podremos sublimar.

Las distracciones son el obstáculo más grande a vencer para cualquier practicante ya sea de nivel inicial o avanzado, cuando éstas se presentan continuamente en la sesión de meditación, por lo general el practicante se desespera, se enoja, se frustra y decide erróneamente abandonar la práctica, por lo que hace necesario entonces, conocer los obstáculos a los cuales se enfrenta; el sentimiento más fuerte por superar en la práctica, es el sentimiento de impotencia, muchos

practicantes iniciales intentan apartar estos sentimientos de manera suave y si se fracasa, lo intentarán de manera violenta, pero esto último solo incrementará la problemática. Al comprender mejor a nuestros adversarios, nos ponemos en una mejor posición de ataque, porque nuestra posición no se encuentra ya debilitada por nuestras emociones, después será fácil su transformación dentro de nosotros y así ganamos sobre nuestros obstáculos.

El ser humano tiene dentro de sí mismo el poder de trascendencia sobre la vida dominada por el ego y las perturbaciones mentales, el forzar los resultados solo trae mayor sufrimiento, podremos darle la vuelta y ver hacia nuestro interior, descubrir nuestra naturaleza espiritual, los medios no coactivos suelen triunfar donde los violentos fracasan, un medio diestro es la meditación en la plena conciencia. Las fuerzas antagónicas que aparecen durante la meditación y la perturban son cuatro (Thera, 1980, pág.45):

- a) **Perturbaciones exteriores:** Ruido, lugar sucio, postura incómoda, personas que intentan impedir la práctica, frío, calor, olores extremos, ropa incómoda, falta de tiempo, animales.
- b) **Perturbaciones mentales burdas:** Preocupaciones, odio, insatisfacción, tristeza, pereza, manías, obsesiones, ensueños diurnos.
- c) **Pensamientos inconexos:** Obsesiones burdas, somnolencia, excitación mental, distracciones, pensamientos dispersos, imágenes del pasado, pensamientos del futuro, proyectos, percepciones sensoriales.
- d) **La Ignorancia:** El Buda discriminó entre dos tipos de ignorancia, la ignorancia del aferramiento propio y la ignorancia de la estimación propia, ambas se refieren al hecho de considerarse uno mismo como el más importante y especial.

Si tenemos presente los factores antagónicos que obstaculizan la práctica, estaremos preparados para no reaccionar ante ellos de manera adversa cuando éstos aparezcan. Dentro de la práctica de la meditación en la plena conciencia se

tienen en cuenta varios antídotos contra los venenos mentales; la regla a seguir radica en "...no conceder más énfasis mental a la respectiva perturbación del realmente requerido por las circunstancias." (Op. Cit. Pág. 50); con base en lo anterior se desprenden tres recursos que contrarrestan las perturbaciones, que varían su grado e intensidad, empezaré de menor a mayor:

- En cuanto la perturbación sea percibida, se le observará con un mínimo de respuesta, es decir, sin prestarle mucha atención a los detalles, una vez apercibida se regresará al objeto de meditación, y esto se puede conseguir cuando la perturbación es débil o cuando el nivel de concentración es alto.
- Si la perturbación continua, se repetirá el procedimiento anterior hasta que la perturbación pierda fuerza. La actitud del practicante tendrá que ser de paciencia y firmeza, el segundo enemigo a vencer es la intolerancia y la frustración.
- Si después de varias sesiones de meditación continua la perturbación haciéndose presente, entonces se le prestará atención de manera deliberada y se le convertirá en el objeto de meditación, en pocas palabras se transformará la perturbación en objeto de meditación. Aquí hay que tener en presente la distinción entre el objeto de meditación y los sentimientos que experimentamos hacia este objeto, por lo tanto hay que vigilar nuestro contenido mental y prestarle atención a los obstáculos emocionales.

2.7.3 QUEDARSE QUIETO Y RALENTIZACIÓN:

La atención mental en apariencia es una actividad pasiva y no hay nada más lejos de la verdad, de hecho la atención mental es un instrumento que se desarrolla de forma deliberada en muchas disciplinas ya que su agudeza cultiva infinitas capacidades de la mente misma; el desarrollo de ésta va enfocada a la obtención de una mayor felicidad y reducción del sufrimiento, y para poder obtenerlo es necesaria la vigilancia mental, la cual enfocada de forma correcta nos lleva a la obtención de una mente ecuaníme; con ésta mente pararemos los juicios de valor,

observaremos los hechos con mayor objetividad, resolveremos nuestros problemas humanos con sabiduría, nuestra vida se hará más sencilla y más feliz. Además la atención mental desarrolla la capacidad de la mente para parar por completo el discurso mental, y uno de sus resultados y tal vez el más importante es la cesación de acciones perjudiciales hechas tanto a nosotros mismos como a los demás.

En la práctica formal meditativa aprendemos a pausar y parar cada vez que frenamos el deseo de responder a los pensamientos inconexos o a las impresiones sensoriales incidentales que interrumpen nuestra concentración; además de que ganamos en cada pequeño triunfo estabilizar nuestra concentración dejando huellas mnémicas en nosotros que nos irán capacitando para mantener una mente más apacible y autocontrol fuera de la práctica formal aunque seamos tentados, incitados o tomados por sorpresa. Esta práctica hecha en forma continua nos ayudará con el tiempo, a enfrentar aquellos impulsos con alta dosis de pasión y malos hábitos que nos hacen perder toda objetividad, porque cuando pausamos y reflexionamos sabiamente podremos parar en la primera reacción actos como la envidia, los celos, el enojo, el orgullo entre muchas emociones perjudiciales. Supongamos que ante nosotros aparece un estímulo que nos provoca enojo, si tenemos atención en todo momento permaneceremos tranquilos y reflexionaremos sobre el evento, no habrá un impulso que tome fuerte posesión del objeto percibido; pero si no estamos atentos, a esta emoción de disgusto y molestia le seguirá un sentimiento de enojo todo al principio a nivel mental, después aparecerá el nivel verbal e irá tomando fuerza la emoción y aparecerán otras emociones hermanas que le acompañarán como la frustración hasta llegar al deseo de venganza, de aquí solo habrá un paso para la ejecución de la acción.

“Practicando la atención plena *pura*, nos mantendremos tranquilos en el lugar mental y espacial de observación, entre las ruidosas demandas del mundo interior y exterior. Existe en la fuerza de la tranquilidad, la capacidad de diferir la acción y aplicar los frenos, de parar las interferencias temerarias, de suspender los juicios,

mientras hacemos una pausa para observar los hechos y reflexionar sabiamente sobre ellos. Existe también una sana ralentización de la impetuosidad del pensamiento, la palabra y la acción. Quedarse quieto y detener, pausar y ralentizar” (Thera, 1980, pág.60), estos conceptos serán claves para los efectos contenedores de la atención pura que a continuación se presentan:

a) **SAMATHA:** Mejor conocida como mente apacible y/o mente de concentración estabilizada dentro de la meditación. Ésta es alcanzada dentro de la meditación formal y fuera de ella; dentro de la meditación formal es alcanzada cuando somos capaces de mantener nuestra concentración en el objeto de meditación por más de 3 minutos y ésta sensación es extendida durante todo el tiempo que dure la meditación. Fuera de la meditación formal se requiere de mucha mayor práctica, y es alcanzada cuando logramos meditar en una actividad física como caminar, jugar tenis, bailar, etc. O mental como resolución de problemas matemáticos, ajedrez, arte en general. Al desarrollar la capacidad de pausar y parar mediante la atención pura, podremos establecer paulatinamente la serenidad y quietud mental cuando nos sea imposible escapar a las tribulaciones del mundo exterior. La práctica regular nos preparará para sostener la concentración en un único objeto meditativo, a esto se le conoce como una práctica firme. Al pausar y parar desarrollaremos componentes indispensables de la meditación como la ***calma, concentración, estabilidad, reducción de la multiplicidad de objetos.***

b) **INTUICIÓN:** Cuando se practica la atención pura, la intuición es uno de los resultados porque se es capaz de ver la realidad de una manera más directa. Las personas están acostumbradas a ver sin observar; al entrar en contacto con el objeto percibido caminan por los extremos, es decir, dan juicios de valor como bueno-malo, bonito-feo, agradable-desagradable, etc., sin percibir el camino medio, se precipitan y reaccionan por hábito y de forma compulsiva; por tanto toman lo impermanente como permanente, lo que origina sufrimiento como

placentero y lo impersonal como personal. Con la atención plena se disolverán infinidad de falsas concepciones nacidas de una actitud egocéntrica, revelándose ante nosotros nuestras reacciones automáticas y condicionadas, al meditar en ellas podremos ser capaces de ver su naturaleza monótona e insatisfactoria, percibiremos nuestro sufrimiento, el cual es inherente a esta forma distorsionada de ver las cosas, y a la cual, hemos estado sujetos prácticamente desde nuestro nacimiento. Mindfulness nos adiestra para poder ver las interconexiones que existen entre todas las entidades alejándonos de nuestra visión dualista de las cosas, abriéndonos a una intuición por medio de ralentizar y pausar al quedarnos quietos en una concentración pura.

- c) **ESPONTANEIDAD:** Se podría suponer que el hábito de aquietar la mente antes de actuar pone un freno a la espontaneidad, pero no es así, por el contrario, el arte de aquietar, ralentizar y pausar la mente se convertirá a través del entrenamiento de la mente en una reacción completamente espontánea; llegará a ser un mecanismo selectivo de la percepción mental que refrenará las actitudes destructivas y alentará aquellas que sean beneficiosas. Por ejemplo, una persona con valores morales se parará instintivamente de robar o matar, no tendrá que hacer una larga reflexión para no hacerlo, simplemente no lo hará; con mindfulness esta visión se ampliará, y las decisiones se harán más nítidas, consolidando así una sensibilidad ética más profunda. Cuando tenemos una mente descontrolada, las virtudes, pensamientos bondadosos y las acciones altruistas sucumben ante el bombardeo de nuestra mente compulsiva y neurótica; entintándola de pasiones, prejuicios y egoísmo. Al entrenarnos en mindfulness, nos será fácil refrenarnos de todas actitudes perjudiciales y, con la sabiduría que adquiere en la introspección, aparecerá de forma natural una nueva escala de valores sostenida no por miedo al castigo sino por convicción propia. La influencia que tiene la práctica de la ralentización sobre los cuatro apartados anteriores es evidente, como ya mencioné, nos permite

tener un acercamiento más agudo y nítido a nuestra verdadera realidad; pero la influencia que ejerce sobre el inconsciente no resulta tan obvia; las percepciones o pensamientos que han estado sujetas a una atención sostenida se hunden de manera natural en el inconsciente impactando de manera directa nuestras reacciones y estados mentales, esto se debe a que la meditación trabaja sobre la cognición de una manera profunda, sustentada sobre una mente no conceptual sino sensorial, será muy difícil que esta experiencia se pierda en otros contenidos inconscientes o arrastrada dentro de falsas asociaciones inconscientes de tendencias discriminatorias muy profundas. Se empieza accedendo al material preconsciente por su facilidad de manejo, de manera suave y paulatina se irá profundizando al inconsciente; entre más confuso sea el material más difícil será su acceso, pero la concentración será como una flecha de punta filosa que llega al blanco cortando los impedimentos. Desde esta puerta al inconsciente y a la memoria, la profundización y el fortalecimiento se harán cada vez con mayor naturalidad, por tanto aparecerá de manera espontanea la intuición, aclarando no como un “don de Dios” sino como el resultado de la claridad mental producto al mismo tiempo de la organización y recopilación del material inconsciente.

2.7.4. PUREZA DE VISIÓN:

La pureza de visión se refiere a aprehender una realidad más objetiva, sin tonalidades que la entinten de confusión, prejuicios, egoísmos; ello significa confrontarse con los hechos escuetos de la realidad como si la viviéramos por primera vez, para ello necesitamos adquirir ciertas habilidades.

2.7.4.1 La Fuerza del Hábito: La influencia de las reacciones habituales es generalmente más fuerte que las impulsivas, porque las reacciones impulsivas desaparecen tan repentinamente como aparecieron. El hábito no es inherentemente malo o bueno, es la tendencia y sobre todo la motivación consciente o inconsciente que la activa; sus ramificaciones llegan a todas las

áreas de nuestra vida, memorias, pensamientos, etc., tratando de ganar cada vez mayor espacio en ellas hasta lograr transformarse en rasgos de la propia personalidad; un impulso momentáneo, un descuido, un pasar por alto, un capricho, una sensación, pueden por el poder de la repetición, tornarse fácilmente en un hábito, porque finalmente es una actitud obsesiva difícil de controlar por lo tanto de erradicar; por medio de la satisfacción repetida de un deseo, se forma el hábito y el hábito se transforma en una compulsión. Una actividad o actitud podría ser en sí misma neutral, en un inicio es muy fácil abandonarla o transformarla en su opuesto porque no hay emociones ni reacciones profundas, pero a fuerza de la repetición, la permanencia del camino elegido transforma esta experiencia en “agradable” o “desagradable” que tarde o temprano se enraizará en nuestra personalidad, en consecuencia, cualquier cambio o ruptura de este patrón o hábito de comportamiento lo percibiremos como doloroso y desagradable. Si nuestro mecanismo de acción autómatas es deliberadamente observado, podremos tener injerencia en él pausándolo y examinando la motivación al desnudo, para después poder reflexionar en ella, haciendo claro lo oscuro, todo lo que es atacado de manera constante tarde que temprano cederá. La manera como nos relacionamos con la vida será más satisfactoria porque pararemos innumerables actitudes dañinas que generalmente hacemos tanto hacia los demás como a nosotros mismos, una visión directa nos hará reaccionar ante la gente y las cosas de manera distinta y más beneficiosa de lo que **habitualmente** estamos acostumbrados. Los “hábitos nodriza” son aquellos que nos tienen en un semiestado de atención y que no pueden ni deben desaparecer de nuestra vida, son aquellas que nos simplifican nuestra vida como manejar, cocinar, bañarnos; sería para un practicante inicial y medio muy estresante tener que hacer conciencia hasta en las actividades monótonas porque inclusive éstas se hacen mejor utilizando la memoria corporal, pero conforme vayamos avanzando en la práctica aún estos hábitos tendrán que ser llevados a la práctica consciente para lograr el fin último de la meditación, hacer consciente nuestro inconsciente; Erick From lo afirma como la cura psicoanalítica. “El elemento más característico del tratamiento psicoanalítico es precisamente volver consciente lo inconsciente. Decir

que una persona es consciente significa que se da cuenta de sus deseos y juicios, en cambio al estar inconsciente no se percata de sus experiencias interiores” (From, Suzuki, 1964, pág. 104 y 105).

2.7.4.2. Asociaciones de Pensamientos: La asociación de pensamientos se da desde los dos años ya que tenemos un mundo representativo formado por imágenes, recuerdos, palabras, conceptos, cosas, ideas, situaciones, juicios, personas, animales, etc., la psique aprehende lo que está frente a ella, después selecciona alguna de sus características, las asocia con lo ya aprendido y por último reacciona ante la situación, una vez terminado el proceso la memoria asimila la reacción original formando huellas mnémicas; si esta situación se nos vuelve a presentar, lo primero que hace la psique es asociarla con la respuesta original o con la de mayor impacto, de tal manera que estas huellas mnémicas son el punto de partida para la reacción estereotipada que con el transcurso de la vida se hace una respuesta mucho más dura y por tanto más difícil de quitar porque va sumando asociaciones que con el tiempo y repeticiones llegamos a solidificar y a dominar, teniendo presente que nuestra percepción es subjetiva. El propósito de esta forma de aprendizaje es librar al ser humano de aplicar esfuerzo constante, firme y renovado ante una tarea; esta forma de simplificación diaria ha hecho que la psique humana evolucione con mayor velocidad que el cuerpo porque dejando espacio mental adicional para poder dedicarlo a otras tareas mentales mientras el cuerpo ejecuta su tarea rutinaria. Este proceso básico y vital para el ser humano tiene peligros ocultos si la formación del proceso es defectuosa o no se hace con cuidado como por ejemplo las observaciones incompletas pueden tener graves consecuencias si los aplicamos a una situación en donde las consecuencias hayan cambiado, los errores de juicio también tienen consecuencias adversas cuando encuadramos a todos y a todo como igual, solemos juzgar a todos los hombres como iguales y ésta es una percepción muy neurótica además de inválida, los prejuicios emocionales como el amor, odio, orgullo, etc. nos limitan en la vida porque es muy frecuente que debido a la mala asociación de pensamientos rechazamos cosas, lugares o personas que son simplemente recuerdos desagradables. Ahora se hace claro porque las enseñanzas del Buda insisten en

alcanzar lo fundamental de la experiencia, expuesto en el Sutra Nipata “La plena penetración de la impresiones sensoriales nos liberarán de la codicia...y que comprendida la percepción podremos atravesar los torrentes de la vida cíclica” (Op. Cit. Pág. 101), dicho en otras palabras, tenemos que vigilar con plena atención las puertas de los sentidos ya que es la entrada a nuestras experiencias, percepciones, huellas mnémicas y reacciones para evitar la entrada a los posibles venenos mentales no por accidente sino con plena conciencia. Mindfulness nos otorga por medio del entrenamiento mental una visión correcta de las cosas tanto en lo tangible como en lo intangible por medio de meditaciones sobre mí, sobre los otros y sobre nosotros descubriendo errores de asociación, falsas concepciones, analogías mal aplicadas, huellas mnémicas muy arraigadas, pasiones, etc. Dentro de las enseñanzas budistas se hace referencia a cuatro tipos principales de concepciones erróneas, las cuales son: **1.** Percibimos lo que es impermanente como permanente; **2.** Percibir lo que nos produce sufrimiento como felicidad; **3.** Percibir lo insustancial como sustancial; **4.** Lo que es impuro como bello; **5.** La mente dualista.

2.7.4.3.Sentido de Urgencia: Antes de empezar con este tópico, me gustaría aclarar que el objetivo primario del ser humano no es la trascendencia sino la sobrevivencia, solo cuando la persona se ha dado cuenta que su vida humana es mucho más valiosa nace el sentido de urgencia impulsado por el sentido de trascendencia. La práctica de la atención plena nos mueve internamente de muchas formas, nos hace darnos cuenta de que nos damos cuenta, es decir, no nada más nos damos cuenta a manera conceptual sino a modo de experiencia personal, es bajar el conocimiento al corazón; si logramos que este sentido de urgencia se mantenga por un tiempo más o menos prolongado nos dará la energía suficiente para la trascendencia. Así como hoy no podemos apreciar la belleza de lo cotidiano por la inercia a la habituación, así podemos caer en esta trampa cuanto más profundicemos en la práctica de la atención plena, es decir perdiendo gradualmente el interés sobre la misma; sólo cuando nos demos cuenta de que nos damos cuenta, con una visión pura, la frescura de mindfulness permanecerá. Un efecto “devastador” de la atención plena sobre el sentido de urgencia, es que

la concentración impacta sobre la percepción de las consecuencias de una conducta perjudicial sobre todo cuando por nuestras acciones hemos dañado a los demás, el practicante experimenta de manera directa los efectos dolorosos de sus pensamientos, palabras y acciones; por tanto nace un sentido de urgencia de abandonarlos.

2.7.4.4. El Camino a la Intuición: “La pureza de visión es también una de las principales características que se derivan de la práctica metódica de la meditación intuitiva y que se identifica con el conocimiento directo, el surgido de la experiencia que nos otorga la meditación y que es distinto del conocimiento deductivo que se obtiene a través del estudio y la reflexión” (Op. Cit. Pág. 106). Cuando desarrollamos la intuición por medio de la meditación, los procesos físicos y mentales se ven de forma directa, sin interferencias de la mente conceptual abstracta o de las pantallas que filtran las percepciones emocionales; nos mantiene sobre la situación en particular, es decir, en forma individual dándonos cuenta de su nacimiento y muerte en forma separada; si la atención permanece alerta estas repeticiones al multiplicarse, ejercerán sobre la psique el impacto cada vez fuerte con una luz propia nacida del fenómeno mismo; esta luminosidad traerá al practicante un sentido de urgencia creciente sabiendo que cualquier fenómeno tiene tanto la naturaleza de surgir como de desvanecerse.

CAPITULO III PROPUESTA DE JON KABAT-ZINN

*“La primera virtud del conocimiento
es la capacidad de enfrentarse a lo
que no es evidente”. Lacan.*

3.1 ANTECEDENTES:

Jon Kabat-Zinn nació en 5 de junio de 1944, en Nueva York Estados Unidos de América; graduado de biología molecular en los años 70's y actualmente es un profesor emérito de medicina; fundador y director de la Clínica para Reducción del Estrés y el Centro para la Plena conciencia mejor conocido como Mindfulness, Cuidado de Salud, y Sociedad en la escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts, es conocido en inglés como “The Stress Reduction Clinic of the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society”. Su práctica actual está enfocada al estudio y la enseñanza de la meditación de la plena conciencia (Mindfulness meditation) como una herramienta precisa y aguda para el manejo del estrés, la ansiedad, el dolor y la enfermedad, entre otras aplicaciones. Jon Kabat-Zinn desarrolló un curso para la reducción del estrés llamado “Mindfulness Based Stress Reduction”, debido a su éxito en Estados Unidos en los 90's que el programa fue ofrecido a hospitales, centros médicos, y clínicas a nivel mundial; este mismo programa fue modificado parcialmente para poder incluir el manejo de la depresión, adicción y dolor. En el Reino Unido se establece en centros de salud como “Breathworks Organization”. (www.soundstrue.com)

Es autor de varios libros de la misma temática, en los años 80's publicó una serie de estudios basados en un curso de dos horas por semana, durante ocho semanas, los cuales mostrando la reducción del dolor crónico con mucho mayor eficacia que el tratamiento convencional.

Jon Kabat-Zinn adaptó una versión de las prácticas de la meditación zen al marco de la psicoterapia y medicina, este arribo de la tecnología budista al campo de la psicoterapia es una buena señal de apertura científica, porque lleva la práctica curativa a niveles más sutiles de conciencia, es decir, más profundos. Jon Kabat-Zinn formula sus postulados a partir de los escritos Budistas Hinayanas, en específico de los textos Theravadas conocidos como «la meditación en la plena conciencia», enseñanzas que el príncipe Siddhartha Gautama, mas tarde conocido como el Buda histórico o Buda Shakyamuni nos trae en su segundo discurso. Estos textos son llamados “Los Cuatro Fundamentos de la Atención” y en pali *Maha-Satipatthana Sutta* impartido dos meses después de su iluminación, es particularmente relevante porque es la segunda exposición de su doctrina donde explica que la meditación es la más importante fuente canónica del budismo.

Una de las aplicaciones de la técnica que proporciona Jon Kabat-Zinn a la psicoterapia es el alivio del sufrimiento de los pacientes, por un lado cambiando directamente su comportamiento, cuya consecuencia es la reducción de síntomas como la ansiedad, depresión, estrés entre otros; y ayudándolo por otro lado, a entender los orígenes inconscientes de tal padecimiento. La meditación en la plena conciencia puede ayudar de manera más directa a un nivel en el que las palabras no pueden llegar. (Kabat-Zinn 2005).

3.2 QUÉ ES LA MEDITACIÓN EN LA PLENA CONCIENCIA PARA JON KABAT-ZINN:

Esta herramienta está dirigida a poder transitar un periodo de estrés, enfermedad física o pena emocional, además de examinar quienes somos, nuestro mundo tanto interno como externo y qué lugar ocupamos en él; cultivando al mismo tiempo una apreciación sincera del momento en que estamos viviendo, y por último y no menos importante, nos pone en contacto con nosotros mismos.

Jon Kabat-Zinn nos dice que exactamente dónde está tu atención está tu conciencia, lo que sea que estés pensando en este momento es lo que está en tu

mente... "like or not, this moment is all we really have to work with" (Kabat-Zinn, 1994) su traducción sería nos guste o no, este momento es todo que realmente tenemos para trabajar en nosotros.

La meditación que nos presenta Jon Kabat-Zinn va enfocada a personas que transitan por una crisis ya sea emocional o física así mismo para aquellos que tienen un alto estrés, sin pretender de ninguna forma que sea la solución a sus problemas, sin demeritar de ninguna forma la valía de esta herramienta, es un buen camino que ayuda a entender mejor la situación actual de quien la utiliza, reduciendo considerablemente el dolor y la pena por medio del autoconocimiento.

Esta técnica como herramienta curativa, no es aplicable a todos los individuos porque es necesaria la autodisciplina, la persona tiene que ir a la meditación en el momento justo de sus vidas donde se está listo para escuchar su propia voz, su corazón, su respiración y estar presentes para ellos sin la necesidad de ir algún lado o hacer una cosa mejor o diferente, simplemente estar. La meditación en la plena conciencia no aplicable a aquellos que siguen buscando la felicidad y la solución de sus problemas en el mundo externo.

El no encontrarnos en forma consciente en el presente, de manera inevitablemente tropezaremos con una infinidad de problemas ocasionados tanto por nuestra inconsciencia al momento presente como por acciones y conductas realizadas en forma automática; cuyo resultado es un sentimiento de obstrucción así como pérdida de la autoconfianza y habilidad para redireccionar nuestras energías hacia una mayor satisfacción y felicidad.

La meditación en la plena conciencia nos otorga una ruta muy poderosa para desbloquearnos, tocar nuestra propia sabiduría interna y ganas de vivir, reestructurando de una manera más armoniosa nuestras relaciones familiares, de pareja, de trabajo y a largo plazo una relación más cercana con el mundo circundante y con nosotros mismos.

3.3 RUTAS DE ABORDAJE:

Muchas personas cometen el error de creer que la meditación trascendental y la de la plena conciencia es la misma o por lo menos muy parecida, pero no es así; en la meditación trascendental los practicantes intentan trascenderse a sí mismos perdiéndose en sí mismos, es decir, no enfrentan ni analizan lo que les está sucediendo dentro de la meditación, es una técnica muy eficaz de relajación profunda donde se repite un mantra secreto de transmisión oral, es decir de Gurú a alumno. El objetivo de la meditación en la plena conciencia es impulsar la conciencia de cada sensación tal como se desarrolla en el instante mismo, no se repite ningún mantra, la atención está sobre el objeto meditativo el cual si así lo requiere la práctica es analizado por el mismo meditador.

Esta técnica puede ser abordada desde diferentes rutas, Jon Kabat-Zinn (2005) nos muestra algunas rutas de abordaje para una práctica más sencilla, donde el objeto de meditación cambia con respecto al objetivo final de la práctica o al practicante, la forma de abordaje para un adulto es diferente que para un niño; el objeto de meditación cambia si es para un practicante que quiere reducir su dolor crónico o para alguien que padece una pena emocional. A continuación se presentan las diferentes rutas:

3.3.1. Hacer un Alto: Al empezar a meditar tenemos que tener presentes que hay que hacer un alto a toda actividad mental, y tener una buena disposición para la práctica, hay que observar el momento actual sin intentar cambiar nada, ver qué es lo que está sucediendo en nuestro interno, qué es lo que sentimos, qué es lo que vemos, qué es lo que escuchamos. Tan pronto hacemos un alto en nuestras mentes, ocurre un fenómeno muy peculiar, la percepción de la vida se vuelve simple, de alguna forma, nuestras obligaciones y responsabilidades se evaporan, nos damos cuenta que el mundo puede seguir sin nosotros, de alguna manera morimos a él; ahora no necesitamos hacer aquello que nos está preocupando. Nos toma solo unos minutos “morir al mundo” y en este preciso momento del morir es cuando más vivos estamos; no es una práctica pasiva, porque en el presente

reducimos considerablemente nuestras mentes conceptuales abriéndole paso a estados sensoriales.

3.3.2. Esto Es: Constantemente buscamos resultados ante nuestros esfuerzos, nuestros deseos aparecen en forma inmediata y a toda costa queremos cumplirlos, tenemos muchas expectativas de la vida, una vez más queremos ver resultados. Cuando meditamos de forma intencional apagamos el botón de la actividad humana; la meditación en la plena conciencia no es un estar “haciendo” es un estar “siendo” y cuando podemos entenderlo hemos logrado la meditación de Esto Es. Cuando dejamos ir toda expectativa de que tiene que pasar algo diferente a este momento, hemos dado un enorme paso al aquí y al ahora.

3.3.3. Capturando Nuestros Momentos: La mejor forma de capturar nuestros momentos es poner atención; esta es la forma como cultivamos la atención en la plena conciencia, significa estar despiertos, es saber lo que estamos haciendo, lo que estamos sintiendo, lo que estamos vivenciando. El problema es nuestra gran familiaridad a ir por el mundo en piloto automático, tan pronto bajamos la guardia de la atención, nos distraemos con cualquier cosa y empezamos a querer que algo sea diferente, que algo cambie; tan pronto nos damos cuenta de nuestra divagación, regresamos al momento presente sin hacer juicios de valor.

3.3.4. Enfocados en la Respiración: Apaciguar la mente resulta difícil si se tiene un objeto de meditación abstracto por lo tanto se utiliza la respiración como ancla al momento presente por tratarse de un fenómeno tangible y cercano a nuestros sentidos; no hay un solo minuto que no respiremos, el hacer consciente la respiración nos contacta con la sensación del aire frío y aire caliente que entra y sale por nuestras fosas nasales, es sentir como el cuerpo está vivo. No se trata de controlar la respiración, ni de pensar en ella, mucho menos de forzarla, es solo intentar sentir que es algo especial.

3.4. CÓMO LLEVAR LA PRÁCTICA MEDITATIVA COMO HERRAMIENTA:

- Hay que practicar en forma constante para poder sentir los beneficios de la práctica.
- Practicar no significa repetir o intentarlo hacer mejor cada vez, solo hay que hacerlo.
- No tienes que dejar de hacer lo que haces para poder practicar, solo hay que hacer un espacio en nuestras vidas para la práctica.
- Hacer una meditación formal todos los días no significa dejar ahí nuestra práctica, fuera de la meditación formal podemos seguir gozando de los beneficios de ésta al estar mucho más conscientes de nuestros actos tanto físicos como mentales.
- Es importante que cuando estamos haciendo una práctica meditativa nos mantengamos lo más simple posible ante los otros, no hay que vestirse en forma estrafalaria, ni utilizar un lenguaje diferente, de hecho lo ideal es mantenerlo lo más privado posible, no existe mejor forma de perder el entusiasmo que la crítica de los demás.
- Al meditar no se paran las circunstancias desagradables de la vida, solo se cambia la percepción de las mismas, haciendo la vida mucho más llevadera.
- “No hacer” dentro de la práctica meditativa no significa “no hacer nada” porque de la nada, nada viene, no es una práctica pasiva al contrario, no hacer significa “dejar que las cosas sean sin querer que sean diferentes”.
- No hay que sorprenderse si los niveles de estrés *parecen* aumentar, pero esto es el resultado de estar introduciendo algo novedoso a su cotidianeidad.

3.5 CUALIDADES QUE SE CULTIVAN EN LA MEDITACIÓN DE LA PLENA CONCIENCIA:

Una buena motivación lleva al practicante a cultivar cualidades virtuosas ya existentes aún en estado potencial, y a desarrollar otras; que finalmente, son el soporte de una práctica exitosa y poderosa. Las cualidades internas no pueden ser impuestas, solo podrán ser cultivadas; esto sólo podrá florecer si la motivación del practicante es lo suficientemente poderosa para querer acabar con su sufrimiento y dejar de contribuir al sufrimiento y confusión de los demás. (Kabat-Zinn 1994):

- **Paciencia:** La paciencia es una cualidad necesaria para poder lograr cierta armonía en nuestro interior. Jon Kabat-Zinn la percibe como la energía poderosa de no esperar que las cosas sean diferentes sin querer culpar a los demás, ni a nosotros ni a las circunstancias. Desde la perspectiva de la paciencia los eventos pasan, a veces podremos saber el origen de tales eventos, muchas otras lo ignoraremos, pero el saber que no existen los eventos separados ni absolutos nos ayudará a liberarnos del control y por tanto de la ansiedad. No existe evento sin causa previa y la percepción de los eventos puede ser modificada.
- **Dejar ir:** Dejar ir no quiere decir simplemente cambiar de capítulo; más bien tiene que ver con la aceptación consciente y plena de nuestro presente, dejar ir es cambiar la resignación ante las resistencias, bloqueos y coerciones del mundo por algo más poderoso que es la redención que es la aceptación de las circunstancias sin juzgarlas, es aceptar la derrota y otorgar la victoria a las circunstancias, algo que es muy liberador.
- **No hacer juicios de Valor:** Nuestra mente constantemente está haciendo comparaciones de nuestras experiencias, evaluando experiencias con las de otros y por último contrastándolas con nuestras expectativas y estándares creativos; en pocas palabras si nos sentimos bien ese algo es bueno para nosotros, si nos sentimos mal ese algo es malo para nosotros. No hacer juicios no quiere decir que veamos todo como que está bien, es

desidentificarnos de la situación para poderla ver y vivir de la manera más objetiva posible, al actuar con claridad en nuestras vidas tomaremos decisiones efectivas.

- **Confianza:** La vida no siempre es lo que esperamos, pero si confiamos en nosotros, en nuestra intuición y en el proceso de la vida, surge un sentimiento de seguridad abriendo la puerta al autoconocimiento.
- **Generosidad:** El punto de inicio para aprender a ser generosos somos nosotros, cuando somos generosos con nosotros mismos no atentamos ni contra nuestro cuerpo ni contra nuestra armonía ni felicidad y para poder ser felices hay que dar a los demás.
- **Ser lo suficientemente fuerte para dejarse ser vulnerable:** Tenemos la creencia errónea que una persona fuerte es aquella que no demuestra sus sentimientos ni sus intenciones verdaderas a los demás, de hecho es al contrario las personas que no se dejan ver tienen miedo a ser vulnerables y sufrir, la persona que no teme ser vulnerable no le teme al sufrimiento, lo enfrenta.
- **Fuerza de voluntad:** Existen innumerables distractores en el mundo que nos alejan de nuestra práctica, pero para poder lograr una meta en la vida, siempre se requiere fuerza de voluntad de hacer lo que tenemos que hacer a pesar de no querer hacerlo en ese momento.
- **Concentración:** La concentración es la habilidad de la mente para sostener el objeto de meditación sin perder la atención en él.
- **Visión Correcta:** Se refiere al estar atentos al momento lo que más podamos, es estar atentos a nuestras reacciones, a nuestros sentimientos.
- **Convierte la practica en tu camino:** Cuando meditamos sabemos en ese momento que nos encontramos vivos, así percibiremos a la meditación mas como un estar o ser que como una técnica, es el camino a ser, es el camino a vivir, es el camino a escuchar, es caminar en armonía por los eventos tal cual son.

- **Pensamientos positivos:** Al estar atentos a nuestros pensamientos poco a poco seremos capaces de decidir que queremos pensar, y pensar en forma positiva es mucho más útil que el pensamiento pesimista.
- **Ir hacia adentro:** Entre mas meditemos veremos que los estados mentales nacen de nuestro interior, por lo tanto la felicidad no será ya un objeto inaccesible porque depende de nosotros no de las condiciones externas.

3.6 LA MEDITACIÓN EN SI:

- **Posición de meditación:** Si se está sentado en una silla no recargarse en el respaldo, piernas ligeramente abiertas y las plantas completamente en el piso, las manos recargadas en los muslos. Si se está sentado en piso la espalda recta, las piernas en posición de flor de loto si se puede, sino es suficiente con la media flor de loto, manos en los muslos, lo que ayudará a que los aires internos circulen más fácilmente por el cuerpo. No es recomendable meditar acostado porque esto hace más difícil mantenerse despierto, la mente pronto vagara de esta manera.
- **Postura:** Es importante estar atentos a la postura, no relajarse tanto hasta perder la postura y tampoco estar suficientemente rígidos, es estar con la tensión adecuada para no mover el cuerpo y lo suficientemente relajada para que el cuerpo este cómodo.
- **Las Manos:** La practica budista habla de posturas tanto de manos como de pies como mudras, la posición de los mudras ayudan a mantener cierta concentración en la práctica; estos mudras varían según sea la meditación.
- **Tiempo:** Una sesión de meditación deberá de requerir 45 minutos diarios.

3.7 DIFERENTES OBJETOS DE MEDITACIÓN:

Los siguientes objetos meditativos son sugeridos por Jon Kabat-Zinn (1994) en su programa de ocho semanas, aunque no son los únicos:

1. **La Montaña:** El objeto de meditación es convertirse en una montaña tanto por dentro como por fuera; primero tomar la forma de una montaña sentir esa pesadez, la fuerza y la vida que hay dentro de ella, una vez que se tiene una imagen simbólica preguntarse en dónde soy yo montaña, en donde los otros son montaña, qué me hace sentir ser montaña, etc. Después dirigir la atención hacia la sensación sin pensamiento emplazando la mente.
2. **El Lago:** El objeto de meditación es el lago, se empieza convirtiéndose en lago, en aquello que contiene agua, después en el agua, una vez capturada la sensación se piensa que sería yo si fuese como el agua, como sería tener la calma de la superficie, es imaginarse nuevas formas de existir como ser y apropiárselas.
3. **Meditar en Caminar:** Centrar la atención en el caminar, no se pretende llegar a ningún lado, poner la atención en el cuerpo y en el momento presente, esta práctica se hace entre 10 min a media hora.
4. **Meditación Sentado:** Donde sea que puedas estar sentado ya sea en una montaña, en tu casa, en una sala de meditación o en una parada de camión ponte en una postura cómoda con las palmas hacia el cielo, ábrete y accesa a tu interior, se receptivo y paciente.
5. **Acostado:** Esta posición en el yoga se le conoce como posición de muerto, es boca arriba con las piernas ligeramente abiertas y los brazos a los costados con las palmas viendo al cielo. Dirigir la respiración por todo el cuerpo empezando por los pies hasta la cabeza, observar todo lo que ocurra en el cuerpo, observar cualquier sensación sobre todo si existe alguna sensación y en donde; esta práctica se hace fuera de las horas de sueño, no hacerlo en la cama.
6. **No practicar es practicando:** Elegir un periodo no muy grande para no practicar observando si existe alguna variación en el estrés, en cómo se aborda la vida y que tanto el cuerpo esta tenso. La finalidad de la práctica es para hacerse consciente de cuanto la meditación transforma nuestra vida.

7. **Amor Afectivo:** No existe otro sentimiento que se le pueda igualar al amor afectivo, el amor afectivo es el amor que desea la felicidad de todos los seres y se siente cerca de ellos. Cuando se cultiva esta cualidad se es muy fácil perdonar, empatizar y tener compasión por aquellos que no fueron tan bondadosos con nosotros y sobre todo es muy fácil amar a quien tenemos más cerca como una expareja por ejemplo.

3.8 EL ESPIRITU DE LA ATENCIÓN PLENA:

Una de las ganancias que existen cuando se medita es que nos familiarizamos con la atención cada vez más a tal grado que la trasladamos a los espacios en los cuales estamos fuera de ella formalmente, cada día vivimos mas en el aquí y en el ahora por lo que apreciamos el presente y nos abrimos a nuestra riqueza interior. Las cosas que antes nos parecían de vital importancia ahora la pierden, nuestra paciencia se incrementa y nuestra sabiduría natural emerge por lo que no se pierde ocasión para meditar. Jon Kabat-Zinn sugiere algunas actividades que podemos transformar en prácticas meditativas tanto en forma externa como en forma interna:

- **Sentados al fuego:** Forma externa- El fuego es un elemento peligroso ciertamente pero sin duda es reconfortante, es una fuente de luz, de calor, de protección de seguridad y reunión entre los seres humanos. Sentarse a observarlo nos relaja naturalmente. Forma interna- Cuando nos sentamos y solo atendemos a la respiración, por instantes, se asemeja a estar sentados frente al fuego, tenemos la percepción que nuestro cuerpo se mueve de manera involuntaria como las flamas en una constante danza que además de producir placer produce paz interior.
- **Armonía:** Forma externa- La armonía se encuentra alrededor de nosotros todo el tiempo, el apreciarla es fuente de felicidad; pero con gran frecuencia solo es apreciada en retrospectiva o en abstinencia. Si toda va bien en nuestro cuerpo no lo notamos hasta que nos aqueja un dolor o en el miedo y perdemos la armonía ya sea mental o física, por tanto tenemos que

meditar en ella para hacernos conscientes de su presencia en nuestra vida. Forma interna- intentar ver en toda ocasión la armonía dentro de nuestras vidas.

- **Amanecer:** Forma externa- Es la mejor hora para meditar, muy poca gente esta despierta, nuestros sentidos se van despertando conforme meditamos y nuestro organismo se alerta, empezaremos el día descansados y con una mente serena, cada 20 minutos de meditación equivale a dos horas de sueño. Forma Interna- Sentir como el cuerpo va despertando poco a poco, como nuestros sentidos se van activando hasta energetizar todo el organismo.
- **Contacto Directo:** Forma externa- Nosotros somos consecuencia de nuestra cultura y educación, como resultado muchas de nuestras ideas son de nuestros padres, muchas de las actitudes son reflejo de nuestros amigos. Como resultado percibimos de manera rápida nuestro mundo y juzgamos al instante, es decir, a menudo no nos molestamos en ver cómo nos sentimos ni lo que realmente pensamos porque asumimos que la vida es así. Por tanto los grandes acontecimientos nos pasan inadvertidos, no nos damos cuenta cuándo nos dejaron de querer por ejemplo, ni cuáles son las necesidades de nuestros hijos, vemos momentos extraordinarios como ordinarios, un amanecer, la vía láctea, las estrellas, el mar o los primeros pasos de nuestros hijos. Forma interna- pensar en nuestras vidas como un milagro así como la luna o las estrellas.

3.9 PRÁCTICA MÉDICA:

No podemos olvidar que este método fue adaptado por un especialista en el área de la salud, es decir, un médico de profesión y que fue justamente ahí donde se iniciaron las primeras prácticas.

- **¿Hay algo más que quieras decirme?:** Dentro del entrenamiento que nos plantea Kabat-Zinn hay por lógica una relación directa entre doctor y paciente, donde se mezclan empatías, confesiones por un lado y por otro,

sentimientos de impotencia e inseguridad. La mayoría de los doctores solo suscriben esta relación a la práctica médica dejando a un lado el factor emotivo, perdiendo de vista detalles que les pueden ayudar a sus pacientes y la comunicación poco efectiva y muy distante cabe decir. Al utilizar esta técnica no solo se trata la enfermedad sino a la persona incrementando el porcentaje de curación y acortando el tiempo del mismo, donde el médico pregunta al paciente si existe otra cosa más que quiera decirle haciendo en cada consulta un feedback de sus dolencias y cómo ha respondido al tratamiento tanto médico como de atención plena.

- **Tú eres tu autoridad:** El médico tiene el papel de hacer consciente al paciente que cada uno tiene la responsabilidad de su vida, de su curación y de sus cuerpos otorgándole la mayor información posible de su padecimiento, los posibles tratamientos y el diagnóstico, creando elecciones de vida y haciéndolo partícipe de su curación. Esta técnica crea espacios creativos que inciden directamente en el restablecimiento de la salud porque ataca de forma directa el nivel de estrés, baja la ansiedad, incrementa los niveles de felicidad y gozo de vida y siembra las semillas de un camino a la sabiduría interna bastante cualificado.

3.10 LLEVAR LA PRÁCTICA A NUESTRAS ACTIVIDADES COTIDIANAS:

Entre más nos adiestremos en la práctica, mejores serán los resultados, aquí si aplica que a mayor medicina más rápida será la curación, por lo que llevar la meditación de la atención plena a nuestras actividades cotidianas nos hará más diestros en la resolución de nuestros problemas humanos.

- **A dónde quiera que vayas ahí estás:** No existe lugar a dónde nosotros podamos correr de nuestros patrones ni de nuestros miedos, pero se tiene la idea romántica que si hacemos un cambio externo, la vida nos dará otra cara, pensamos erróneamente que si nuestro problema es el trabajo, al

cambiar de trabajo se nos irá el problema, y así con todo lo demás, pensamos que el problema es nuestra pareja y cambiamos de pareja por poner otro ejemplo. El verdadero problema es la forma en cómo nosotros percibimos al mundo, no te puedes escapar de ti, por puedes engañar a tu propia mente, por lo que la respuesta lógica ante la siguiente pregunta sería, ¿qué es lo que debo de cambiar? Mi mundo interno sin duda alguna. Esta tecnología es una buena herramienta para lograrlo.

- **Transformar las actividades cotidianas:** Una labor tan sencilla como lavar los platos, si la transformamos en una práctica meditativa y aplicamos toda nuestra atención a la sensación del agua, del jabón o si tenemos una enfermedad imaginar que estamos lavándola, hace de esta meditación una herramienta muy poderosa, nuestra mente poco a poco estará más en el aquí y ahora, nuestro gozo por la vida aumentará y por consecuencia nuestra felicidad.
- **¿Cuál sería mi papel en este planeta si yo fuera el capitán J?:** Desde que empezamos a percatarnos de que tendremos que ser responsables de nosotros mismos, lo cual sucede entre los 20 a 30 años, invariablemente nos preguntamos ¿cuál es nuestro papel en este mundo? Y la respuesta solo llega en forma parcial, al cumplir cincuenta años nos daremos cuenta que seguirá sin responderse. Jon Kabat-Zinn nos dice que nos hagamos la pregunta de cuál sería mi papel en este mundo si tan solo fuera el capitán J, la respuesta sería “no sé”, muchos de nosotros ni siquiera sabemos quién es el capitán J, bueno, esta respuesta aplica también para nosotros, porque si buscamos que nuestra vida tenga significado, nunca lo encontraremos en el mundo externo, no importa qué edad tengamos cuando nos hagamos esta pregunta porque no hará un impacto profundo en nuestras vidas porque no cambia lo que eres. Si tan solo dejáramos de preguntarnos cuál es nuestro significado de existencia y nos dedicáramos a ser introspección poco a poco nos sentiremos unidos al universo y al proceso de la vida, y es ahí donde nuestra existencia adquiere un verdadero significado.

- **La analogía de la montaña:** La montaña es como nuestra práctica, tiene que ser lo suficientemente fuerte para poder soportar las inclemencias del tiempo, su base es más grande que su cumbre al igual que cualquier camino espiritual. Como toda montaña, nuestra montaña espiritual estará llena de mucha vida y albergará a muchos seres.
- **Todos estamos conectados entre sí:** A medida que nuestra práctica se agudiza, somos capaces de poder percibir la realidad desde diferentes estados de conciencia y una de estas realidades es poder experimentar que hay una unidad en todo lo tangible e intangible y lo más importante que nosotros pertenecemos a esta unidad por lo que evidencia nuestra conexión con todos los seres vivos.
- **No dañar:** Es poco probable que no dañemos sobre todo si nos encontramos viviendo en piloto automático, pero por lo menos tener la firme intención de dañar lo menos posible a los demás seres sintientes es una máxima del Buda, y para ser esto posible tenemos que tener atención plena sobre nuestros actos, pensamientos e intenciones, no dejarse dominar por la violencia externa y ser lo suficientemente generosos para dañar lo menos posible.
- **La paternidad:** La paternidad nos da muchas ocasiones para practicar y son muy variadas, los bebés sobre todo cuando son muy pequeños requieren que tengamos nuestra atención en el presente. Ejercitaremos la paciencia, la compasión, bajaremos nuestro nivel de egoísmo y cuando ya son mayorcitos son realmente maestros zen para sus padres, la inocencia infantil en muchas ocasiones va acompañada de realismo y simplicidad por lo que la convierte en sabia. Nos enseñan a ver lo extraordinario de un amanecer, hacen de algo ordinario extraordinario y sobre todo saben disfrutar con lo que tienen a la mano.

3.11 CONCEPTOS ORIENTALES INTRODUCIDOS A LA PRÁCTICA:

Jon Kabat-Zinn toma la herramienta budista y la adapta al mundo occidental, pero existen conceptos que son fundamentales para la práctica.

- **Karma:** La tercera ley de termodinámica dicta que “a toda acción habrá una reacción de igual fuerza e intensidad pero en dirección contraria”, el karma dice algo parecido; para el Buda los seres hacemos solo dos cosas, hacer acciones y experimentar sus consecuencias. Existen tres diferentes tipos de karma, el karma negativo que es el resultado de acciones perjudiciales, el karma positivo que es el resultado de acciones virtuosas y el karma neutro; el karma negativo trae consigo sufrimiento y el karma positivo se experimenta con felicidad. Al meditar podemos transformar nuestro karma negativo en karma positivo porque nos daremos cuenta de aquellas cosas que hemos hecho en el pasado a los demás y a nosotros mismos, además podremos modificar nuestra conducta como también reparar el daño causado.
- **Todos somos Uno con el Todo:** El que nos curemos a nosotros es curar también al mundo, y esto no tiene nada de descabellado, al contrario, es un concepto muy lógico, al relacionarnos de manera más madura, amorosa y compasiva con los demás, haremos que ellos expresen lo mejor de ellos mismos ante nosotros, esto los hará sentirse mejores seres humanos y por tanto más felices, seremos poco a poco una verdadera fuente de paz para los demás y podremos cambiar ya sea en pequeña escala o a gran escala nuestro mundo.
- **Nuestra individualidad:** El anterior apartado dice que todos somos uno, pero no se refiere a que somos lo mismo, cada quien conserva su individualidad a pesar de ser tan parecidos entre nosotros, somos como gotas de mar, al ser estar separadas del mar hay diferencia, al estar en el mar nos convertimos en el todo. El Buda dijo que todas las olas del mar son diferentes. Al tener esto presente en la práctica sabremos que cada uno de

nosotros tendrá su tiempo, su madurez y su avance sin ser mejor uno que el otro.

- **Selfing:** Se refiere a todo aquello que tiene que ver con el ego, la estima, el egoísmo, el narcisismo, el egocentrismo; todas estas manifestaciones del ego impiden el crecimiento. La meditación es una buena herramienta que ayuda a disminuir de manera considerable la egomanía, que para el Budismo es la fuente de todo sufrimiento y la causa de que no estemos iluminados ya, de hecho lo llama ignorancia del aferramiento propio e ignorancia de la estimación propia.
- **El Enojo:** Es considerada junto con las dos ignorancias anteriores la tres ataduras que nos mantienen en el sufrimiento y muy lejos de la felicidad, el enojo es un sentimiento altamente destructivo y es la madre de otro tipo de sentimientos también destructivos como son los celos, la envidia, la intolerancia entre otros.
- **Regresar al camino:** Cada vez que nos encontremos pensando que queremos que sea diferente nuestra vida, hay que retomar una práctica formal lo antes posible y eso aclarará nuestra confusión del momento.
- **Somos el cielo, no las nubes:** El cielo es nuestra esencia, las nubes todas las perturbaciones, a pesar de que por ahora el cielo este tapado por las nubes, estas nunca lo contaminaran, por el momento tendremos confusión pero a medida que las nubes se disipen, y el cielo se aclare, también lo hará nuestras mentes.

3.12 LA MEDITACIÓN EN LA PLENA CONCIENCIA, LA PRÁCTICA EN SI:

Hay que sentarse en una posición cómoda, con los ojos cerrados, la espalda lo mas recta posible pero no tensa y sin respaldo, los pies firmes al piso; una vez que se haya comprobado tener la postura correcta se relaja el cuerpo tomando nota mental de todas las sensaciones corporales, estados de ánimo y sonidos, sin hacer juicios de valor, permitiendo que la mente se aquiete al ritmo de la

respiración poniendo atención a la misma sin tratar de controlarla. En el momento en que la mente pierda la atención en el aquí y ahora y empiece a divagar hay que regresar la atención a la respiración. El tiempo de la sesión varía en cada practicante, pero se empieza con 10 minutos hasta tiempo indefinido.

Muchas personas después de estar un rato concentrados en su respiración emergen acontecimientos del pasado que a la vista de un mayor nivel de madurez, adquieren perspectivas totalmente diferentes, y el entendimiento del presente se hace mayor, además de elevar empatía tanto por nosotros como por las otras personas; aparece la aceptación, el dejar ser sin tratar de cambiar nada. Hay que dejar pasar el pensamiento, pero si éste no se va, hay que meditar en él sin juzgar solo ser un simple observador.

CAPITULO IV ANÁLISIS CRÍTICO DE LOS POSTULADOS DE LA ATENCIÓN PLENA DE JON KABAT-ZINN

*“Una mente irreflexiva es un pobre techo,
la lluvia de la pasión inundará la casa.
Pero al igual que la lluvia no puede atravesar un techo fuerte,
tampoco las pasiones pueden penetrar en una mente ordenada.”
Dharmapada 1:13-14*

4.1. ANÁLISIS CRÍTICO

Hacer un análisis crítico sobre los postulados de Jon Kabat-Zinn implica explorar desde la metodología que el autor utiliza hasta su influencia en la conducta humana, radica en entender cómo es que la atención plena se manifiesta en tanto fenómeno a ser explicado desde la visión occidental, es tratar la experiencia fenoménica como eje de sus postulados. Algunas preguntas surgen naturalmente ¿funciona la práctica regular de la meditación de la atención plena durante el tratamiento psicológico, psicoanalítico, psiquiátrico o médico, como un catalizador para la resolución de la problemática del paciente? ¿Cómo abordar este análisis? ¿Desde cuál visión, desde la epistemológica³ o la heurística⁴? Existe otra cuestión a tener en cuenta, la modificación profunda sobre la naturaleza de la percepción del practicante el cual influye directamente en sus propios procesos de construcción de su conocimiento, es decir, crea las bases para el desarrollo de sus transformaciones conductuales, y que sin embargo, esto no es un proceso automático, donde la ocurrencia de los cambios conduzcan directamente a la transformación personal, lo cual se ha demostrado en el curso de la historia de la

³ La epistemología como ciencia que estudia el conocimiento versa sobre el análisis del conocimiento utilizando el método científico con métodos y recursos medibles, las cuales tengan una estructura de análisis y en dónde se puedan generar hipótesis.

⁴ La heurística es arte y la ciencia del descubrimiento, es la capacidad humana para realizar innovaciones positivas para sí mismo y sus propósitos. Esta capacidad proviene de la creatividad humana.

psicología. Por tanto, este abordaje se hará desde la heurística como de la epistemología.

Mindfulness es una técnica usada en el mundo oriental como parte de su tradición filosófica y espiritual; hoy dentro de nuestra psicología occidental está siendo una herramienta muy útil para diferentes tratamientos psicoterapéuticos y médicos.

Éste capítulo da una visión general de la aplicación de mindfulness como herramienta dentro de la práctica de la psicología clínica; además, se explicará como la atención plena se puede aplicar a nuestra propia reconstrucción y crecimiento como psicoterapeutas.

Rubin describe a la meditación consciente como “...un estado no forzado del ser, un estado libre de preocupaciones, un estado donde no existe la autoanulación, sin importar que estemos haciendo en ese preciso momento. Donde hay una mayor atención, concentración y claridad mental. Nuestro estímulo-respuesta no está restringido por el autoconocimiento, pensamientos, o el esfuerzo consciente y las restricciones con las cuales nos identificamos o los límites ya erosionados. Esto facilita un mayor sentido de la libertad y la inclusión de una estructura propia del yo” (Nichol, 2006, pág.170). Así mismo comenta que “...es fundamental para la transformación de uno mismo que nosotros exploremos áreas de nuestra vida que la meditación deja a un lado, como el papel que juega la formación de nuestro pasado, nuestro inconsciente, nuestro carácter, nuestros puntos de vista y el de los de otros, nuestros mecanismos de defensa y, la naturaleza y cualidades de nuestras relaciones” (Op. Cit).

David Nichol afirma que el psicoanálisis nos ayuda a explorar la dinámica primaria de nuestras tendencias inconscientes en forma microscópica, y como éstas se repiten en nuestras relaciones actuales, y al mismo tiempo macroscópicamente la manera en cómo nos desenvolvemos en un aspecto más global influyendo de manera unipuntual en nuestro destino con conductas nocivas, como miedo a la intimidad y a las relaciones profundas.

Nichol asegura que el budismo cultiva mejor las relaciones objetales a través de la metta meditación (meditación introspectiva) donde se repiten frases amorosas y compasivas dirigidas hacia uno mismo y a los demás; con esta intención, la experiencia meditativa puede escindir la mente por varios minutos, horas, días de pensamientos, recuerdos y sentimientos de dolor, tristeza, ira, miedo, vergüenza o resentimiento; donde en forma reiterada estos pensamientos virtuosos devuelven a la mente experiencias de satisfacción interna en forma destellante después de una cierta cantidad de tiempo donde se centra la atención en la respiración por un lado, y por otro en la meditación introspectiva sintiendo un amor compasivo y agradecimiento hacia el objeto de atención. Con el tiempo, esto se convierte en una forma muy real en el que las relaciones objetales se transforman, por supuesto los resultados sólo se verán con la práctica continua y después de un tiempo. David Nichol dice que él mismo ha seguido ambos enfoques, la meditación budista y el psicoanálisis, que le parecen altamente eficaces tanto para la comprensión de sí mismo como para la de los demás de manera profunda, destacando que ambas filosofías, teorías y técnicas van orientadas a la comprensión de la condición humana cuya finalidad es la felicidad y el alivio del sufrimiento, con esta búsqueda encontrar el significado de esta breve vida humana.

Aaron T. Beck⁵ (2009) sostiene que tanto las terapias conductuales-cognitivas como las cognitivas tradicionales instan al paciente a vivir en su experiencia del momento, manteniendo la objetividad, reduciendo e incluso evitando una respuesta automática; la principal diferencia entre los enfoques tradicionales radica en que mientras la terapia cognitiva hace hincapié en la sustitución de los pensamientos que conducen a la inadaptación por otros pensamientos más adaptativos, la meditación en la atención plena no llega a esta sustitución como tal, por el contrario, la atención se enfoca en el proceso de pensamiento del momento haciendo hincapié en que estos pensamientos tienen una naturaleza

⁵ Aaron T. Beck psiquiatra de profesión, desarrolló el sistema de "Terapia Cognitiva" también conocido como "Terapia de Comportamiento Cognitivo", así mismo fundador del "Instituto Beck para la Terapia e Investigación Cognitiva".

transitoria y por ello los debemos acoger con amor, generar mayor paciencia ante ellos y observar que tipo de sentimientos nos producen, por tanto, mindfulness al tener el componente de “estar con” , la técnica puede provocar mayor ansiedad en el paciente provocados por los mismos pensamientos o sensaciones compulsivas; la postura de Chery L. Shigaki (2006) ante la propuesta de Jon Kabat-Zinn es distinta que la de Beck, porque dice que la meditación en la plena conciencia ha sido comparada con técnicas de exposición a la desensibilización porque se les permite a los participantes poder observar objetivamente pensamientos, emociones y sensaciones físicas conforme transcurre la meditación evitando pensamientos peligrosos con consecuencias catastróficas; de hecho afirma que la meditación en la plena conciencia aumenta y mejora la adaptación de personas que tienden a tener pensamientos catastróficos porque les ayuda a hacer frente a ellos al exponernos ante el propio pensamiento y por consecuencia sentimiento, y por orden lógico se desensibilizan ante él; es recomendable para personas que padecen dolor crónico, abuso de sustancias, personalidades borderline; ya que la meditación tiene como cualidad la desidentificación del individuo de su propia problemática, y al distanciarse de ella puede ver de manera más clara y objetiva, en este estado mental la perspectiva de la vida cambia.

4.2. PSICOLOGIA Y LA MEDITACIÓN EN LA PLENA CONCIENCIA:

La meditación en la plena conciencia que propone Jon Kabat-Zinn tiene entre otros objetivos, la auto-aceptación entendida como compasión hacia sí mismo, y que en tibetano se conoce como *maitri*⁶. Chodron en el 2001 (Follette, Palm y Pearson, 2006) explica que existen cuatro aspectos que se deberán fomentar durante la meditación para que maitri aparezca de la forma más naturalmente posible: compromiso, conciencia, voluntad para experimentar angustia emocional y atención al momento presente. La práctica de estas conductas tanto en circunstancias agradables como desagradables, ayuda a las personas a verse a sí

⁶ En Pali matri se traduce a metta que es amor bondadoso, el concepto que usualmente se tiene entendido en América Latina como bondad es lástima, y el concepto de compasión que se maneja en el mundo budista está muy lejos de la lástima, de hecho el concepto más cercano sería misericordia o sentimiento piadoso evidentemente no asociada al sufrimiento.

mismas como parte de un mayor contexto sin verlo como bueno o malo sino más bien como parte de la impermanencia que tiene la vida misma; esta nueva forma de percibir el mundo se hace fundamental para la terapia basada en la aceptación.

Si bien existen similitudes entre el pensamiento Budista y las escuelas de psicología occidental, es importante reconocer que también existen diferencias significativas; ambas visiones tienen objetivos paralelos como el que fomentan el crecimiento individual, la comprensión tanto del mundo como de sus propias circunstancias de vida y por supuesto la liberación de sufrimiento, además ambas comparten una premisa fundamental, cada persona posee un potencial inherente enfocado al crecimiento continuo, y esto depende del nivel de conciencia de cada individuo. Las enseñanzas budistas y la psicología occidental además comparten enfoques contextuales acerca del comportamiento humano, haciendo un especial énfasis en la comprensión del mundo. Desde la visión budista el conocimiento es adquirido con la base en la experiencia propia, las personas y el medio ambiente externo siendo percibidos como impredecibles e impermanentes, en contraste con la psicología occidental sobre todo la conductual cognitiva donde lo científico se basa en hipótesis que deberán de ser contrastadas con la experiencia con el fin de comprender el fenómeno del cambio, y para ello lo hacen con grupos de control. La tradición budista en su totalidad tiene una manera atípica para occidente, es la manera en cómo afronta las experiencias y emociones dolorosas, la persona se centra en ellas, con la finalidad de comprender su origen tanto egoísta como narcisista y tras este entendimiento la conducta se modifica de una manera casi natural; a diferencia de la visión occidental donde en lugar de enfocar la atención en la conducta y emoción dolorosa, se centran en el control y la superación de éstas conductas negativas. Estas dos tradiciones también se diferencian en la concepción del origen del sufrimiento, desde la visión budista el sufrimiento nace de la ignorancia del aferramiento propio⁷, la estimación propia⁸ y

⁷ Aferramiento Propio: Mente conceptual que percibe todos los fenómenos como si tuvieran existencia inherente. La mente de autoaferramiento propio es el origen de todas las demás perturbaciones mentales, como el odio y el apego, y es la causa raíz de todo sufrimiento e insatisfacción. En particular, para hacer referencia a la mente que se aferra al yo con existencia inherente, tanto de la persona en sí como de los demás fenómenos; se ha utilizado el término autoaferramiento. Mente que se aferra a que no cambie nada.

el odio⁹ además de la concepción de un “yo” inherente y permanente sin observar la creación separada de las circunstancias externas con la mente individual; mientras que en occidente se toman las circunstancias externas y la percepción de las mismas como origen del sufrimiento, en este sentido, la visión budista está muy lejos de la psicología conductual cognitiva y sustancialmente más cerca del psicoanálisis.

La terapia conductual-cognitiva de tercera generación ha incorporado mindfulness a su práctica terapéutica así como también como algunos conceptos y visión oriental sobre todo la budista, los pacientes beneficiados son aquellos con padecimientos cardíacos, aquellos que tienen episodios recurrentes de depresión mayor, pacientes tanatológicos, dolor crónico, entre otros.

Zindel V. Segal profesor de la Universidad de Toronto y colaborador del “Centro para las Adicciones y Salud Mental” afirma como mindfulness en conjunto con la terapia cognitivo-conductual de tercera generación ayuda al cambio conductual de una manera más puntual y profunda, sin embargo aclara que no todos los pensamientos ni sentimientos negativos deberían de ser modificados o corregidos. Segal basándose en el trabajo de Jon Kabat-Zinn desarrolló un tratamiento con terapia cognitivo-conductual en donde enseña a sus pacientes a abrazar aquellos pensamientos, emociones y sentimientos negativos o desagradables, con un corazón abierto y bondadoso, con el objetivo de sensibilizarlos para que con una plena aceptación puedan modificarlos. Segal también utiliza mindfulness como método preventivo; al ser ésta, una herramienta que ayuda al paciente a llegar a la aceptación y por medio de esta manera evita una recaída en pacientes depresivos; Segal hace hincapié que el intento mismo de arreglar todos los pensamientos negativos o no deseados puede resultar peligroso, ya que este método según Segal, puede llevar al paciente a una recaída más fuerte que la

⁸ Estimación Propia: Considerarse uno mismo importante y especial. Es el objeto que los Bodhisatvas se esfuerzan especialmente por eliminar.

⁹ Odio: Factor mental perturbador que observa un objeto animado o inanimado, piensa que es desagradable, exagera sus malas características, lo considera indeseable, se opone a él y desea perjudicarlo.

anterior, además dice que se debe enseñar tanto a los facilitadores como a los pacientes que sus pensamientos y sentimientos pueden ser peligrosos, y por desgracia muchos de los facilitadores sin la instrucción correcta alientan a sus pacientes a resolverlos, y con una profunda ignorancia, los pacientes sólo se quedarán rumiando sus pensamientos y sentimientos negativos, y por consecuencia generará emociones más intensas y negativas, cuyo resultado lógico será una depresión más profunda, mayor confusión y un estado de incapacidad para resolver los problemas de la manera más asertiva posible.

Dr. Shauna L. Shapiro (Wootton, 2002) fue la primera que sugiere la práctica meditativa grupal dentro de la práctica terapéutica; estos grupos psicoterapéuticos se basan en el fenómeno de la atención consciente desde el camino no analítico, suprimiendo la tendencia mental a tener un pensamiento discursivo recurrente y en algunos casos obsesivo. Shapiro distingue por tanto tres categorías meditativas: a) aquellas que se enfocan fielmente en la experiencia presente, b) aquellas que se enfocan en un fenómeno en particular como un sonido o mantra y, c) aquellas que conjuntan las dos categorías anteriores; la meditación en la plena conciencia pertenece a esta tercera categoría.

Jon Kabat-Zinn se plantea en su libro “Wherever you go, wherever you are” ¿Por qué se debe a que a veces quiero llegar a otra parte? Siempre buscando estar en otra parte, con otras circunstancias, Kabat-Zinn nos dice que la ilusión de estar en otra parte al principio resulta emocionante y muy interesante pero que a la larga llega a ser sofocante. A manera de consejo personal, afirma que podemos ser conscientes de algunos “desafortunados hábitos” y no encontrarse motivado a cambiar algunos de ellos; el hecho de estar plenamente conscientes por ejemplo del hábito de fumar no significa que se deje de fumar, sería mejor que también se sea plenamente consciente de la nocividad del tabaquismo y de la ganancia secundaria del placer sobre un acto “aparentemente inofensivo”.

4.3 LAS DIFERENTES FACETAS DE LA ATENCIÓN PLENA DENTRO DE LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA:

Dentro del programa de Jon Kabat-Zinn de 8 semanas, él mismo sostiene que ya en este breve periodo se pueden efectuar cambios en los pacientes, al menos en parte; y que además es una buena herramienta para ser usada en psicoterapias porque incluye la relajación, cambios cognitivos y la aceptación, el programa tiene una tasa de finalización del programa entre el 75 al 90%, y eso es realmente sorprendente (Shigaki, Glass y Schopp, 2006). Por otro lado, gran parte de los estudios de seguimiento han demostrado que el programa tiene una gran tasa de cumplimiento, eficacia a largo plazo, alta satisfacción de los participantes y en las encuestas posteriores al programa, los participantes dijeron que la experiencia había sido importante y valiosa en su vida. Las prácticas más comunes entre los meditadores fuera de las formales, fue llevar la conciencia del momento a la actividad diaria y cuando se descubrían con falta de atención en sus actividades se centraban en la respiración ayudándoles a reducir o a desaparecer sus síntomas crónicos.

Existen dos niveles en los cuales mindfulness puede llegar a ser una buena herramienta de ayuda, tanto para los problemas fisiológicos como para los problemas psicológicos y las convergencias entre ambos abordajes. Neil Rothwell psicólogo clínico, consultor y asesor en la clínica de "West Scotland Pain Group" dice que muchos terapeutas incluyéndolo a él mismo, practican la meditación u otra práctica que requiere de la atención mental y del cuerpo como el yoga, siendo herramientas valiosas en su vida personal, pero, la propuesta de Jon Kabat-Zinn se deberá aprender independientemente de la práctica personal que se haya elegido, porque este aprendizaje autónomo le dará mayor fuerza a la práctica terapéutica tanto para el analista a nivel personal como en sus pacientes. Rothwell afirma que al enseñar mindfulness, el terapeuta practica al mismo tiempo que sus pacientes lo hacen, además de que el mismo terapeuta aprovecha cada momento dentro de una práctica formal, así tanto los pacientes como el mismo facilitador podrán incluir a la práctica cualquier sentimiento incómodo que se manifieste,

donde el terapeuta con su capacidad de autoreconstrucción podrá ayudar al paciente a ver directamente cualquier sentimiento incómodo y después dejándolo ir, porque él mismo ya lo hizo antes.

La meditación en la plena conciencia abre a quién la practica una nueva visión de su mundo tanto interno como externo haciendo posible el nacimiento de la espiritualidad dentro de ellos.

4.4 REDUCCIÓN DEL ESTRÉS:

Desde 1979 se introdujo el programa REBT¹⁰ de reducción del estrés diseñado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en su Centro Médico con pacientes con problemas crónicos.

Los primeros pacientes de Jon Kabat-Zinn fueron personas enfermas físicamente con alto nivel estrés, pero al ver la eficacia de su programa sobre estos pacientes, Kabat-Zinn decidió ampliar esta técnica a personas con alguna problemática emocional, constatando la eficacia en personas sobre todo deprimidas; entonces, tomó la determinación de ampliar el programa a personas con una patología más severa como los pacientes limítrofes, neuróticos, bipolares, adictos y personas con dolor crónico porque esta técnica les da la oportunidad de observar sus pensamientos, emociones y sensaciones físicas dentro de la práctica meditativa sin consecuencias trágicas, es decir, sin mucha confrontación.

En el último cuarto del siglo pasado, se han venido estudiando las repercusiones del estrés sobre el cuerpo humano, se sabe que tiene mucho que ver con la hipertensión, las respuestas inmunológicas deficientes siendo más susceptibles a una infección, los desórdenes gastrointestinales e inclusive al cáncer; siendo más evidente los efectos sobre la conducta produciendo estados de neurosis leves hasta graves.

Además, se ha visto que la integración de Mindfulness en los tratamientos dirigidos a la salud mental mejora la eficacia del mismo tratamiento, otorgándoles

¹⁰ Siglas en ingles para Rational Emotive Behavior Therapy

a los pacientes una mayor capacidad para ponerse en contacto con aquello que les ocasiona sufrimiento, estas técnicas de la atención proporcionan un método en el cual las personas pueden practicar sus pensamientos y sentimientos dolorosos y negativos que han venido evitando en el pasado. En cierto sentido, estos ejercicios ponen en contacto a la persona con su parte más sabia quién guía a la persona a manera de consejo sobre la forma de identificar tanto sus pensamientos, sentimientos y recuerdos negativos y dolorosos sin ser de ninguna manera una técnica invasiva en el sentido que la persona no tiene que modificar esas experiencias en ese momento ni tampoco su percepción sobre ellas, evitando así en pacientes altamente enfermos un quiebre neurótico o algunos desafortunados casos un quiebre psicótico, por la simple razón que baja su nivel de estrés y aumenta la aceptación a sus circunstancias y experiencias personales.

La conciencia meditativa lleva a la persona a tener una percepción totalmente nueva de su situación por lo que el proceso de aprendizaje hacia una actitud más sana se da con mayor facilidad. Las actitudes principales requeridas para la práctica son no juzgar, la paciencia, confianza, el no esfuerzo sobre la práctica, aceptación, dejar ir y tener una mente de principiante¹¹, conforme se practica la atención plena además se van adquiriendo cualidades como atención, concentración, optimismo, compasión, esperanza y certeza de un mundo más bondadoso.

Richard Davison y Jon Kabat-Zinn realizaron un estudio clínico acerca de los alcances de Mindfulness (Ellis 2006) en centros de trabajo dedicados a la biotecnología donde los empleados y los directivos se encuentran bajo un ambiente altamente estresante; se aplicó el programa de reducción de estrés del mismo Kabat-Zinn cuyos resultados mostraron que después del entrenamiento el personal tuvo cambios significativos en determinadas regiones corticales del lóbulo prefrontal; los resultados fueron los siguientes: El lóbulo prefrontal derecho tuvo una mayor activación justo antes que el lóbulo izquierdo, y después del

¹¹ Se entiende como mente de principiante una actitud abierta evitando el orgullo, sabiendo que siempre se puede aprender de las cosas, personas y experiencias.

entrenamiento de 8 semanas la activación había cambiado, ahora era el lóbulo prefrontal izquierdo el de mayor activación, este estudio hace hincapié en este cambio de lateralidad y que se mantuvo cuatro meses después del entrenamiento, demostrando que la propuesta de Jon Kabat-Zinn puede tener un efecto potencialmente positivo en la fisiología de las personas con solo la regulación de sus emociones por medio de la meditación en la plena conciencia.

Se le ha cuestionado a Jon Kabat-Zinn acerca de este cultivo de ciertas cualidades¹² en relación a la sanación del paciente, se le plantea que si al adquirir estas actitudes y virtudes, la persona es capaz de resolver sus problemas tanto emocionales y de comportamiento entonces ¿por qué gastar el tiempo meditando? Si estas mismas actitudes se pueden enseñar en otras formas de psicoterapia, y que de hecho han sido enseñadas desde el auge de la misma en Estados Unidos desde la década de 1950.

Para Albert Ellis el programa de Jon Kabat-Zinn basado en estos siete puntos es cuestionable, porque dice que el programa de Terapia Racional Emotiva Conductual (REBT)¹³ enseña también a sus practicantes el mismo tipo de filosofía, porque simplemente están basados en la filosofía básica, incluso las terapias cognitivos conductuales convencionales que no se encuentran tan cargadas a la filosofía tienen buenos avances en hacer al paciente más comprometido, autodisciplinado, con buena autoestima, dirección e intencionalidad en su vida y compasión hacia los demás. Ellis compara su propuesta con la de Kabat-Zinn y dice que también REBT establece compromisos con sus practicantes, como también la aceptación, porque de lo que se trata en cualquier terapia es la autodisciplina por medio del autocontrol, algo que solo se aprende en la práctica. A diferencia del programa de Kabat-Zinn donde los entrenadores tienen que capacitarse en la meditación diaria durante algunos años antes de poder llevar un grupo de Mindfulness y que tienen que continuar en él, su propuesta no requiere que el terapeuta utilice la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) para sí

¹² No juzgar, mente de principiante, paciencia, confianza, no luchar, aceptación y dejar ir.

¹³ REBT Rational Emotive Behavior Therapy

mismos aunque los anima a utilizarlo en sus propias vidas, a pesar de que para su certificación fue necesario; a lo que Kabat-Zinn contesta que es necesario que el terapeuta viva la experiencia de la meditación diaria porque así podrá conservar una mente más estable y en consecuencia podrá ser de mayor utilidad para sus practicantes, por otro lado afirma que las siete actitudes que maneja su propuesta ayudan a bajar de manera significativa la depresión y la ansiedad, si estas actitudes son alcanzadas ya sea con la practica meditativa o sin ella, alientan de igual manera al paciente al cambio, pero con la ayuda de la meditación, la persona aprende a no juzgar y a vivir en el aquí y ahora, y entonces en un instante, aparece el cambio, es menos doloroso y más rápido. En lo referente a la postura de la psicología budista, se contestaría a esta interrogante con el fundamento de que en la meditación es donde se lleva a la virtud (en sus diferentes actitudes) a sustratos del inconsciente más profundo y por tanto produce huellas mnémicas en el practicante, por lo tanto, sus reacciones aparecerán con mayor frecuencia hacia este tipo de virtudes. En la década de los 1970, la postura de los psicólogos sobre todo la de los franceses era que existían elementos comunes dentro de los procedimientos psicoterapéuticos a pesar de que las terapias sean diferentes o radicalmente opuestas.

4.5 ESTRÉS POSTRAUMÁTICO:

El trastorno por estrés postraumático está clasificado dentro del grupo de trastornos de la ansiedad y aparece como consecuencia de haber experimentado un evento traumático que puede o no involucrar un daño físico. El factor estresante puede deberse a accidentes, desastres naturales como huracanes, terremotos, inundaciones, erupciones, muerte de algún ser querido, asaltos, delitos, violaciones, abuso físico y/o sexuales en la infancia, torturas, secuestros, o guerras.

La persona percibe al factor estresante como una amenaza a su integridad física o psicológica, a tal grado que las defensas del ego se escinde y no puede asimilar la experiencia. Los síntomas pueden ser variados como la re experimentación del

evento en forma de flashbacks con sentimientos y sensaciones asociadas al evento, pesadillas, reacciones físicas y emocionales asociados al evento traumático, alteraciones del sueño, no lo pueden conciliar en la noche, hipervigilancia, problemas de concentración, irritabilidad, impulsividad, agresividad, conductas de evitación y bloqueo emocional como evitar lugares, situaciones, huida, pérdida de interés por la vida, aislamiento social, ataques de pánico provocando sensaciones intensas de miedo, angustia acompañadas de taquicardias, sudoración, náuseas, temblores, depresión donde hay ideas recurrentes de suicidio, ira y agresividad impidiendo llevar una vida cotidiana estable o al abuso de sustancias como el alcohol, drogas, tabaco, pastillas para dormir, ansiolíticos y antidepresivos.

El poder saber cuánto tiempo y qué efectos tiene una experiencia traumática en cada persona que padece estrés postraumático e identificar el tratamiento adecuado para cada paciente que ha sobrevivido a la experiencia, continua siendo complicado y en algunos casos podría ser hasta controversial. Se sabe que los tratamientos de la terapia cognitiva conductual son por lo general considerados los más adecuados ya que considera para su abordaje cuestiones como la sintomatología, la conducta del paciente y la forma en cómo aborda la problemática, pero, a pesar de considerar que la ansiedad es por un lado desencadenada de la misma experiencia traumática, y por otro la historia del paciente, en ésta última no pone mayor énfasis; mindfulness por tanto puede ser una excelente herramienta que aborda ambos aspectos de la moneda porque por un lado cambia la actitud del paciente, pero por el otro modifica la actitud del terapeuta haciéndolo más hábil en su abordaje.

La meditación en la atención plena como herramienta, es usada para la aceptación de uno mismo con una actitud de amor compasivo, la meditación tiene cuatro aspectos: estar vigilantes de lo que estamos haciendo, el contenido, acercamiento a una experiencia emocional placentera y atención al momento presente, esto se practicará en todo momento, ya sea si el paciente está experimentando circunstancias favorables como adversas porque estas vivencias

ayudar al paciente a verse a sí mismo como parte de un todo y a no juzgar a los eventos como algo malo o bueno sino como parte del proceso natural de la vida, y esta percepción es trascendental para poder lograr una aceptación del evento.

Existen varias vertientes de abordaje en las que se puede usar mindfulness en el tratamiento del estrés postraumático; el dolor y el sufrimiento causado por ciertas experiencias traumáticas es común en todos los seres humanos no importando raza, nivel socioeconómico, nivel geográfico, sin embargo, existen personas que a largo plazo desarrollan conductas patológicas originadas por la experiencia traumática como por ejemplo el miedo a los elevadores que se da de forma paulatina asociado alguna muerte de un ser querido cercano, que a primera vista no se relacionaría porque no sucede de manera inmediata; desde el punto de vista budista, estos síntomas son concebidos como una forma de sufrimiento porque los pacientes con síntomas postraumáticos reflejan en forma recurrente conductas aversivas en respuesta a sus experiencias internas donde la mayor parte de las conductas son de evitación en donde la persona de manera poco exitosa intenta suprimir estos pensamientos intrusivos que dominan su atención dejando a la persona con pocos recursos emocionales para hacerles frente, esta forma de intentar evitar el sufrimiento tanto de la experiencia pasada como sus reminiscencias es producto de procesos psicológicos de condicionamiento y por supuesto es una estrategia contraproducente que lejos de ayudar, entorpece al proceso de sanación, para el budismo esta reducción se demuestra en una especie de rigidez psicológica al no tener la capacidad de poder percibir que se vive sólo y únicamente en el presente, entre otras la aceptación a la misma experiencia traumática, cabe decir que es la antítesis de la mente que se produce en la meditación de la atención plena porque mindfulness al hacer frente a los demonios internos flexibiliza la mente acogiéndolos de forma amorosa y después transformándolos hasta llegar a tener una mente apacible.

Karenkla, Forsyth y Kelly (Follete, Palm y Pearson, 2006) en el 2004 han demostrado en condiciones controladas en el laboratorio que las conductas de evitación son contraproducentes, los participantes que tuvieron un puntaje mayor

en conductas evitativas experimentaron mayores síntomas de pánico. Una serie de estudios han demostrado que cuando se intenta suprimir pensamientos negativos recurrentes lejos de reducir la frecuencia de los mismos, aumenta de forma considerable la aparición de los pensamientos y por consecuencia lógica también el nivel de ansiedad. Las investigaciones de estos científicos sociales muestran que a mayor conducta evasiva mayor pánico, descubrieron que cuando la persona suprimía un pensamiento negativo en particular hacía un efecto rebote siendo la punta de lanza para todo tipo de conductas evasivas alimentando a sus diferentes miedos, es un efecto dominó de varias direcciones, el problema es que muchas de estas direcciones son tan sutiles que son prácticamente imperceptibles tanto para la persona como para el psicoterapeuta. Muchos de los sobrevivientes de experiencias traumáticas manifiestan haber intentado evadir todos los pensamientos que se relacionaban de alguna forma con el evento traumático y que paradójicamente habían aumentado estos pensamientos haciendo más intensa la emoción negativa, ocasionando una especie de entumecimiento emocional consecuencia de la disociación de estímulos tanto emocionales como cognitivos. Los pacientes con historias traumáticas presentan déficit de atención y cuando se les aplicaron algunas pruebas de deterioro funcional para ver el porqué de este déficit atencional, descubrieron que dieron puntuaciones altas a consecuencia de una conciencia limitada y un alto entumecimiento emocional.

Litz y sus colegas (Op. Cit) describieron como los pacientes con estrés postraumático vivían con un yo escindido evitando a toda costa experiencias que se relacionan de alguna forma con la experiencia traumática, así como también evitan los estímulos sensoriales relacionados con el trauma como lugares, colores, sabores o existe una total falta de atención a los estímulos emocionales, inhibición de la respuesta afectiva, escasos recursos para hacerle frente a la vida, síntomas de hiperactivación.

Para Cloitre, Koenen, Cohen and han (Op. Cit) las personas con un historial de estrés postraumático muestran una incapacidad para regular sus repuestas emocionales teniendo dificultades en las relaciones interpersonales, y se podría

deber tanto a factores pre y postraumáticos, estos investigadores argumentan que estos factores podrían dar lugar a complicaciones en el uso de tratamientos basados en la regulación de la emoción, conduciendo a la exacerbación de los síntomas en las primeras fases del tratamiento con ciertos problemas tanto de adaptación como interpersonales derivados de una mala aplicación de las herramientas terapéuticas. Cloitre afirma que la inclusión de mindfulness como herramienta de apoyo terapéutica llega a ser beneficiosa en todo el tratamiento, pero sobre todo en las fases iniciales ya que el uso de la meditación en la atención plena conciencia en otros abordajes terapéuticos han obtenido resultados prometedores. Las intervenciones con mindfulness han sido integradas dentro de los nuevos tratamientos tanto para la reducción del estrés como para estrés postraumático, donde ha sido una herramienta fundamental en la disminución de conductas evasivas, ya que el paciente hace contacto tanto emocional con su pena presente y sus memorias mnémicas como con sus pensamientos negativos sin tener que recurrir a conductas evasivas.

Existen factores que están asociados a una respuesta pobre al tratamiento que es la baja tolerancia a la frustración del paciente, la vulnerabilidad del yo (un yo escindido), baja habilidad para mantener una relación profunda con su psicoterapeuta. Los pacientes que mostraron un compromiso emocional desde el inicio del tratamiento, se les hizo más fácil habituarse a él por lo que recibieron un beneficio sustancialmente mayor a diferencia de aquellos pacientes que no hicieron con ellos mismos un compromiso emocional ya que no practicaban de manera regular por tanto no se registró un beneficio tangible.

La meditación en la plena conciencia ayuda de forma considerable al paciente a enfocarse en el momento presente y dejar ir la tiranía del recuerdo pasado y el miedo al futuro, incrementando la flexibilidad mental y reduce la evasión, porque teóricamente rompe el ciclo de conductas evasivas incrementando la atención.

Finalmente mindfulness suele ser muy exitoso con aquellos pacientes que les cuesta trabajo entablar relaciones profundas, que finalmente es un requisito en cualquier abordaje psicoterapéutico; estas personas suelen ser sobrevigilantes en

particular con las señales de peligro en la terapia, por lo que la meditación en la plena conciencia no representa ninguna amenaza y con el tiempo la persona puede tener un mayor acercamiento con su facilitador después de llevar el programa completo.

4.6 DOLOR CRÓNICO:

El programa de Jon Kabat-Zinn que se imparte en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts fue creado inicialmente para personas que experimentaban dolor crónico y que no habían tenido ninguna mejoría con la atención médica tradicional alópata. Para un mejor abordaje del paciente, se diseñó un programa especial para pacientes con dolor crónico que no se encontraban bajo ningún tratamiento médico o éste no había tenido éxito; en este grupo mixto reportó la utilidad de la meditación dentro de entornos médicos se observó que la meditación no solo estaba relacionada con la reducción de la intensidad del dolor, sino también era el método más eficaz para poder lidiar con el dolor en su vida cotidiana y poder reducir el sufrimiento emocional. Es importante destacar que la mejoría que habían reportados los participantes, se encontraba estable tras un seguimiento de cuatro años después de haber tomado el entrenamiento (Shigaki, Glass y Schopp, 2006).

Tanto la fibromialgia como el dolor reumático crónico se caracterizan por remisiones y exacerbaciones del mismo dolor, la respuesta psicológica ante el dolor puede desatar reacciones físicas a los que reaccionan agentes estresantes lo que hace más difícil el control del dolor.

Como se sabe los síntomas de la fibromialgia son muy difíciles de detectar en las primeras etapas de la enfermedad y por tanto muy difíciles de tratar en cualquier etapa de la enfermedad; las intervenciones psicosociales en forma conjunta con una medicación correcta y una variante del programa, han demostrado que el paciente ha tenido efectos positivos en una variedad de síntomas que incluyen clasificaciones del dolor, del sueño, fatiga, disminución de la libido, poca concentración, episodios de pánico, aparición de fobias, a largo plazo se puede

desarrollar la distimia, dolor pélvico, sensibilidad dental, incapacidad funcional y psicológica ante la ansiedad y por último una significativa reducción del dolor crónico. La forma en cómo se presenta el dolor en la fibromialgia es con molestias musculares crónicas y en el tejido blando circundantes y a veces dolores de cabeza; en la imagen siguiente se muestran los puntos más vulnerables:



Los estudios de K.H. Kaplan y sus colegas (Kaplan, Goldenberg y Galvin-Nadesu, 1993) encontraron que el 51% del grupo de investigación mostró al menos una mejoría del 25% de sus síntomas y que las medidas utilizadas anteriormente al programa también tuvieron una mejoría de al menos del 50%; esto incluyó que el 19% de los participantes mostraron una reducción de síntomas al menos del 50%. Actualmente se está haciendo un estudio del dolor crónico sólo en pacientes con fibromialgia.

Se dice que hay dolor crónico cuando éste sobrepasa los tres meses de su aparición antes se le conoce como dolor agudo; tarda un segundo o más en aparecer y aumenta lentamente su frecuencia e intensidad durante los siguientes minutos u horas, éste persiste más allá del tiempo razonable para la curación de una enfermedad aguda, por lo que se le asocia a un proceso patológico crónico que provoca dolor continuo, se relaciona con estructuras profundas del cuerpo; no se puede localizar con precisión y es capaz de producir un sufrimiento continuo e insoportable.

El dolor crónico cambia la experiencia subjetiva de la aprehensión misma del dolor, haciendo a las personas más susceptibles tanto al dolor físico como al psicológico, dando paso a sentimientos de angustia y miedo, se vuelven hipervigilantes, sus estrategias de afrontamiento ante él son deficientes, hay poca eficacia en el control del dolor, hay depresión y dolor, empieza a ver rasgos alterados de la personalidad, hay abuso de analgésicos.

Es muy importante entender la bioquímica del dolor para un mejor abordaje psicológico; el dolor está vinculado a mecanismos cerebrales que reciben órdenes de la glándula pineal hacia el hipotálamo e hipófisis que pone en marcha el sistema nervioso, hormonal y circulatorio. En algunos casos el sistema nervioso simpático juega un papel importante en el sostenimiento del dolor, y se cree que los nociceptores¹⁴ se han sensibilizado a las catecolaminas.

Las glándulas suprarrenales se encuentran arriba de los riñones y su función es regular las respuestas al estrés por medio de la síntesis de corticoides principalmente cortisol y catelocaminas, en específico, la adrenalina. El dolor impacta directamente y de forma sistemática al sistema nervioso central, la respiración se agita por ello los latidos cardiacos aumentan su velocidad, la presión cardiaca se eleva, los niveles de glucosa tienden a subir, la tensión muscular incrementa a consecuencia de la activación de la corteza suprarrenal que es la que genera los glucocorticoides los cuales nos dan la respuesta de ataque o huida, y esto a su vez incrementa el dolor corporal formándose un circulo vicioso. Los nociceptores captan el dolor y lo transmiten a las neuronas sensitivas de los nervios periféricos, ya que los nociceptores se encuentran en muchos tejidos corporales como la piel, las vísceras, vasos sanguíneos, músculo, tejido conectivo, entre otros; cuando se encuentra el dolor presente el cuerpo segrega sustancias estresantes, hay liberación de péptidos, liberación de serotonina. Bajo estas circunstancias, el paciente necesitaría un aumento de los niveles tanto de dimetiltriptamina como de endorfinas en conjunto con otras respuestas

¹⁴ Son las neuronas sensitivas al dolor, éstas neuronas traducen ciertos estímulos en potenciales de acción que son transmitidos a zonas más centrales del sistema nervioso y después al cerebro.

hormonales como la disminución de cortisol en periodos más largos impidiendo un aumento del estrés corporal. La meditación en la plena conciencia tiene el atributo de relajar el cuerpo, por tanto incide sobre el sistema nervioso central bajando la presión arterial y por consecuencia los glucocorticoides; hay un aumento de dimetiltryptamina y de endorfinas por tanto una disminución del dolor corporal evidente durante la práctica. Cada 20 minutos de meditación corresponden a dos horas de sueño, y una meditación profunda reduce la secreción de cortisol, también la necesidad de oxígeno en el cuerpo, y aumenta los niveles en sangre de serotonina y melatonina en sangre, en particular ayuda a reducir la repuesta de del sistema nervioso parasimpático por tanto de la repuesta refleja de ataque o huida se hace innecesaria; el emperador romano Marco Aurelio dijo “El dolor es insoportable, nos destruye”, pero Buda dijo que “el dolor es inevitable pero que el sufrimiento es opcional”.

4.7 DEPRESIÓN MAYOR:

La depresión clínica afecta a una persona de cada cuatro en algún momento de su vida, puede ir desde leve hasta grave, al empeorar, los sentimientos de desamparo combinados con pensamientos y sentimientos negativos crean un estado mental profundamente doloroso, aunado a los cambios fisiológicos como no poder dormir o dormir demasiado y en muchos casos se llega a desear la muerte. Los síntomas de la depresión mayor se traducen en tres áreas: 1. Estado de ánimo: tristeza, melancolía, infelicidad, irritabilidad. 2. Pensamiento: pensamientos negativos, pérdida de interés por la vida, baja autoestima, indecisión, sentimientos de culpa, ideas suicidas, delirios, alucinaciones, sentimiento de culpa. 3. Conducta: retraso en los movimientos o agitación, llanto, aislamiento social, pérdida o aumento de peso, conductas suicidas, conductas dependientes. 4. Somático: Trastornos de sueño, fatiga, aumento o disminución del apetito, dolor físico, molestias gastrointestinales, disminución de la libido.

La depresión no es fácil diagnosticar porque los síntomas antes citados no son una norma, ya que el paciente puede acudir con su médico familiar por dolor

físico, sin reparar en que hubo algún cambio en la conducta, por lo que un número elevado de depresiones de cierta importancia pasan desapercibidas ya que se niega que exista tristeza.

La depresión mayor es un cuadro de mayor intensidad y consistencia, no hay duda de que se padece depresión, puede presentarse en un solo evento o ser en varios a lo largo de la vida del paciente, se habla solo de depresión mayor cuando no ha habido ningún episodio maniaco como por ejemplo euforia, exceso de energía, hiperactividad o desinhibición intercalado con la depresión porque si no estaríamos hablando de un trastorno bipolar, maniaco-depresivo o episodios melancólicos según sea la presencia o ausencia de síntomas psicóticos.

El tratamiento más comúnmente usado es la medicación, se encuentra relativamente accesible para la población y para los médicos es más fácil prescribirla que recomendarles algún tipo de psicoterapia, sin embargo cuando ya se ha pasado el tratamiento y cesa la medicación, el paciente vuelve a deprimirse; después del tercer periodo el riesgo de recurrencia aumenta, consecuencia de la “reactividad cognitiva”, es decir, cuando regresa el estado de ánimo negativo habrá tendencia de desencadenar todos los demás síntomas llegando incluso a tener ideas suicidas.

La vinculación entre los estados anímicos negativos y los pensamientos negativos está presente aunque la persona se sienta bien, es por ello tan importante la prevención de crisis futuras, y solo se podrá tener éxito si se aprende a impedir que los síntomas leves vayan en aumento hasta llegar a ser incontrolables. Jon Kabat-Zinn entre otros investigadores han demostrado que la combinación de meditación con un programa o una psicoterapia puede lograr este reaprendizaje. Por un lado la psicoterapia ayudará al paciente a ver sus inclinaciones mentales negativas fuera de la meditación, y la meditación lo capacitará para estar atento a lo que siente su cuerpo de una manera más detallada.

El programa que ofrece Kabat-Zinn incluye la terapia cognitiva basada en la conciencia y la meditación en la atención plena ayudando al paciente a

desvincular el pensamiento y sentimiento negativo observarlos sin juzgarlos, permitiendo que estos vengan y vayan sin luchar con ellos. Los participantes descubren que pueden mantenerse conscientes del momento presente sin tener que cavilar entre el pasado o el futuro, por tanto estar en el presente inmediato trae paz mental y por tanto felicidad.

Zindel V.Segal¹⁵ maneja en sus terapias cognitivo conductuales mindfulness, él les comunica a sus pacientes que no todos los pensamientos y sentimientos deberían de ser “arreglados” o cambiados, por ello les enseña a abrazar sus pensamientos y sentimientos con una actitud alerta. Segal afirma que lo anterior ayuda a incrementar su nivel de conciencia abriéndose a las nuevas experiencias y ulteriormente, cambiarlas.

Mindfulness es una maravillosa herramienta que previene la depresión, hace más cortos los periodos de recaída y disminuye de manera sustancial la depresión mayor porque ayuda a darse cuenta de aquellos pensamientos y sentimientos negativos ayudándonos a salir de aquellos estados vulnerables, lo más importante, mantiene a la persona en estados mentales apacibles y felices viviendo en el hoy y en el ahora.

4.8 CANCER:

Algunos de los trabajos más recientes que utiliza el programa de Jon Kabat-Zinn dentro de la práctica hospitalaria es la terapia para la reducción del estrés, este programa ha estado ayudando sobre todo a pacientes con cáncer de mama y de próstata reduciendo considerablemente las molestias, la ansiedad, el estrés, fluctuación del estado de ánimo, alteraciones del sueño y los desordenes urinarios como la incontinencia o cistitis. También está siendo muy útil como herramienta para los grupos de apoyo terapéutico en los hospitales en Estados Unidos a reducir niveles de frustración, depresión, enojo, confusión. Los efectos positivos de

¹⁵ Psicólogo Cognitivo, profesor de la Universidad de Toronto Canadá, combina mindfulness con la terapia conductual cognitiva tradicional. Actualmente estudia la depresión en el departamento de psiquiatría de la misma universidad. Dirige el programa de trastornos de ansiedad en “Centro de Adicción y Salud Mental” de la Universidad de Toronto. Escritor de varios libros de difusión internacional.

mindfulness en la totalidad de los miembros de un grupo mixto de cáncer se vieron de inmediato y fueron estables hasta seis meses después de haber finalizado el tratamiento (Shagaki, Glass y Shopp, Septiembre 2006, pág. 212); los resultados son muy alentadores, sin embargo es necesaria una investigación posterior donde muestre los casos post-ortopédicos al menos durante tres meses con pacientes de cáncer y ver cuánto ha evolucionado y observar la reacción de su sistema inmunológico.

La sospecha de que existe un vínculo entre el estrés y el cáncer ha interesado tanto a médicos como a los que padecen esta enfermedad, las investigaciones revelan algunos posibles mecanismos donde el estrés inhibe las células del sistema inmunológico que podrían aplacar a las células cancerígenas; lo que han sugerido es que existe una relación indirecta entre estrés, sistema inmune y el cáncer ya que las células cancerígenas generan una proteína que indica al sistema inmune que las deje en paz y que de hecho las ayude a desarrollarse.

La gente necesita respuestas ante un diagnóstico positivo de cáncer, porque sufren un impacto total, por un momento se creían sanos, algunos practicaban ejercicio y comían bien; mindfulness surge como una necesidad ante la práctica médica, porque el paciente cuando le «demanda» al médico que puede hacer él por sí mismo y por su enfermedad, por lo general el médico les sugiere seguir sus indicaciones pero no los otorga un coadyuvante emocional que los fortalezca para enfrentar el tratamiento médico contra el cáncer el cual es altamente intrusivo; entonces la meditación en la plena conciencia es una herramienta de la que puede hacer uso los trabajadores de la salud para que el paciente pueda hacer algo real tanto por su salud física como emocional.

Hay 3 factores en los que ayuda mucho el paciente a su curación y son la alimentación, la relajación y el ejercicio, de hecho existen ejercicios que también van enfocados a la concentración como es la yoga, chi kung, tai chi; pero la meditación ayuda a conectar consigo mismo y la problemática por la cual está pasando, viviendo en el aquí y en el ahora. Los beneficios de mindfulness se dan tanto en la escala fisiológica como hormonal y psicológica por eso su ámbito de

actuación va mucho más allá del sanitario, cualquier grupo como el docente, el empresarial o el deportivo alcanza mejores resultados al mostrar una actitud mucho más flexible, libre y comunicativa, algo que adolece una sociedad como la nuestra basada en un ritmo de vida acelerado y a veces inconsciente, por eso al margen de la enfermedad, estos pacientes tendrán un mayor contacto consigo mismos por tanto podrán disfrutar lo que les quede de vida de la mejor forma posible.

4.9 ENFERMEDADES CARDIACAS:

En un estudio piloto que Anna Tacon¹⁶ y sus colegas hicieron en el 2003 fueron capaces de demostrar los beneficios del tratamiento de MBSR¹⁷ con un grupo control de mujeres que padecían afecciones cardíacas y que además se encontraba en lista de espera para tratamientos. El grupo fue examinado antes y después del tratamiento demostrando una reducción sustancial en su nivel de ansiedad y que además tuvieron la habilidad de incrementar su capacidad para expresar sus emociones negativas donde antes reprimían, reduciendo sus reacciones impulsivas y reactivas ante situaciones difíciles. En contraste con el grupo que no participó en MBSR donde no demostraron cambios. Jon Kabat-Zinn sugiere que MBSR puede ser utilizada como herramienta terapéutica porque reduce los elementos emocionales y psicológicos como la ansiedad y el estrés, así como también reducen los factores de riesgo asociados a las enfermedades cardíacas, como la presión arterial alta, taquicardias, hay una mejor circulación; y esto no solamente en rangos de edad susceptibles a un ataque cardíaco entre 40 a 55 años de edad, sino también en los jóvenes.

La meditación en la plena conciencia tiene un resultado positivo en la reducción de factores de riesgo cardíaco y recientes investigaciones en pacientes ambulatorios han demostrado que el simple hecho de estar conscientes a la respiración baja la presión cardíaca incluso llegando a niveles normales.

¹⁶ Profesora e investigadora de la Universidad de Texas Tech del departamento de salud, profesora asociada de la Universidad Estatal de Florida.

¹⁷ Mindfulness-Based Stress Reduction.

4.10 MEDITACIÓN EN LA PLENA CONCIENCIA Y LAS NEUROCIENCIAS:

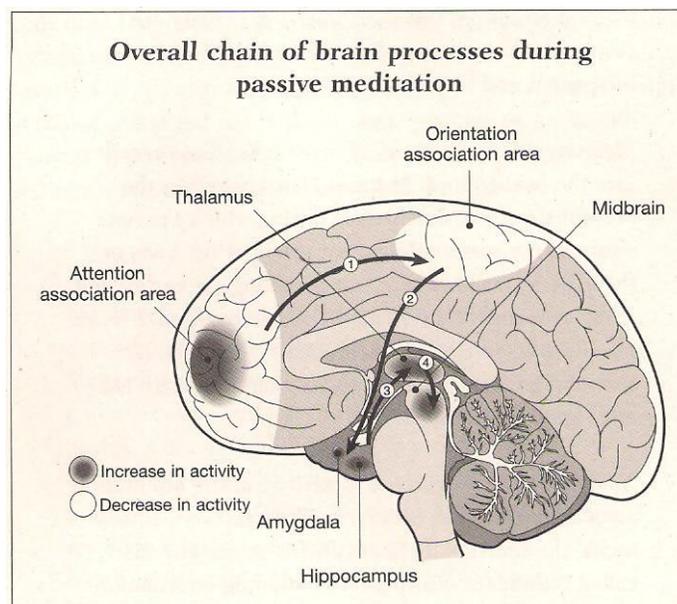
La Doctora Shanida Nataraja¹⁸ afirma que los occidentales utilizamos mucho nuestro hemisferio izquierdo el cual está asociado con el procesamiento analítico, racional y lógico a diferencia del hemisferio derecho el cual se asocia con el pensamiento abstracto, la conciencia no verbal, la percepción visual y espacial, además de la expresión y modulación de la emociones. El estar de forma continua en el hemisferio izquierdo hace que tengamos una percepción de la vida muy rápida y frenética, dejando poco tiempo para ser y sentir.

El poder practicar la meditación en la plena conciencia lleva a la persona a un estado de calma disfrutando una mente apacible, reduciendo la charla mental cambiando la lateralidad, es decir, usar más el hemisferio derecho que el izquierdo. Cuando se involucra el hemisferio derecho se activa el sistema nervioso parasimpático lo que significa menos estrés y por tanto mayor salud en oposición a la liberación de adrenalina del sistema simpático.

La meditación en la plena conciencia se trata de una meditación pasiva porque solo pone la atención en el cuerpo y en la respiración dejando ir todo pensamiento, la actividad cerebral comienza con la intención de limpiar la mente de todo pensamiento, esta actividad según la Dra. Nataraja aumenta la actividad en el área de asociación de la atención, al mismo tiempo la actividad en las regiones de la corteza frontal que rodea el área de asociación de la atención disminuye; al mismo tiempo el meditador se hace menos consciente de la información sensorial de su entorno externo y por tanto menos consciente del tiempo y el espacio. Al interiorizar de esta forma disminuye también la actividad del lóbulo parietal derecho lo que dificulta al practicante poder verbalizar la experiencia (paso 1 del esquema) (Nataraja 2009).

¹⁸ La doctora Shanida Nataraja estudió “Ciencias Humanas” y “Neurociencia” así como un doctorado en Neurofisiología en la Universidad College de Londres Inglaterra; fue investigadora post-doctoral en la Escuela de Medicina Johns Hopkins en Baltimore, Maryland. Actualmente es Directora Editorial y Científica de una Consultoría Global de Salud.

Esta cadena de acontecimientos dice la Dra. Natajara es producto de la activación de dos estructuras del sistema límbico, además de las conexiones entre el área de lóbulo parietal en el área de la asociación de orientación del hipocampo (paso 2), que a su vez estimula la amígdala como se puede ver en el esquema. Estas dos estructuras son responsables de darle significado a las experiencias emocionales, la activación del hipocampo trasmite significado emocional y de sus impresiones en la memoria a largo plazo. Al practicar la meditación en la plena conciencia se activa la amígdala que otorga significado a la experiencia a falta de información sensorial; a través de estas acciones en el hipotálamo, la amígdala modifica la actividad del sistema nervioso autónomo (paso3).



(Natajara, 2009)

El estado de felicidad y paz se origina de una activación máxima del sistema parasimpático¹⁹ durante la relajación del sistema nervioso, el cuerpo al relajarse

¹⁹ Parte del sistema nervioso central o vegetativo, la función del sistema nervioso autónomo es la de regular la función de órganos, según cambian las condiciones medioambientales, para ello dispone de dos mecanismos antagónicos, el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático. Los centros nerviosos de origen de las fibras preganglionares del parasimpático están localizados tanto en el encéfalo como en el plexo sacro en la médula espinal. Estas fibras nerviosas se ramifican por el territorio de algunos nervios craneales como el nervio facial o nervio vago o por los nervios pélvicos en el plexo sacro. La función principal del sistema nervioso parasimpático es la de provocar o mantener un estado corporal de descanso o

desencadenan diferentes redes neuronales y hormonales que hacen un efecto de swing. Cuando el practicante no duerme durante la meditación, se activa el sistema simpático²⁰ produciendo un estado mental claro y lúcido el cual ayuda a resolver mejor la vida externa. Los efectos fisiológicos como cambios en la frecuencia respiratoria, cardíaca y presión arterial son el resultado del efecto de la amígdala en el mesencéfalo (paso 4 del esquema).

La meditación en la plena conciencia ayuda a mantener un estado alerta y concentrado aumentando la capacidad cognitiva del practicante, es decir te hace ser más listo. Cada persona usa técnicas para estudiar o trabajar horas extras, unas más benéficas que otras, y otras inclusive altamente perjudiciales para la salud física y mental; mientras que unos comen chocolate, toman café o coca cola, otros consumen sustancias como la cocaína y muy pocos meditan. La doctora Nataraja dice que por medio de la tomografía computarizada se ha demostrado que las diferentes técnicas meditativas promueven cambios significativos en el área de la concentración y sabiendo que cada 20 minutos de meditación equivalen a dos horas de sueño, pues es un gran método para el trabajo intelectual arduo.

Sorprendentemente los beneficios de la meditación pueden ser alcanzados sin tantos años de práctica ni tanto tiempo sentados en el sofá, la técnica de mindfulness ha demostrado que los practicantes han mostrado una mejoría significativa en sus habilidades cognitivas durante el programa.

4.11 OTRAS APLICACIONES:

El programa de Jon Kabat-Zinn y otras variantes del mismo se han aplicado en diferentes centros de salud, clínicas y hospitales, así mismo en universidades sobre todo con gran difusión en los Estados Unidos y Canadá donde los resultados han sido prometedores. Por ejemplo en las personas que padecen

relajación tras un esfuerzo o para realizar funciones importantes como es la digestión, micción o el acto sexual.

²⁰ El sistema nervioso simpático es estimulado por el ejercicio físico ocasionando o aumento en la presión arterial y la frecuencia cardíaca, la dilatación de la pupilas, aumento de la respiración y piel chinita, al mismo tiempo se disminuye la actividad peristáltica y la secreción de las glándulas intestinales. El sistema nervioso simpático es el responsable del aumento de la actividad general del organismo en condiciones de estrés.

psoriasis al bajar su nivel de estrés desaparece porque se ha vinculado los brotes al estrés psicológico.

Dos estudios que se hicieron en 1998 por Eugene Farber²¹ (Shigaki, 2006) con pacientes con psoriasis moderada hasta severa, se pudo observar una curación acelerada, sus síntomas disminuyeron mejorando sustancialmente el aspecto de su piel en pacientes que escucharon audios con meditaciones guiadas mientras se les sometía a fototerapia o fotoquimioterapia.

Otro estudio hecho en 1998 por el mismo Jon Kabat-Zinn (McCown y Reibel, 2009) con personas que tenían un historial de trastornos convulsivos se les enseñó a meditar mostrando cambios en sus encefalogramas, así como también una reducción de la frecuencia de las crisis y la duración de su episodio convulsivo; en contraste con aquellos grupos de control que no incluyeron la meditación.

Un estudio piloto realizado en el 2000 con pacientes con esclerosis múltiple (Shagaki, Glass y Shopp, 2006, pág. 212) reveló que los síntomas disminuyeron tanto en los reportes individuales, familiares como en los reportes hechos por su médico tratante, después de haber realizado la meditación en la plena conciencia. La mejoría se mantuvo tras tres meses de seguimiento, mientras que los pacientes del grupo de control que no meditaron no mostraron tales mejoras.

En el 2004 Grossman, Niemann, Schidt y Walach (Op. Cit) condujeron un estudio tanto analítico como empírico de la incidencia psicofisiológica de MBSR en pacientes hospitalarios. Este estudio incluyó mediciones comparativas entre grupos de control y aquellos que practicaban mindfulness; estas mediciones tuvieron como propósito ver los efectos de la meditación en la atención plena antes, durante y después del tratamiento, por lo tanto se tomaron en cuenta presión arterial, niveles en sangre de glóbulos blancos (nivel inmunológico), estudios de orina e insulina, obteniendo una mejoría del 0.5 en aquellos sujetos

²¹ Doctor Eugene M. Farber fue profesor durante 36 años de la "Universidad de Stanford", California en el área de medicina; además fue presidente del "Instituto del Investigación de la Psoriasis" en Palo Alto California, murió el 10 de noviembre del 2000 a los 83 años de edad.

que practicaron el programa de MBSR de aquellos que no, los autores interpretaron estos resultados con precaución porque el grupo de estudio era reducido además de no haber hecho este mismo experimento en sujetos tanto con problemas médicos como aquellos sujetos sanos.

Observando el gran potencial que tiene MBSR sobre la fisiología humana, en el año 2002 se hizo un estudio (Op Cit, pág. 212 y 213) en Estados Unidos acerca de la incidencia de MBSR aplicando un monitoreo psicofisiológico antes de empezar el estudio, se utilizó una población de clase media y trabajadora, tanto en hispanoparlantes como de habla inglesa, así como en sujetos sanos como en aquellos que tenían alguna enfermedad. Después de haber completado el programa de ocho semanas, se les hizo nuevamente la valoración psicofisiológica comparando los resultados con los primeros aplicados; se observó significativas reducciones somatológicas en las personas que tenían alguna enfermedad crónica, así como también una disminución en las visitas al médico sobre todo en la población hispana y reducción del estrés y efectos positivos en el grupo estudiado.

Kohlenberg and Tsai en 1991(Follette, Palm y Pearson, 2006, Pág. 54) introdujeron mindfulness como parte del tratamiento de rehabilitación en adictos a sustancias psicotrópicas con el objetivo de mejorar las relaciones interpersonales, y los mecanismos de cambio que surgen al tener la atención en el aquí y ahora sin poner juicios de valor a la misma experiencia, describiendo solamente la experiencia misma (tanto interna como externa).

Se introdujo mindfulness al tratamiento para conductas suicidas y para personalidad limítrofe, modificaron la forma de presentación de Jon Kabat-Zinn reduciéndola de 8 sesiones a sólo tres sesiones; en la primera enseñan los tres componentes de la mente que son la mente sabia, mente emocional y mente racional o conceptual; la segunda sesión enseña el cómo de mindfulness que es la observación, la descripción, y la participación; finalmente la tercera sesión el qué de mindfulness que es la descripción, mente sin juicio, y la atención plena, el objetivo es que los pacientes desde la primera sesión entiendan y reorganicen los

tres diferentes estadios de la mente y que tanto la mente racional como la mente emocional a veces no son tan efectivas para un mejor vivir sino que nos obstaculizan en muchos casos, el logro es una mente que va más allá de la mente conceptual. Una mente sabia es entendida como aquella que puede estar armónicamente balanceada entre la mente emocional y la mente racional antes de tomar cualquier acción en la vida.

4.12 ADVERTENCIAS CLINICAS SOBRE LA ATENCIÓN EN LA PLENA CONCIENCIA:

Así como hay grandes efectos positivos sobre la fisiología humana, también cabe decir que existen trastornos en donde la aplicación de MBSR no fue apropiado para otro tipo de trastornos, por ejemplo para personas que sufrieron una lesión cerebral traumática mindfulness no fue relevante para la recuperación de las funciones cognitivas, de concentración ni de tampoco en sus capacidades psicomotrices (Shagaki, Glass y Shopp, 2006, pág. 213).

Un estudio que se hizo en el 2002 (Op Cit) con personas que habían sufrido una lesión cerebral para ver si se podía mejorar su función cognitiva y estado de ánimo arrojó los siguientes datos: con un grupo de control que no llevó el entrenamiento de mindfulness y el segundo grupo al cual se les aplicó una versión corta del tratamiento de MBSR, se les hizo un seguimiento a ambos grupos donde se eligieron de forma azarosa desde los tres meses hasta un año después de haber sufrido la lesión cerebral. En este estudio no se observaron diferencias significativas en el funcionamiento cognitivo, ni estado de ánimo ni tampoco en su sintomatología. Los investigadores concluyeron que la breve exposición a la meditación de mindfulness no puede ser recomendada como técnica de tratamiento para las personas que han sufrido lesiones cerebrales.

Las escrituras mahayanas budistas dicen que para poder practicar se deberán tener ciertos dones y libertades; entre las libertades se haya aquella donde necesita vivir en un lugar donde se pueda aprender y practicar las enseñanzas, así mismo poder disfrutar de una vida humana para poder entender las enseñanzas,

pero ésta no es suficiente, también se necesitan el don de poseer los poderes sensoriales normales sin tener deficiencias ni físicas ni mentales. Era importante porque en la época de Buda Shakyamuni hasta mediados del siglo pasado los templos se encontraban en lugares de difícil acceso, las enseñanzas se daban de manera verbal y visual, aún hoy es difícil para aquellos que son invidentes porque no hay libros en braille para ser estudiados y existen pocas enseñanzas en audio, para aquellos que tienen una deficiencia auditiva no se dan enseñanzas en señas, pero aun ellos pueden tener acceso de manera limitada, pero definitivamente para meditar se necesita un cerebro normal sin lesiones para poder hacer todos esos cambios de activación en el cerebro y los cambios bioquímicos que suceden dentro de la meditación.

La propuesta que hace Jon Kabat-Zinn para el tratamiento de la depresión es muy buena, pero con algunas salvedades, se deberá tener un buen abordaje de cada paciente porque así como sucede con todas las terapias, no siempre la persona es apta para sentarse a meditar, así como no todos son aptos para el psicoanálisis porque no tienen la capacidad de insight, o para las terapias conductuales cognitivas porque todo lo cuestiona, bueno para meditar se necesita tener la disposición para hacerlo de forma bastante regular o no funciona. McMillan, Robertson, Brock y Chorlton (Op Cit.) han advertido contra el uso de mindfulness en la psicoterapia cognitivo conductual, como técnica genérica, porque sin la formulación adecuada de cómo enfocarla hacia la enfermedad específica de cada paciente, solo se ocasionará un fuego cruzado que lejos de ser beneficiosa para la persona será contraproducente.

Antes de llevar un abordaje específico como mindfulness con un paciente depresivo, se tendrá que hacer una valiosa distinción de los sentimientos de indefensión e impotencia, si éstos dominan o no la vida mental de la persona e impregnan el funcionamiento del paciente y su apercepción, los intentos restauradores y defensivos incluyendo la ira, el llanto, el autoreproche (en un intento de obtener la aprobación del superyó) y la proyección de la culpa sobre otras personas, así como las ganancias secundarias; porque si solo se les manda

a meditar en la atención sobre la respiración y en el recorrido del cuerpo solo se podrá obtener un pequeño beneficio fisiológico mientras se esté meditado, pero una vez que la persona deja la meditación este beneficio físico y reducción de charla mental regresará con mayor fuerza, mandando a la persona a una depresión mayor. Si la meditación en la atención plena está sustentada sobre un proceso psicológico separado, los beneficios pueden llegar a ser enormes, porque por un lado el paciente eliminará los orígenes psicológicos de la depresión y por el otro le ayudará a su cuerpo y mente a sentirse más apacible y por consecuencia, habrá un menor retraso motor propio de la depresión.

Lama Ole Nydahl²² dice que debido a que las practicas budistas transforman a quienes las practican, muchas personas cometen el error de considerarla como una especie de psicología; afirma que el objetivo de las diferentes escuelas psicológicas es intentar ayudar a las personas a no ser una carga para la sociedad, evitar tener muchas dificultades personales y ser relativamente felices. A pesar de que tanto la psicología como el Budismo pueden transformar la percepción de las personas, el Budismo y sus prácticas son solo para personas emocionalmente estables o por lo menos con un historial sano que se encuentran pasando por un tramo difícil, afirma que el Budismo comienza donde la psicología termina (Camino del Diamante, 2012).

En mi práctica personal he constatado las palabras de Lama Ole porque se necesita tener un “yo” fuerte para poder afrontar los demonios que a veces surgen de las meditaciones, se debe de tener una buena relación con el interior para poder sostener por muchos años una práctica meditativa de forma regular y por tanto hacerla una herramienta transformadora que solo viene de una meditación estable. He visto muchos practicantes empezar a meditar con una motivación firme, pero en cuanto una perturbación fuerte surge ya sea en su vida cotidiana,

²² Ole Nydahl estudió con el XVI Karmapa Rangjung Rigpe Dorje (1924-1981) éste le pidió que enseñara en el occidente, desde las enseñanzas más sencillas de Buda Shakyamuni hasta practicas que requieren de mucha concentración como el Phowa (enseñanzas para morir conscientemente). Actualmente es el director del linaje del Camino del Diamante.

con sus compañeros de meditación o con el mismo centro de meditación, dejan de practicar, echando la culpa de sus demonios internos hacia el exterior.

4.13 HACIA DÓNDE SE DIRIGEN LAS FUTURAS INVESTIGACIONES SOBRE MINDFULNESS:

Tanto la literatura como los programas sobre mindfulness brindan actualmente una herramienta para explotar eficazmente el potencial de la meditación en la plena conciencia en padecimientos médicos muy variados; de hecho, Baer en el 2003 ha sugerido que MBSR puede cumplir los criterios para mejorar los tratamientos designados por la APA²³.

La meditación ha tenido un incremento entre la población estadounidense en los últimos 25 años, por lo que el Instituto Nacional de Salud²⁴ y el equipo de recuperación de información de los proyectos científicos han puesto los ojos en mindfulness para futuras investigaciones sobre la incidencia de la meditación en la atención plena en los padecimientos médicos.

Mientras que la mayoría de los indicadores han sido positivos, las investigaciones basadas en tratamientos donde involucran mindfulness permanecen en una fase temprana, los profesionales e investigadores de la psicología occidental deberán de estar conscientes de sus limitaciones actuales. Los expertos en esta área tendrán que estar dispuestos a reconocer que la literatura de apoyo es limitada y saber que está apoyada principalmente en estudios pre-experimentales, sin embargo se reconocen los efectos positivos sobre la población sometida a estas investigaciones donde el rigor metodológico no ha sido un obstáculo. Los investigadores que estudian MBSR y otras técnicas meditativas han propuesto incluir a grupos de control de un tamaño adecuado para poder detectar los efectos que tiene la meditación en la plena conciencia sobre la población. Otra gran limitación, es que los textos originales sobre meditación en los cuales está sustentada la propuesta de Jon Kabat-Zinn se encuentran en el idioma pali o

²³ Division 12 task Force on Promotion and Dissemination of Psychological Procedures 1993.

²⁴ National Institutes of Health NIH.

tibetano, en el mejor de los casos en sánscrito, la traducción es difícil porque el traductor no nada más deberá de estar familiarizado con ambos idiomas, es decir, el idioma de origen y al cual se va a traducir, sino que tendrá que tener un entendimiento claro de las enseñanzas porque utilizar una palabra por otra cambia el sentido del texto, por ejemplo en tibetano compasión es snying rje, en sánscrito es karuna, y en muchos textos se ha traducido al español como lastima o misericordia, lo que da la frase una connotación distinta.

Baer también apunta que los conceptos comprendidos en mindfulness son muy difíciles de ser sujetos a una evaluación empírica, esto incluye conceptos como compasión, conciencia, niveles de conciencia, huellas kármicas, insight, karma e incluso la misma palabra de mindfulness a pesar de que se tiene una definición para las mismas. Los investigadores han empezado a desarrollar diferentes instrumentos de medición para mindfulness; en un nivel muy básico, sin embargo, existe una necesidad continua para estandarizar la terminología, es decir, la identificación conceptual de los componentes clave para lograr un entendimiento claro de ellos para poder poner en práctica MBSR de manera cualificada.

Muchos críticos han discutido la necesidad de que los pacientes comprendan de manera eficaz los componentes del tratamiento para poderlos poner en práctica sin confusión alguna. A lo largo de los diferentes abordajes de mindfulness, es bien sabido que tiene su origen en las prácticas contemplativas espirituales de muchas tradiciones entre ellas la budista y la judeocristiana. Para fines prácticos, mindfulness es enseñado en un formato secular; ahora, no está claro aún, qué efectos ganados o perdidos tendrá el separar la técnica de la atención plena de su origen espiritual.

Hasta este punto, aún no se tiene una claridad de cómo mindfulness incide sobre los cambios individuales y los factores y/o procesos de la enfermedad; por tanto, Bishop propone mecanismos de acción que incluyan la relajación, la exposición, la autogestión, el cambio cognitivo, o incluso el apoyo social, sin embargo, estas propuestas no han sido aprobadas. Dado el frecuente uso de mindfulness en el

entorno médico, nace una necesidad especial por valorar cuales son los procesos psicofisiológicos.

En conclusión, el interés por practicar MBSR en la población en general va en aumento, teniendo en cuenta el potencial de aplicabilidad en una amplia gama de población manejada tanto por psicólogos como médicos. Actualmente existen muchas oportunidades de investigación donde los psicólogos clínicos pueden estudiar los efectos de MBSR dentro de una práctica formal. Es recomendable que los practicantes además de los médicos y psicólogos tengan una formación adecuada, y para ello deberán de actualizarse de la nueva literatura que aparezca además de mantenerse al corriente de las nuevas investigaciones basadas en la meditación para evitar los efectos negativos de la aplicación deficiente de la herramienta.

Las futuras investigaciones deberán de ir más allá abordando los efectos colaterales de haber puesto en práctica la meditación.

CONCLUSIONES

“A todo hombre se le es
concedido conocerse así
mismo y meditar sabiamente”

Heráclito.

La herramienta de la meditación es una metodología usada hace miles de años en oriente, realmente no se sabe desde cuando, incluso supera al advenimiento del Buda histórico, tampoco es propio del oriente, los indios de Norte América lo hacen al igual que los curanderos y chamanes mexicanos, aunque con diferente técnica.

Considero que la propuesta de Jon Kabat-Zinn es importante porque la plantea como herramienta complementaria a los recursos clínicos convencionales; la atención e implicación en el momento presente durante la meditación en la plena conciencia, es congruente con la psicoterapia e inclusive con el psicoanálisis, en donde puede llegar a producirse un cierto interés en la aceptación de sensaciones y elementos vividos, en contraposición con solo controlarlos, es decir, es preferible aceptar que controlar. Esto es relevante tanto en las respuestas emocionales como en aquellos problemas derivados de disfunciones psicofisiológicas; resulta especialmente evidente en algunas funciones que no están sujetas al control verbal, donde solo en la experimentación real se puede ejercer un cierto aprendizaje sobre ellas y esto sólo es posible si hay una buena experimentación y observación de la psique en la conciencia plena; por ejemplo en el intento por controlar la respiración aparece la disnea, como quien tiene un ataque de pánico o un deseo irrefrenable por fumar y pretende controlarlo voluntariamente, y es muy probable que obtenga el efecto contrario; solo hay una forma de “controlar” esas actividades involuntarias e indeseadas, es dejándolas estar, dejando que ocurran

solo observándolas con la menor interferencia posible, dejando que se autorregulen automáticamente los propios mecanismos biológicos responsables.

Como ya se expuso a lo largo de este trabajo, la meditación en la plena conciencia es una herramienta aguda y precisa que penetra de una forma bastante amable al inconsciente del practicante, por la simple razón que es semejante al sueño, y como dijo Wolfgang Kretschmer "... los sueños se asemejan a la meditación, pero ésta nos proporciona un camino más rápido y sistemático para vencer las resistencias del inconsciente" (Welwood, 2002, pág.93) y esto supongo que es porque hay mayor conciencia del acto que en el mismo sueño, aunque cabe decir que en los sustratos más profundos de la meditación aunque exista conciencia, la cual es más sutil; en el momento de regresar a la conciencia más burda y ordinaria se pierden algunos fragmentos de conciencia sutil, aclaro que no se está soñando mientras se medita porque no se está dormido, a pesar de que se le parece al sueño lúcido. Para la meditación en la plena conciencia, la conciencia es como un gran proyector de luz que ilumina las huellas mnémicas y las tendencias inconscientes que han sido estimuladas y éstas se manifiestan como las imágenes y las experiencias dentro de la misma meditación es cierto que para ello se necesitan años de práctica. Por tanto no se le puede considerar un método de curación *per se*, se requiere para ello un tratamiento psicoterapéutico; en oriente funciona porque con ella se acompañan muchas más enseñanzas y meditaciones diferentes a la práctica de la atención plena.

Carl Gustav Jung habla de la existencia de un Self trascendente que va más allá del ego y del propio inconsciente individual hasta impregnar el inconsciente colectivo; dice que la meditación budista constituye un camino directo para acceder al inconsciente afirmando donde "la meditación no se centra en nada y, en ese sentido, puede promover una disolución de la conciencia y, en consecuencia, un acercamiento a la condición del inconsciente ... la meditación es una suerte de camino real al inconsciente" (Welwood, 2002, pág.93). Para Jung al igual que para Erick Fromm la meditación es un camino válido y real al inconsciente en donde se permite al practicante tener el acceso a zonas de su mente antes desconocidas.

Tanto para la psicología como para la propuesta de Jon Kabat-Zinn el cometido de hacer cobrar conciencia de las estructuras rígidas que tenemos los seres humanos; nuestra conciencia se haya oscurecida y se puede deber a que se encuentra obnubilada por los problemas y emociones o porque se encuentra disociada y flotando sobre ellos, por lo que resulta necesario a aprender a cultivar la conciencia y llevarla a aquellos lugares donde están estas estructuras rígidas y romperlas haciendo consciente el inconsciente, y así poder resolver la problemática.

La práctica de la meditación sobre todo en la atención plena nos ayuda y dirige al rompimiento de nuestra estructura egoica que es estrecha, sólida y rígida, la cual la hemos aprendido de toda la estructura social como nuestros padres, abuelos, escuela, amigos, sociedad y cultura desde nuestra primera infancia. Se hace indispensable observar al practicante utilizando las mismas variables que el propio Freud postuló; por un lado es necesario ver al practicante como sujeto histórico-social pero, ante todo, como sujeto psíquico, entendiéndose como "sujeto psicoanalítico", es decir, un sujeto constitutivamente conflictivo y escindido, interactuando con todo su "movimiento" inconsciente, porque de lo contrario no podrá seguir ninguna de las meditaciones y el espacio mental que se genera en la misma meditación es psicotizante cuando no se tiene una estructura psíquica más o menos estable o no se hace con una guía cualificada; lo anterior es muy importante que sea entendido por un lado y evidentemente atendido por otro porque por lo general y sobre todo en México las personas que guían meditaciones no tienen una capacitación mínima psicológica, evidentemente conocen la metodología meditativa pero hay un completo desconocimiento sobre la reactividad de sus practicantes; como ya se mencionó la meditación toca zonas conflictivas trayendo al consciente material inconsciente y si por casualidad en algún momento se necesita hacer una intervención en crisis el maestro de meditación no cuenta con las herramientas necesarias para ello, pudiendo llevar a una zona peligrosa a la persona en crisis, donde una palabra o consejo desatinado pudiera llevar a la persona al suicidio por poner solo un ejemplo. En oriente la practica meditativa va de la mano con el estudio de la psicología budista por tanto

cuando se presentan estos casos tanto el guía como el alumno saben cómo abordar la crisis. La práctica de mindfulness tal y como está diseñada actualmente necesita ser modificada en este punto, sería a mi juicio una herramienta más aguda si es acompañada con psicoterapia y no nada más mientras dure el tratamiento de 8 semanas, y quién dirija la práctica meditativa esté completamente cualificado en ambas disciplinas, tanto la meditativa como en el área de salud mental.

También cabe aclarar que el instructor de mindfulness además de estar cualificado dentro del sector salud, si pretende poner en práctica esta herramienta, deberá de estar igualmente cualificado porque de lo contrario solo llevará a un estado de relajación a sus pacientes en el mejor de los casos, o los confundirá no sabiendo que hacer en el momento de la práctica haciéndola aburrida o fantasiosa.

Ahora, es muy cierto que nuestra personalidad queda estrechamente entrelazada con todas nuestras tendencias inconscientes y defensas neuróticas, por que invariablemente acabamos teniendo dificultades para separar el trigo de la cizaña²⁵, frecuentemente nos identificamos con la acción y la hacemos parte de nuestra percepción, no porque hayamos robado una vez somos inherentemente ladrones para siempre. Una persona puede estar relativamente libre para relacionarse bien en ciertas áreas de su vida y estar tremendamente obstruida en otras, por lo que sólo una profunda visión interna integral le puede ayudar a descubrir la verdad sobre sí misma. Por lo general los seres humanos tomamos tres opciones, en psicoterapia se le conoce como racionalización neurótica a la primera opción, donde nos podemos engañar a nosotros mismos muy fácilmente creyendo que las cosas no están tan mal e inclusive aceptar que nuestra forma de ser nos puede causar algunos problemas, pero que es algo conocido y “manejable”, y podemos seguir escondiéndonos en esta verdad interna y no decidimos dar el paso hacia adelante que nos liberará porque nuestros problemas no son tan obvios, entonces quedamos atrapados en nuestra propia coraza y

²⁵ En la tradición budista kadampa se dice que somos como el cielo azul, y que nuestras perturbaciones mentales son como las nubes que obstruyen ver este cielo azul.

nuestra identidad se vuelve más patológica porque ahora la está utilizando para encubrir las potencialidades que poseemos. La segunda opción consiste en castigarnos a nosotros mismos por la personalidad en que nos hemos convertido o luchar con todas nuestras fuerzas para vivir de acuerdo con nuestros ideales, pero sustituir la vieja personalidad por una “espiritual” no sirve de nada, debo decir con gran pena que esto sucede con frecuencia en personas que buscan un camino espiritual e ingresan a meditar de forma formal, en donde ahora la persona quiere ser “buenita” y por más que lo intentan no pueden porque antes es necesario establecer un contacto con su crueldad escondida, con la brutalidad, el sadismo, revanchismo y malicia que aún esconden; entonces mientras se creen los iluminados van por la vida fomentando una personalidad narcisista con todas las consecuencias negativas que esto conlleva. La tercera opción y la más viable es dejar de tratar de convertirnos en algo que no somos y abrirnos a la experiencia tal cual es, capacidad que requiere del permanecer presentes aún en el dolor, miedo o enojo con una mente de aceptación, y es justamente esta presencia la que nos contacta con nuestras potencialidades más profundas, sólo cuando se tenga el valor y la honestidad de ver y aceptar las emociones y los deseos dañinos que viven en el interior, sólo cuando se comprendan y se evalúen, se podrá ver sin duda que nuestras defensas y tendencias inconscientes son ahora innecesarias, sólo cuando no se tenga que estar en guardia contra las reacciones espontáneas, se podrá activar libremente en el interior el más grande poder espiritual, en suma es necesario transcender las limitaciones de nuestra personalidad, la psicoterapia es un buen camino pero apoyado con la meditación se convierte en una herramienta muy aguda que destruye toda tendencia y potencialidad destructiva que habita en nuestro interior. De tal modo que podemos convertir nuestras fijaciones, tendencias inconscientes y defensas neuróticas en una sanación psíquica y posteriormente en nuestro camino y, así el despertar ahora es muy probable.

Me gustaría aclarar que la meditación en la plena consciencia no es en ningún momento una práctica inconformista, tampoco está reservada a monjes que viven en las montañas o en cuevas como anacoretas; la meditación es una técnica

milenaria que han desarrollado seres sabios en el transcurso de la historia de la humanidad con el objetivo de obtener un pleno control sobre la mente y, con ello, liberar el enorme potencial para el logro de cualquier meta en la vida. La meditación es por tanto un método destinado a formar la mente para que funcione según fue diseñada; tras veinte minutos de meditación se podrá obtener una mente ecuánime y apacible que influirá a los largo del día, con estos beneficios, la psicología moderna no puede permitirte ignorar el poder de esta disciplina para formación de la mente y todo lo que en ella conlleva.

En casos de depresión mayor mindfulness se encuentra contraindicada porque se ha visto que el paciente tiene una mejoría mínima por un tiempo corto pero que al cabo de unos meses la recaída es mucho más profunda, creo que se debe a que las personas con depresión mayor no tienen un Self fuerte por un lado, por el otro al meditar se obtienen estados placenteros; cuando la persona puede experimentar estados fisiológicamente placenteros después de estar padeciendo una depresión intenta aferrarse a ellos, lo logra por un tiempo pero cuando termina el programa la persona deja de meditar pensando de forma errónea que ya está “curada” y esta pseudo felicidad que evidentemente es efímera se desvanece dejando al paciente con un sentimiento de soledad y vacío más profundo; el placer y la felicidad obtenidas por medio de la meditación no son estables y mucho menos permanentes cuando se tiene poco tiempo en ella, se necesitan años de práctica para que sea estable. Este problema lo podría resolver Jon Kabat-Zinn si se les diera tratamiento psicoterapéutico individual y una práctica meditativa constante, de igual manera con el abordaje a pacientes por estrés postraumáticos y dolor crónico psicósomático.

Hay que estar claros que es muy difícil ser un practicante constante, si no se aborda al paciente desde las dos vertientes, serán muy pocos los que continúen con su práctica, porque para ello se ha de tener una estructura egoica fuerte. Los postulados de Jon Kabat-Zinn son basados en el budismo, sobre todo en el

budismo Mahayana²⁶ por considerarlo tanto una filosofía como una psicología; una filosofía porque sus enseñanzas representan una visión completa y lógica, pero no es sólo una filosofía. La filosofía puede explicar las cosas en el nivel formal de las palabras e ideas, pero se queda sólo en el nivel conceptual, mientras que las enseñanzas del Buda trabajan a nivel muy interno del individuo, es decir, con la totalidad de la persona. Aún cuando la filosofía y la práctica budista conducen a la claridad de pensamiento, no lo hacen por el mismo camino; la psicología budista conduce a transformaciones permanentes al igual que la psicología occidental, ambas dan una clave práctica para los eventos internos y externos experimentados en la vida cotidiana, otorgando esta habilidad a quienes las practican.

Tengo que subrayar que la psicología y la meditación tienen objetivos muy diferentes, mientras que la psicología se enfoca a la integración del sujeto escindido, la meditación se enfoca a la autotrascendencia y ulteriormente a la iluminación; Jon Kabat-Zinn no intenta espiritualizar la psicología a un status de sustituto de trabajo espiritual o por el otro lado no intenta reducir a la meditación en la atención plena a un conjunto de técnicas de salud mental o principios terapéuticos, él quiere unirlos para lograr que el trabajo de ambas sea más efectivo; en esta propuesta Jon Kabat-Zinn pone de alguna manera las condiciones para que sus pacientes puedan llegar a tener más redes de asistencia entrecruzándolas con su propia vida y así a su vez, poseer más y mejores herramientas emocionales que le ayudarán a lo largo de su vida. La psicología hoy ofrece un camino válido para la transformación parcial o total de nuestras actitudes ante la vida misma, cada día existen más personas que acuden a los profesionales en la materia para que estos les ayuden a solucionar tanto sus problemas como su vacío existencial, considero que le hace falta a la propuesta de Jon Kabat-Zinn un apoyo psicoterapéutico individual para cada miembro del programa inclusive a aquellos que en apariencia no tienen conflictos tan evidentes,

²⁶ Existen tres formas de abordaje budista según las aspiraciones del practicante, la Hinayana conocida como el vehículo menor que busca la liberación del sufrimiento en forma individual, la Mahayana que busca la liberación del sufrimiento tanto personal como de los demás seres sintientes y la Varjayana que busca la liberación del sufrimiento en una sola vida para poder ayudar a los seres a que hagan lo mismo.

porque la meditación en la plena conciencia los traerá a la luz tarde que temprano, donde el individuo necesite de una conducción personal; Jon Kabat-Zinn si lo hace pero es en forma grupal, y esto no es suficiente porque no la da bajo la estructura de psicoterapia grupal.

Otro gran inconveniente que le veo es que mientras dura el programa de ocho semanas que ofrece Jon Kabat-Zinn el paciente va a estar bien, pero aquí surge un cuestionamiento ¿qué sucederá con un paciente que no es constante en su práctica después de este periodo? Es evidente que toda práctica mindfulness te lleva a tener una mejoría, pero si no se es constante en ella y por otro lado no se erradican las tendencias inconscientes solo dará un beneficio analgésico y no definitivo, por ello reitero que el camino espiritual comienza donde el tratamiento psicoterapéutico termina. Yo he estado en el mundo de la meditación desde muy temprana edad desde los 9 años para ser precisa , en la meditación budista desde hace 15 años, en este transcurso he visto pasar grandes meditadores, personas que están comprometidas con su crecimiento y con su espiritualidad que por algún revés de la vida se ausentan y no siguen una práctica formal algunos de ellos con décadas de práctica, existen unos menos afortunados que comienzan una práctica con un gran entusiasmo pero con el tiempo se van, y yo no estoy exenta de que esto también me pueda ocurrir por ello mantengo una mente vigilante al respecto; este fenómeno también acontecía en la época de Buda Shakyamuni y dejó enseñanzas al respecto para poder seguir de la mejor forma posible, porque el ser constante en este tipo de disciplinas es difícil, los beneficios son palpables cuando hay mucho sufrimiento pero cuando se tiene una vida placentera se deja a un lado. A la propuesta de Jon Kabat-Zinn le faltan estas enseñanzas, ahora al ser tan joven mindfulness tiene un gran campo en donde explorar, experimentar y agregar.

La propuesta de Jon Kabat-Zinn es buena porque traduce técnicas, psicología y filosofía del mundo budista al hombre occidental agregando también la psicología de este lado del mundo. Toda su propuesta se encuentra sustentada en el budismo y en específico en el budismo Mahayana tibetano, cabe mencionar que él

mismo es budista de la tradición Gelugpa²⁷ y seguidor del Dalai Lama desde hace ya varias décadas. Yo infiero que él al observar los grandes beneficios que tenía la meditación sobre si mismo quiso y buscó ayudar a otras personas sobre todo a sus pacientes, algo que siempre busca un budista mahayana. La población a la que ahora se dirige son aquellos que sufren desde dolor físico hasta dolor emocional pasando desde patologías graves hasta leves; ahora, para que en budismo se tengan realizaciones, que son la propia experiencia de las enseñanzas de Buda, se hace relevante decir que parte del supuesto del cual las personas ya son relativamente estables, donde ellas puedan experimentar el espacio como lleno de gozo y no como una amenaza, algo que contempla la propuesta de Jon Kabat-Zinn. Desde este nivel, las enseñanzas desarrollan un coraje sin límites, gozo y amor, cualidades que son inherentes a la riqueza de la mente, pero solo podrán acceder aquellas personas que no tienen una gran escisión. Un ego débil tendrá siempre la tendencia a huir de algo que le resulte desagradable o difícil porque no es lo bastante fuerte para afrontar las dificultades y busca la manera de eludir los sentimientos, y en el intento de escapar de los problemas no resueltos de la personalidad, constituye uno de los principales peligros de la practica que Jon Kabat-Zinn nos propone, sobre todo para los occidentales de un nivel intelectual promedio, buscando la cura mágica e instantánea a sus problemáticas internas siendo llevados por esta nueva cultura new age.²⁸ , cabe aclarar que ni postulados de Jon Kabat-Zinn ni el budismo son definitivamente cultura New Age.

No importa que tan diferentes sean entre si las escuelas de psicología, todas intentan ayudar a las personas a no ser una carga para la sociedad ni a tener demasiadas dificultades personales, a ser más felices y productivos. Aún cuando la psicología y el budismo pueden cambiar a las personas, este último es solo para personas que están medianamente sanas o lo que se diría en psicoanálisis, un

²⁷ La tradición Gelug por fundada por Yhe Tsongkhapa (1357-1419) inspirado por las enseñanzas de Atisha, sus enseñanzas se basan en el lamrim que son las etapas del camino y la perfección de la sabiduría que son enseñanzas de vacuidad.

²⁸ Esta visión de la era de Acuario que creen que coincide con la era cósmica donde el enfrentamiento final entre la luz y las tinieblas hará su aparición y que ayudará al hombre a purificarse y así llegar a la edad de oro, donde reinará la paz, la medicina natural y holística.

neurótico funcional; hago énfasis en lo anterior porque la meditación en la plena conciencia es parte de la tecnología budista la cual Jon Kabat-Zinn tomó para su propuesta, a pesar de que éste la modificó para el hombre occidental, la esencia es la misma, pero tomó solo una parte y no toda la propuesta del Buda histórico; al sacarla de contexto pierde mucha efectividad. Ahora, el trabajo psicológico nos sirve para convertirnos en personas más asentadas, menos neuróticas, pero no nos conduce a conectar con el alma a niveles más profundos y por tanto más sutiles, nos deja solo en el sendero porque el hecho de considerar al trabajo psicológico como la culminación del viaje puede llevarnos a un callejón sin salida y por demás peligroso, podría suceder que éste solo aliente nuestro narcisismo y egocentrismo, cayendo en una de las trampas más sutiles de la psicoterapia ya que en realidad es fascinante escavar en los sentimientos, arquetipos, sueños, relaciones y tendencias inconscientes y como bien dijera Freud nunca llegaremos a drenar por completo el pantano. En el estado actual en la que nos encontramos casi la mayoría de nosotros, una parte de nuestra psique se desarrolla y gobierna nuestro pensamiento, sentimientos y conductas pero existen otras partes de nuestra psique que se encuentran menos desarrolladas y que también nos rigen y tienen gran influencia sobre nosotros, de tal modo que nos encontramos divididos lo que genera tensión, dolor y ansiedad, la confusión que resulta de esto provoca grandes problemas, nuestra constitución psíquica lo que generalmente hace es identificarse solo con el lado que más le gusta y deja en la sombra al más desagradable, sin embargo esta negación lejos de unificarnos como seres totales, acrecienta nuestra separación, mindfulness otorga un espacio mental para que emerja este lado desviacionista y conflictivo para enfrentarlo junto con toda la ambivalencia que trae consigo, simplemente utilizando la atención plena. Ahora, en la medida en que dejemos de vernos obligados a rechazar nuestras tendencias neuróticas, aumentará también nuestra compasión y comprensión por los demás, esto nos llevará a despojarnos de la coraza de nuestro carácter permitiendo que la realidad de los demás entre en nosotros; aunque el trabajo psicológico despeja el camino para esta apertura, sólo es posible el despertar interno desde la realización espiritual, con la apertura del corazón recuperamos la capacidad de la

risa, la flexibilidad mental y el sentido del humor, proceso que se logra con la meditación en la plena conciencia, mindfulness, Vipassana o Dzogchen²⁹.

Aunque el trabajo psicológico despeja el camino para la apertura de nuestro corazón, el despertar pleno requiere de una entrega que sólo es posible desde la práctica espiritual y esta entrega siempre va acompañada de la recuperación del sentido del humor donde se rompen estructuras, y para poder reírnos es indispensable poder salirnos de la estructura en la que estamos atrapados, y sin esa sensación de espacio, humor y entrega nuestro corazón se vuelve duro y contenido. Uno de los máximos frutos que se obtienen dentro del programa de la Clínica para Reducción del Estrés y el Centro para la Plena conciencia es la ayuda al paciente para que él pueda distinguir la experiencia inmediata y las interpretaciones mentales de dicha experiencia, lo que permite al paciente estar abierto al sufrimiento emocional y analizar el evento desde la experiencia misma, cuyo resultado es el poder dejar a un lado el ego y lograr no tomarse tan personal ni tan seriamente los problemas; porque las fijaciones mentales, las narraciones que nos hacemos, los juicios, las creencias de nosotros y de nuestras experiencias es lo que nos genera estrés. La anonimidad social, la familia disfuncional y la comunidad conducen al desarrollo de personas cada vez más neuróticas, que pierden gran parte de su vida repitiendo inconscientemente patrones neuróticos, evidentemente distorsionados que aprendieron desde su infancia; es por ello que el establecimiento de la individualidad auténtica sea resultado de haber trabajado con las tendencias inconscientes, las imágenes limitadoras de uno mismo, la negación de las necesidades, el autocastigo, los patrones aprendidos de la infancia, las pautas disfuncionales de las relaciones interpersonales, el miedo a amar, el miedo a perder el amor, entre otras, pueden ser solo resultado de haber trabajado, reconocido y trascendido estas tendencias

²⁹ Las tres divisiones de los textos tesoro de Nyingma, son los textos enterrados por el Buda Vairochana, Vimalamitra y posteriormente por el Gurú Rimpoché. Fueron clasificadas en tres categorías:

1. Semde Categoría de la Mente: Enfatiza el darse cuenta puro (rigpa) como la base de todo.
2. Longde Categoría de la esfera abierta: Enfatiza el aspecto de abrir el corazón en el darse cuenta puro como la base para todo. Aquí entra la estimación por los demás.
3. Menngag-de categoría de las instrucciones personales: Enfatiza el darse cuenta con la esencia del corazón como base de todo. Aquí entra la compasión.

inconscientes, trabajo evidentemente psicológico. No existe ningún ser humano ordinario que yo conozca que se encuentre libre del impulso a superar el miedo a ser imperfectos, por ello es muy difícil entrar a cualquier análisis psicológico, nos cuesta conocernos y valorarnos y por tanto no podemos llegar a sentirnos como seres reales; sólo cuando empezamos un camino hacia nuestro interior podemos eliminar gran parte de nuestras tendencias inconscientes nocivas, parafraseando a Chögyam Trungpa Ripoché *“Cuando se limpia la tetera, la tetera se convierte en el camino hacia la iluminación”*, en términos psicológicos se podría decir que cuando se trabaja con la estructura de la personalidad, la misma estructura se convierte en el camino al despertar de la conciencia; y para poder convertir a la personalidad en el camino, bajo el enfoque de mindfulness, se deberá renunciar a todo intento de cambiarla y trascenderla prematuramente, y entonces comenzar a investigar en atención plena sus tendencias y conflictos, tratando de comprender más allá del mismo origen, cuidando las facetas más vulnerables de nosotros y tratándonos con mayor compasión. No hay que olvidar que la meditación es un camino que trasciende las ideas y conceptos habituales que tenemos sobre nosotros mismos y nos permite descubrir nuestra auténtica naturaleza.

Mindfulness es una práctica que podemos hacer todos, desde niños hasta ancianos solo se necesita tener la concentración suficiente para mantener la meditación. Al igual que Jon Kabat-Zinn muchos de nosotros hemos cambiado la búsqueda de lo extraordinario por un viaje a nuestro interior, para gran parte de los meditadores la preciosa existencia humana es un viaje interno por eso se considera preciosa existencia. En este sendero nos hemos percatado de que la puerta que conduce a la felicidad verdadera y duradera no se abre hacia afuera porque afuera no hay nada, sino se abre hacia adentro, donde los mayores tesoros son los que están en nuestro interior, el éxito es importante, pero la grandeza interior lo es por mucho más gozosa.

La noción dualista del profesional de la salud ha perjudicado enormemente al paciente, mente y cuerpo por separado; esta antigua percepción crea muchas dificultades, ya que la enfermedad puede comenzar por cualquiera de los dos

extremos sea por la mente y llegar al cuerpo o viceversa, por ello a veces sucede que el paciente está físicamente curado y los exámenes médicos lo indican pero se sigue sintiendo mal, a esto se le conoce como somatización. Debido a que gran parte de las veces solo se atiende a un extremo se han podido eliminar muchas enfermedades que aquejan al cuerpo, pero a la vez, las enfermedades de tipo mental han aumentado, éstas nacen en el interior de la persona y se proyectan al exterior, si se tratan los síntomas físicos de una patología mental, ésta encontrará tarde o temprano otra forma de manifestarse en el lugar más vulnerable. La propuesta de Jon Kabat-Zinn es muy valiosa donde utiliza la meditación en la plena consciencia como método para la sanación del ser en su totalidad, mientras por ejemplo está una persona con cáncer podrá meditar de tal manera que hará menos dolorosas sus quimioterapias. Yo misma he aplicado la meditación a la psicoterapia en pacientes con altos niveles de ansiedad con gran éxito, en pacientes deprimidos, con estrés postraumático pero el mayor logro fue con una paciente en fase terminal por leucemia; ella llega a terapia en una recaída tras un tratamiento aparentemente exitoso que había tenido dos años atrás, estaba invadida por el miedo, miedo a dejar a su hija sola porque cabe decir que era madre soltera, pero sobre todo por pasar otra vez por el año que dura el tratamiento de quimioterapia; nuestra sesión la teníamos en el hospital directamente, le enseñé a meditar y pudo lograr que el tratamiento fuera menos agresivo, su avance fue notable tanto en la aceptación de una posible muerte como de lo que tenía que vivir dentro del hospital, los doctores al ver su fortaleza deciden administrarle un nuevo tratamiento que acababa de llegar a México mucho más agresivo, las defensas le bajaron tanto que murió una semana después, pero murió meditando.

En mi propia experiencia como psicoterapeuta, el meditar me permite sentir la experiencia genuina y viva de mi paciente y no me resulta pesado, porque la atención no la centro tanto en el contenido de los problemas de la persona, más bien enfoco mi atención en el ser que está viviendo y luchando con su problemática, porque el meditar nos proporciona a quienes lo hacemos, el espacio mental suficiente que nos permite renunciar a la forma, a los factores productores,

al discernimiento del mismo paciente, respetando el sentimiento de la persona y manteniendo al mismo tiempo el contacto con la sensación subyacente a la apertura que nos permite contactar con el otro en su inmediatez y su desnudez, ya que es una forma de meditación, es la meditación en acción, como un científico social que penetra de manera más aguda al sufrimiento y problemática del paciente.

La meditación trae a mi vida una nueva forma de introducirme en mi interior, hace que se genere un cambio en mi manera de trabajar y trabajarme; para aquellos que buscan la confluencia de los caminos espirituales y la psicoterapia vale la pena internarse en esta propuesta, porque aquel profesional que además medita tiene la oportunidad de ayudar a sus pacientes a recuperar el contacto con el ser profundo que puja por salir, pero para lograrlo tiene que estar en contacto con su propio ser y observar cómo éste se manifiesta, lo que hace imperativo que el profesional esté en el presente, es decir, en el aquí y en el ahora; hay que renunciar al hacer en beneficio de la experiencia del ser.

Por último, la meditación en mi caso, me ha permitido gozar de la práctica psicoterapéutica a pesar de que el paciente esté atravesando por un proceso difícil de sufrimiento u ofuscación, ya que a pesar de la confusión que el mismo sufrimiento trae consigo, estoy convencida de que en el fondo de cada ser, subyace la sabiduría y que si es tocada tarde que temprano ayudará a la persona, así como algún día fue estructurada de la forma más inteligente la coraza del carácter tras el cual nos protegemos, y que no es más que las tendencias inconscientes y las defensas del yo, y que ahora son sustituidas de una forma suave pero firme por un sentimiento genuino de libertad, compasión y amor hacia sí mismo y hacia los demás; sentimientos que darán paso a una mayor claridad mental gozando de una mente ecuánime y por tanto de felicidad, objetivo último de ambos caminos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- Redondo Rafael. (1991). Revista Internacional de los Estudios Vascos. Año 39. Tomo XXXVI N°1, San Sebastián. España.
- Estany, Anna. (1999). Vida, Muerte y Resurrección de la Conciencia. Barcelona, Buenos Aires. Editorial Paidós.
- Díaz, José Luis. (2007). La Conciencia Viviente. México. Editorial Fondo de Cultura Económica.
- Goldstein, Joseph. (2002). One Dharma: The Emerging Western Buddhism. San Francisco. Editorial HarperCollins.
- Gueshe Kelsang, Gyatso. (1999). Comprensión de la Mente. España. Editorial Tharpa.
- Gueshe Kelsang, Gyatso. (2000). Ocho Pasos hacia la Felicidad. Vejer de la Frontera, Cádiz, España. Editorial Tharpa.
- Gueshe Kelsang, Gyatso. (1992). Great Treasury of Merit. Londres. Editorial Tharpa.
- Gueshe Kelsang, Gyatso. (2000). Corazón de Sabiduría. Vejer de la Frontera, Cádiz, España. Editorial Tharpa.
- Gueshe Kelsang, Gyatso. (2001). Transform Your Life. Conishead Priory, Ulverston, Inglaterra. Editorial Tharpa.
- Gueshe Kelsang, Gyatso. (1996). Camino Gozoso de Buena Fortuna. Vejer de la Frontera, Cádiz, España. Editorial Tharpa.
- Dalai Lama, Goleman Daniel, Benson Herbert, Thurman Robert, Gardner Howard. (1998). Ciencia de la Mente, Conferencia de Budismo, Neurociencias y Ciencias Médicas. Boston Massachusetts, USA. Editorial Mandala.
- Dalai Lama. (2006). El Universo en un Solo Átomo. España. Editorial Grijalbo.

- Alcaraz R. Víctor Manuel, Díaz José Luis, Pérez Tamayo Ruy, Frixione Eugenio, Flores Valadés Jorge, Braunstein Nestor. (2007) Conciencia Nuevas Perspectivas en Torno a un Problema, El Fundamento Nervioso y el Origen Convergente de la Conciencia. México. Editorial Siglo XXI y UNAM.
- Thera, Nyanaponika. (1980). El Poder de la Atención Mental. España. Editorial Cedel.
- Henepola Gunaratana Nayaka Thera. (2008). El cultivo de la Atención Plena: La Práctica de la Meditación Vipassa. México. Editorial Bodhi.
- Kabat-Zinn Jon. (1994). Wherever You Go There You Are. Estados Unidos. Editorial Piatkus.
- Kabat-Zinn Jon. (2005). Vivir con Plenitud la Crisis. España. Editorial Kairós.
- Kabat-Zinn Jon. (2007). La Práctica de la Atención Plena. España. Editorial Kairós.
- Kabat-Zinn Jon. (2005). Coming to Our Senses. New York. Editorial Hyperion.
- Kabat-Zinn Jon. (2008). Llamando a tu Propia Puerta. Barcelona. Editorial Kairós.
- Wilber Ken. (1984). La Conciencia sin Fronteras. Barcelona. Editorial Kairós.
- Fromm Erick, Trungpa Chögyam, Needleman Jacob, Skynner Robin, Kornfield Jack, Welwood John, Saaki Joshu, Sperber Karl, Van Kaam Adrian, Walsh Roger, Hora Thomas, Brandom David, Shainberg Diane, Heckler Richard, Podvoll Edward, Cason Ann, Thompson Victoria. (1990). Barcelona. Editorial Kairós.
- Fromm, Erick. Suzuki, D.T. (1964). Budismo Zen y Psicoanálisis. México. Editorial Fondo de Cultura Económica.

- Houshman Zara, Livingston Robert, Wallace Alan. (2000). España. Editorial Edaf y Luz de Oriente.
- Bech Aaron T. M.D, Alford Brad A ph.D. (2009). Depression: Causes and Treatment. Pennsylvania. University of Pennsylvania Press.
- Nichol David. (2006). Buddhism and Psychoanalysis: A Personal Reflection of Psychoanalysis. Estados Unidos. Editorial The American Journal of Psychoanalysis. Vol.66, Junio 2006.
- Ryff Carol D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. Wisconsin, Madison. Editorial Journal Of Personality and Social Psychology, by the American Psychological Association, Inc.
- Rotwell Neil. (2006). The Different Facets of Mindfulness. Forth Valley, Falkirk, USA. Editorial Journal of Rational –Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, Vol. 24 N° 1, primavera del 2006.
- Ellis Albert. (2006). Rational Emotive Therapy and the Mindfulness Based Stress Reduction Training of Jon Kabat-Zinn. Estados Unidos. Editorial Journal of Rational-Emotive & Cognitive- Behavior Therapy, Vol.24 N°1, primavera 2006.
- Follette Victoria, Palm Kathleen, Pearson Adria. (2006). Mindfulness and Trauma: Implications for Treatment. Estados Unidos. Editorial Journal of Rational-Emotive & Cognitive- Behavior Therapy, Vol.24 N°1, primavera 2006.
- Shigaki Cheryl L, Glass Bret, Schopp Laura. (2006). Mindfulness-Based Stress Reduction in Medical Settings. Estados Unidos. Editorial Journal of Clinical Psychology in Medical Settings. Vol.13, September 2006.
- Mc Cown Donald, Reibel Diane. (2009). Mindfulness and Mindfulness-Based Stress Reduction. Oxford Reino Unido. Editorial Published in Integrative Psychiatry Weil Integrative Medicine Library, Edited by B.Beiteman and D.Monti, Oxford University Press.
- Wootton Joshua. (2009). Therapeutic Techniques. Part III capitulo 9. Meditation and Chronic Pain. New York. Editorial Springer.

- Welwood Jonh. (2002). Psicología del Despertar: Budismo, Psicoterapia y Transformación Personal. Barcelona. Editorial Kairós.
- Kaplan k.H, Goldenberg D.L, y Galvin-Nadesu M. (1993). The Impact of a Meditation Program on Fibromyalgia. New York. General Hospital Psychiatry.
- Nataraja Shanida. (2009). Blissful Brain: Neuroscience and Proof of the Power of Meditation. Ontario. Editorial. Octopus Books.
- Felman Robert. (2005). Psicología con Aplicaciones en Países de Habla Hispana. México. Editorial. Mc Graw Hill.
- Akasvajri. (2008). Manual del Estrés Basado en la Atención Consciente. México. Editorial Orden Budista Occidental en México.
- Varela Francisco, Thompson Evan, Rosch Eleanor. (1992). De Cuerpo Presente: Las Ciencias Cognitivas y la Experiencia Humana. España. Editorial Gedisa.
- González-Valenzuela Juliana. (2011). Conciencia: Conciencia y Neuroética. México. Revista de la Academia Mexicana de Ciencias octubre-diciembre 2011 volumen 62 número 4.
- Diccionario de la Real Academia Española. (2001) Madrid España. Edición número 22.
- Osho. (1996). De la Medicación a la Meditación. España. Editorial Neo Person.
- <http://www.berzirarchives.com>. Alexander Berzin, Diciembre 2003.
- www.soundstrue.com
- <http://www.budismocaminodeldiamante.org>.
- www.budismo.com