



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MÉXICO**

FACULTAD DE HUMANIDADES

**DOCTORADO EN HUMANIDADES: ÉTICA
BORRADOR DE TESIS**

TÍTULO:

**“LA PAZ INTERIOR COMO SUSTENTO DE LA ÉTICA: UNA PERSPECTIVA
DESDE EL BUDISMO TIBETANO”**

ALUMNA:

BRENDA BERENICE HERNÁNDEZ SOTO

ASESORA: DRA. MARÍA DEL ROSARIO GUERRA GONZÁLEZ

ASESOR ADJUNTO: DR. SERGIO GONZÁLEZ LÓPEZ

ASESOR EXTERNO: DR. JOSÉ ANTONIO MATEOS CASTRO

TOLUCA, ESTADO DE MÉXICO, MAYO, 2023

ÍNDICE

Introducción	4
Capítulo I El conocimiento en Oriente y Occidente	15
1.1 La importancia de la experiencia en la filosofía oriental.....	15
1.2 La concepción de Panikkar en contraposición a la concepción aristotélica...	16
1.3 El descubrimiento del conocimiento: entre el <i>mythos</i> y el <i>logos</i>	23
1.4 El <i>jñāna</i> y los estados de conciencia.....	38
Capítulo II Las cuatro nobles verdades, el principio de la paz	46
2.1 La aceptación del sufrimiento.....	46
2.2 El sufrimiento y el <i>karma</i>	56
2.3 El óctuple sendero.....	74
Capítulo III El trabajo espiritual	81
3.1 La práctica constante de la meditación.....	81
3.2 La iluminación de la mente y el espíritu.....	94
3.3 El sentido de la meditación en medio de una vida agitada.....	104
Capítulo IV Mindfulness: una aplicación a la vida con sufrimiento crónico ...	113
4.1 La aplicación de la meditación y la atención plena dentro de la práctica profesional.....	113
4.2 Los programas de atención plena: una apertura hacia Oriente.....	118
4.3 La importancia del cuidado en el ambiente laboral.....	124
4.4 La atención plena como práctica de vida.....	128

Conclusiones.....145

Bibliohemerografía.....156

INTRODUCCIÓN

La filosofía, antes que ser una disciplina teórica es un modo de estar en el mundo, de percibir con los sentidos y coexistir con el entorno. El *ethos* es totalmente vivencial, se des-cubre y *alimenta* cada día, por ello es tan importante caminar hacia el resplandor que ofrece el despertar espiritual.

El ser humano está conformado por una diversidad de cualidades que le requieren atención y cuidado, el crecer, además de ser un proceso fisiológico, es también un camino espiritual, por lo tanto, este último no debe quedar descuidado, pues es esencial en la existencia humana sin importar el lugar o la época en la que se viva. Ante la incógnita constante que puede representar la vida, el budismo tibetano se ha establecido como un modo de vivir que explora y potencializa las cualidades humanas, logrando con ello el acercamiento hacia la felicidad y la plenitud.

La amplitud con la que logra percibirse el mundo aumenta en tanto se logra acceder a los distintos estados de conciencia a través de prácticas como la meditación y el yoga. El presente trabajo intenta mostrar el gran impacto que ello ha generado, sobre todo en los últimos años, en los que el estilo de vida indudablemente refleja un descuido emocional y espiritual.

En el siglo XXI hay una marcada tendencia hacia la explicación científica, dentro de la cual la filosofía aparece sólo como una serie de tratados que adornan los ratos libres que quedan dentro de un mundo capitalista, esto ha reducido en gran medida la posibilidad de experimentar la sabiduría existencial que contiene la tradición filosófica tanto en Oriente como en Occidente.

El budismo tibetano exige una mirada hacia el interior, una exploración de los sentidos y de las propias capacidades, esto trasciende cualquier conocimiento adquirido a través del razonamiento lógico, por lo tanto, explora cualidades usualmente olvidadas, como la salud mental y el equilibrio emocional, esto es precisamente lo que la sociedad actual requiere con urgencia.

Al haber un abandono del *sentir* humano, aparecen una serie de padecimientos que reflejan el deficiente estilo de vida que se ha llevado durante un tiempo considerable.

No puede negarse que la mayoría de las personas sufren estrés, depresión y ansiedad constantemente, además, estos padecimientos se encuentran en un mayor rango de edad que hace tiempo, es decir, tanto niños como adultos jóvenes y mayores se han visto afectados.

Es necesario que el mundo se dé cuenta de la importancia que tiene la apertura hacia modos distintos de percepción. Occidente suele tener la mirada puesta en el avance científico y la producción de bienes materiales, el capitalismo sigue dominando una buena parte de la sociedad, esta es una de las razones por las cuales hay un gran apoyo hacia todo aquello que represente una ganancia monetaria.

No obstante, en tiempos recientes, la necesidad de atención espiritual ha golpeado con una fuerza tal que ha sido imposible ignorarla por más tiempo. Esto ha permitido que el budismo sea tomado con mucha mayor seriedad, y que su gran sabiduría pueda ser abrazada por las tradiciones occidentales.

Puesto que el ser humano es capaz de aprender y potenciar sus cualidades durante toda su vida, la práctica de nuevas actividades y la adquisición de un estilo de vida distinto es posible, esta es una de las grandes propuestas de la presente investigación, ya que se enfatiza en la viabilidad de ampliar la perspectiva sin importar el modo en el que se haya vivido hasta entonces.

Es importante tomar en cuenta que, si bien las prácticas como el yoga y el dibujo de mandalas se han popularizado en años recientes, la verdadera esencia del budismo se encuentra más allá de ganar flexibilidad o mezclar formas y colores sobre un papel. Es necesario atravesar los límites racionales y permitir que el cuerpo y el espíritu se expresen libremente, esto dará la oportunidad de atender padecimientos que no necesariamente requieren de fármacos.

La vida y el mundo se encuentran en constante cambio, habrá siempre un velo que pueda ensombrecer el despertar de la mente, no obstante, lo que se requiere es que bajo toda circunstancia exista un enraizamiento del ser humano consigo mismo,

de este modo los distractores de la sociedad serán una opción y no un determinante dentro del modo de existir.

La presente tesis muestra algunos de los grandes beneficios que el budismo tibetano tiene sobre la vida de los hombres y mujeres, por lo tanto, se enmarca dentro de un contexto sanador y no histórico ni descriptivo. Los puntos que se abordarán son los siguientes:

- La filosofía como disciplina práctica antes que teórica.
- La necesidad de conocimiento como cualidad inherente al ser humano.
- El cuidado integral de las personas, cuerpo, mente y espíritu.
- Las limitantes de la visión científicista contemporánea.
- Las cuatro nobles verdades.
- La aceptación del sufrimiento.
- El aporte del budismo tibetano en hospitales y centros de trabajo.
- La importancia del amor en la existencia humana.

Puesto que se trata de una investigación filosófica, lo que se pretende es ahondar sobre el gran misterio que representa el conjunto de cualidades que conforman al ser humano, para de este modo, aportar una visión que alumbre el caminar diario, la hipótesis consiste en demostrar la positividad del cambio que puede experimentar el ser humano al incluir la práctica de la atención plena a su vida cotidiana, sobre todo en el ámbito laboral. De este modo, los objetivos quedan definidos de la siguiente manera:

- Resaltar que la filosofía, así como el budismo tibetano, cobran importancia a través de su práctica y no sólo de su tradición escrita.
- Esclarecer que el ser humano es capaz de trascender la visión lineal-temporal de la existencia y así acceder a una mejor calidad de vida.
- Señalar la importancia de la tradición oriental como apoyo a los tratamientos occidentales que se aplican a personas con enfermedades crónicas.
- Identificar a la ética como una cualidad humana que descansa sobre el *ser* y el *hacer*.
- Mostrar al amor como un sustento ético, emocional y espiritual irremplazable.

Es importante mencionar que no se pretende minimizar ni desacreditar el conocimiento científico, sino mostrar la importancia de que ciencia y filosofía vuelvan a percibirse como un modo de acercamiento a la realidad que no tiene por qué estar separado. Todos los aportes que se han hecho a través de estas dos disciplinas tienen como finalidad enriquecer la manera en la que se comprende la realidad, esto es lo que debe priorizarse.

El mundo requiere un equilibrio dentro del cual pueda haber una existencia armoniosa, esto incluye tanto a las personas como a todos los seres sintientes con los que se comparte el entorno. No existe un beneficio real si las propias acciones afectan al otro, por lo tanto, es necesario ser consciente de la vinculación que cada uno tiene con el movimiento de la existencia, y así, actuar responsablemente ante ello, teniendo presente que es posible contribuir al bienestar general.

El cuidado personal es también el cuidado del otro, comprender esto es una de las tareas de los hombres y mujeres, y es también un requisito para que la calidad de vida mejore considerablemente. Si el vínculo entre las personas no es percibido, cualquier *beneficio* que pretenda hacerse será sólo superficial, se necesita de una visión que abarque el intelecto y la espiritualidad.

Una de las mejores vías para acceder al conocimiento es el amor, pues éste es totalmente puro y desinteresado, de modo que permite claridad y crecimiento, así el conocimiento puede convertirse en sabiduría para la vida. Aquí se encuentra una de las razones por las cuales es tan importante tomar en cuenta la visión budista, pues se trata de un con-vivir y no de un *utilizar*.

El estilo de vida contiene principios que suelen definir el curso de la existencia, el ser humano pertenece a una cultura, la cual le indica el modo de conducirse, no obstante, bajo esta cubierta hay cualidades que toda persona posee y que pueden ser enriquecidas a través de ciertas prácticas, por lo tanto, el lugar de nacimiento, el idioma o el tipo de educación no son impedimentos para el crecimiento espiritual.

El camino hacia la felicidad no exime momentos de sufrimiento, pero establece un cimiento seguro sobre el cual apoyarse en cada situación de la existencia, los

hombres y mujeres son capaces de comprender esto en un nivel más alto de conciencia, por ello la práctica de la atención plena es tan importante.

Esta tesis explora gran parte de los beneficios de la meditación y el yoga, así como la apertura que en últimos años Occidente ha tenido frente a las prácticas orientales, todo ello muestra la gran necesidad de la sociedad por acceder a un panorama sanador cuya respuesta comience desde dentro.

Es de gran importancia mostrar que las personas tienen la capacidad de descubrir el origen de sus padecimientos, así como la forma de curarlos. En este sentido el maestro es aquel que logra que el otro despierte en sí mismo esta capacidad, no quien posee la verdad, pues esta última no pertenece a nadie, la iluminación consiste en gran medida en poder mirar a la verdad de frente y convivir con ella.

Puesto que gran parte de las afecciones de la sociedad contemporánea se debe al abandono espiritual, es totalmente necesario recuperar una visión contemplativa y eficaz, una que no esté atada a la ganancia ni a la obtención de riquezas materiales, pues sólo así es posible que el espíritu *despierte*.

El único modo en el cual se puede mejorar la existencia es haciendo consciente el origen de aquello que provocó los padecimientos. Nadie enferma sin razón alguna, y de igual modo, nadie sana sin atender la raíz del problema, he aquí la cuestión que ha ocupado a los hombres y mujeres desde el comienzo de su travesía espiritual.

Todos los recursos que aporten calidez a la vida son totalmente válidos, esto quiere decir que el ser humano, como ente independiente y consciente, es el único capaz de constatar la eficacia de una práctica, en este sentido, el sufrimiento y la felicidad sólo pueden vivenciarse personalmente, es así como aportan entereza, el espejo sólo refleja aquello que se posa frente a él.

Los distractores que genera el sistema en el que se vive dificultan la autoexploración emocional, esto quiere decir que la mayoría de las personas *viven* sin mirarse a sí mismas, caminando sobre un suelo estéril que nunca es capaz de nutrirlas en ningún sentido, esto, por supuesto, es muy benéfico para las empresas, pues

siempre se obtienen mejores ganancias de una población que se dirige al lugar que se le indica sin detenerse a reflexionar, he aquí uno de los motivos por los cuales la apertura espiritual puede estar tan opacada.

La ganancia monetaria, sin duda, se postula como uno de los mayores obstáculos para hacer de la meditación un estilo de vida. Si se considera que la práctica de la atención plena puede llegar a ser uno de los motivos por los cuales los fármacos dejen de consumirse de la manera en la que se consumen ahora, es muy fácil imaginar el motivo por el cual su difusión ha sido limitada.

Por ello, una de las mayores insistencias de la presente investigación es que la práctica budista, la cual incluye meditación y yoga, pueda ser aprendida desde casa, para que entonces, junto con el amor, sean la principal fuente de bienestar, y, por lo tanto, el principal recurso sobre el cual apoyarse.

Es necesario tomar en cuenta que la calidad de vida disminuye considerablemente cuando hay un desequilibrio emocional, esto quiere decir que el niño sano tiene muchas mayores posibilidades de convertirse en un adulto feliz, capaz y funcional. No es necesario adiestrar a las personas para que se conviertan en un elemento que realice las cosas a la perfección, basta con priorizar el equilibrio vivencial, de este modo se abre la posibilidad de mostrar el virtuosismo y no la acción mecánica.

Cualquier problemática que pretenda abordarse, ya sea a nivel mundial o personal, puede tener una mejora considerable a través de la práctica de la atención plena, pues ésta obliga a llegar al fondo de todo asunto. Como se mencionó, el crecimiento espiritual siempre contiene momentos desagradables, pues para *limpiar* el interior es necesario sacar aquello que lo mantiene *sucio*, esto es necesario para que pueda llegarse a la sanación.

Existe en la sociedad una evasión general a mirarse, a reconocer el miedo propio y el del semejante, pero experimentarlo es uno de los principales pasos para transformarlo, incluso el clima atraviesa por estaciones extremas, no hay primavera sin invierno, por ello es fundamental concebir la realidad como un todo, los opuestos se generan en la mente y suelen impedir la aceptación de lo *desagradable*.

Permanecer en equilibrio es uno de los mayores retos de los hombres y mujeres, pues esto implica reconocer los propios vacíos existenciales y afrontarlos de modo que lleguen a desvanecerse desde dentro y no con un estímulo externo, como las relaciones interpersonales, el consumo de alimentos y bebidas o la obtención de bienes materiales.

En este sentido hay un sólo problema y también una única manera de solucionarlo, todo es cuestión de priorizar el bienestar mental, emocional y espiritual, ello permite ampliar la perspectiva, deslizarse sobre un suelo fértil que aporte y que también permita bridar amor y sabiduría. Es esta la ética que se propone, la que se espera que pueda ser abrazada y vivida.

Dentro de todo el proceso de descubrimiento humano es necesario tomar en cuenta que el conocer se postula como una característica ineludible sobre la cual toda persona reposa, es decir, no hay modo en que los hombres y mujeres caminen por la vida sin estar en contacto con aquello que le develen sus sentidos.

Si bien es cierto que la mayoría de los seres tienen la posibilidad de conocer, en el ser humano el conocimiento puede ampliarse para dar acceso a nuevos niveles de conciencia en los cuales aparece la claridad del actuar, pues no se basa en supuestos de una determinada creencia o sociedad, sino en una visión profunda que cada persona comparte con su semejante y con el universo, es aquí donde se plasma con seguridad el camino a seguir.

No hay un modo perfecto de actuar, pues la perfección suele ser un adjetivo limitante y temporal, pero sí hay un modo humano libre de atadura y no por ello libertino, más bien, equilibrado, compasivo y austero de características rimbombantes, todo lo que se puede llegar a ser, a comprender y a amar proviene de la pureza, del aprendizaje sin expectativas, del disfrute del momento que llega a ser eterno.

En esta época en la que las personas no están seguras de lo que deben hacer o no hacer, cabe preguntarse el motivo por el cual se tiene determinada actitud ante la vida, ésta se encuentra fuera de las exigencias sociales, familiares o económicas,

está posada en lo profundo del espíritu emitiendo una luz que sólo podrá percibir aquél que esté listo para no deslumbrarse.

La gran propuesta de la presente tesis es reavivar esa pregunta, y, sobre todo, avanzar en el des-cubrimiento de esa respuesta que cada hombre y mujer tiene dentro de sí. La filosofía no tiene como propósito establecer respuestas determinadas que nadie pueda cuestionar, pues se construye y renace al igual que el ser humano, realmente, muchas de las respuestas definitivas que suelen *gobernar* el mundo se encuentran sólo en la mente.

La existencia es pues una tarea constante cuyos beneficios se establecen y alimentan del espíritu y el corazón. Es importante mencionar que tras haber abierto la ventana que permite mirar de un modo genuino tanto al universo como a sí mismo, ya no hay un retroceso, sino un alcance *cosmoteándrico* que aumenta cada día. Esto, por supuesto, dependerá de la disciplina que se tenga para permanecer en la atención plena.

Cuando hay crecimiento cognoscitivo y espiritual se desvanece la comúnmente marcada diferencia entre ciencia y filosofía, entre bien y mal o correcto e incorrecto, pues se accede a un nivel mental y espiritual que permite mirar al mundo desde un enfoque mucho más amplio, este es por supuesto uno de los grandes propósitos, pues permite al ser humano desprenderse de las ataduras sociales y permanecer en un estado auténtico dentro del cual se puede actuar sin culpa.

Escribir y leer sobre filosofía o sobre las reflexiones profundas que se han hecho sobre la existencia nunca tendrá tanto peso como la acción que se desprenda de tal hallazgo, es esto lo más importante, y es también, lo que pretende dejar la presente investigación. Cada persona descubrirá la manera de esbozar su vida de acuerdo a las enseñanzas adquiridas, así como el agua siempre encuentra la manera de abrirse camino dentro de cualquier terreno.

Esta es una de las cualidades que los hombres y mujeres deben potenciar para hacer frente al sufrimiento, el cual es una de las características esenciales de la vida

para el budismo, por ello, su aceptación y la entereza con la que se le haga frente es fundamental.

El desapego es una de las herramientas más poderosas para contrarrestar a *dukkha*, pues permite comprender que realmente no se posee nada, ni cosas materiales ni personas, incluso los sentimientos y las emociones son pasajeros, el anclaje de la existencia debe establecerse desde la universalidad del amor sin ataduras.

Si las personas tienen claro que nada les pertenece y que su paso por el mundo terrenal es una cuestión de aprendizaje y no de acumulación, es posible cambiar la perspectiva y fomentar un ambiente sereno en los centros de trabajo, las escuelas y las instituciones, acceder a esta visión es una cuestión totalmente humana, he ahí la gran ventaja.

La ética trata pues, de aquello que es indefinible verbalmente pero que es totalmente perceptible y reflejado a través de los sentidos y la acción cotidiana, esto es lo que la presente investigación intenta mostrar. El ser humano es ético cuando actúa conforme a su mayor bienestar, ejerce entonces un verdadero acto de libertad.

La idea de que hay un código a seguir que muestra el modo correcto de actuar deja de lado la posibilidad de *existir* realmente —es decir, de modo libre—, pues delimita la visión y cierra el paso a cualquier posibilidad de elección y acción auténticas. Este es uno de los motivos por los cuales la visión de autoridad no es la ideal dentro de un marco ético.

Lo que debe procurarse entonces es ser capaz de habitar la sabiduría, de que mente, cuerpo y espíritu sigan un mismo camino, este no será el mismo en cada persona, pero si es el adecuado estará lleno de amor y calidez. Cada acción humana tiene un motivo, este puede ser relevante o no, pero siempre provendrá de un lugar determinado; por ello, los hombres y mujeres deben descubrir en dónde reposan, desde dónde viene la inclinación por *mostrarse* de cierto modo en el vivir cotidiano.

Es sorprendente cómo la actitud diaria es determinante en la adquisición y el padecimiento de las enfermedades, la mayoría de las personas no han caído en cuenta de que todos los días están construyendo un modo de *estar* en el mundo, uno que invariablemente tiene un efecto colateral con su semejante, es decir, con la familia, los amigos y los compañeros de trabajo.

Muchas de las enfermedades crónicas son consecuencia del estrés constante, aquél generado por el trabajo y/o la escuela, este es un aspecto que hasta hace poco no se tomaba en cuenta, por ello la prevención es clave para disminuir la cifra de padecimientos como el cáncer y las enfermedades mentales, no sólo en adultos jóvenes sino también en niños y bebés, incluso antes del alumbramiento.

Esto indica que el nivel de percepción del ser humano es muy alto, que la agudeza no es sólo visual y que puede recordarse lo que se percibe antes del nacimiento. Cada nivel de conciencia significa un acercamiento a la inmensidad de la posibilidad humana dentro de la cual cada persona se desvuelve.

Es muy importante mencionar que los beneficios del yoga y la atención plena están comprobados científicamente, pero es más importante aún tener claro que la comprobación científica no es necesaria en un terreno espiritual, el cual incluye las emociones y los pensamientos.

Los hombres y mujeres tienen la posibilidad de sanarse y de contribuir a la sanación del otro, pero ésta –la sanación– debe ser entendida como un acto de amor y reciprocidad, no como una demostración de superioridad, por ello, el ego es uno de los aspectos que deben ser superados.

Si bien existe una plasticidad cerebral que permite al ser humano adquirir habilidades cognoscitivas, existe también una apertura espiritual que hace posible participar de un modo más sabio en cada experiencia de la vida, y así como hay un proceso de aprendizaje intelectual, hay uno que permite mantener la atención plena en cada cosa que se realice, fortaleciendo así el espíritu y las emociones.

Es necesario que el ser humano explote potencialmente, que se permita fluir y expresarse a través de su modo de ser, de ver al mundo y de contribuir en él. Toda

persona sabe lo que necesita sin necesidad de preguntárselo, es decir, cuando su ser completo se encuentra enfocado en sí misma no hay cuestionamientos sobre cada aspecto de su vida, en este sentido hay un instinto espiritual, aquel que marca la importancia del cuidado auténtico, ese que no es aprendido sino innato.

Cuando la existencia no tenga que depender del cumplimiento de expectativas sociales, familiares o económicas, el ser humano podrá experimentarse a sí mismo, la ética es en gran medida enfrentarse a este camino, recorrerlo con valentía y con la firme seguridad de que se cuenta con las herramientas necesarias para ello.

CAPÍTULO I

El conocimiento en Oriente y Occidente

1.1 La importancia de la experiencia en la filosofía oriental

Todo ser humano tiene dentro de sí el deseo y la capacidad de conocer, es ello una característica inherente a su condición, como lo afirma Aristóteles: “Todos los hombres por naturaleza desean saber.”¹ La cultura es un rasgo humano característico, se respira, se piensa y es capaz de dotar de sentido: “... la atmósfera cultural en que vivimos constituye como una tercera piel –aunque haya poros y ósmosis de muchas clases y tamaños... La naturaleza humana es cultural.”² No obstante, en el siglo XXI predomina un interés casi exclusivo por Occidente, dentro del cual impera la razón, aquella que en cierto momento de la historia concibió al ser humano casi exclusivamente como un ente pensante: “... la cultura occidental... lentamente, y no siempre de manera pacífica, ha invadido el ámbito de otras culturas del planeta.”³ Debido a ello, cualquier otra forma de acercamiento a la comprensión del mundo ha quedado ensombrecida, o considerada como no adecuada.

La validez del pensamiento oriental se ha relegado, han quedado sólo las sombras de sus enseñanzas. Es de suma importancia dejar de fragmentar la realidad, para no ver partes de ella, sino el lienzo completo. Raimon Panikkar, filósofo indio, es capaz de mostrar la riqueza de Oriente habiendo sido instruido en Occidente. Una de sus aportaciones más valiosas consiste en el reconocimiento de que la cultura, aunque acompañe siempre al ser humano, no es absoluta ni inalterable: “Hay *invariantes* humanos... pero no hay *universales culturales* de vigencia absoluta.”⁴ De este modo, Panikkar muestra un punto de partida para la concepción antropológica y filosófica de su pensamiento, esto es crucial, ya que su entendimiento es pilar para el concepto de interculturalidad que invariablemente se hace notar a lo largo de su pensamiento.

¹ Aristóteles, *Metafísica*, Madrid, Gredos, 2008, 980a. (p. ed. 69).

² Panikkar, Raimon, *La experiencia filosófica de la India*, Madrid, Trotta, 1997, p. 14.

³ Panikkar, Raimon, *La puerta estrecha del conocimiento: sentidos, razón y fe*, Barcelona, Herder, 2009, p. 11.

⁴ Panikkar, Raimon, *op. cit.*, p. 14.

1.2 La concepción de Panikkar en contraposición a la concepción aristotélica

La filosofía es un buscar constante que tiene como timón el amor a la sabiduría, sabiduría que incluye una visión clara y un conocimiento indiviso, esto último no puede alcanzarse al mantener una experiencia estéril, ya que no es sólo el pensamiento el que conoce, sino la totalidad del ser humano, por ello: “La cultura índica nos repetirá hasta la saciedad que toda <<filosofía>> se basa en la experiencia.”⁵ Para conocer se requiere tener una relación con el mundo, una que permita des-cubrirlo, y no sólo mirarlo a través de cálculos o fórmulas.

Panikkar hace una distinción entre saber y conocer, el primero tiene un sentido más profundo, más arraigado a la propia filosofía, se trata de no concebir separadamente un sujeto y un objeto, sino de comprender que ambos forman parte de una misma experiencia, de igual modo, el conocimiento implica más que el uso práctico de las cosas: “Saber es mucho más que conocer, como conocer es más que calcular y poder predecir. Saber es saborear y, como diremos enseguida, también amar.”⁶ Este amor es el amor del filósofo, el amor a la sabiduría, para llegar a él se requiere calma, ya que no busca desarmar la cosa por descubrir, sino comprenderla al mismo tiempo que la persona se comprende, por ello no hay separación entre quien conoce y aquello que es conocido, es decir, existe una relación de pertenencia al mundo. De este modo el saber satisface la curiosidad, esa que surge por naturaleza en el ser humano.

De acuerdo con Aristóteles: “La razón estriba en que ésta es, de las sensaciones, la que más nos hace conocer...”⁷. Aquí surge una derogación de las demás cualidades humanas, puesto que se muestran insuficientes. La razón suele dar como resultado una respuesta lógica y determinada, casi siempre segura, y la búsqueda de la seguridad, es una de las características actuales de Occidente.

Ahora bien, conocer el mundo requiere el uso tanto de la razón como del espíritu, de la teoría y la práctica : “... sólo quien *camine* (praxis) hacia el occidente porque

⁵ *Ibidem*, p. 19.

⁶ *Ibidem*, p. 16.

⁷ Aristóteles, *Metafísica*, Madrid, Gredos, 2008, 980a. (p. ed. 70).

sabe (teoría) que viene del oriente, podrá manejar correctamente el timón y las velas.”⁸ La experiencia de vida exige un ser humano despierto, cada uno de sus sentidos necesita abrirse hacia las sensaciones que le ofrece el universo, siempre habrá práctica, y de ella se desprenderá la teoría, ambas forman parte de una misma persona. Aparece entonces la terminología que para Panikkar distingue a Oriente y Occidente: “... Occidente está representado por la teoría o *gnosis* y Oriente por la praxis o *karma*. Las dos palabras quisieran simbolizar la simbiosis entre acción y contemplación.”⁹ El ser humano es pensante y sensitivo, ambas cualidades lo forman, como la luz y la oscuridad son parte de un mismo día, por ello la insistencia en la comprensión, y sobre todo, en la práctica de la interculturalidad.

Una de las características que ve Panikkar en el filósofo es el constante descubrimiento, el conocimiento es algo que fluye en el ser humano, no se queda estático, es cambiante en la medida en la que se alimenta, por ello es un renacer constante: “El filósofo sabe que no sabe, que no acaba de saber porque el auténtico conocimiento no tiene término, pues es un constante nacimiento.”¹⁰ El ser humano tiene una vida para conocer, generalmente aquello que aún no ha descubierto aparece ante él como un enigma y aquello que ya conoce suele concebirse como una experiencia agotada, no obstante, la historia de la humanidad ha mostrado que siempre queda algo por descubrirse. La vida es un constante movimiento, aunque este no sea siempre físico, en ello radica una de sus grandes riquezas. Oriente ha sido capaz de ver la actividad en la quietud, en el vacío.

De igual modo, es de suma importancia insertar el término *daimôn*, ya que representa una característica fundamental de la filosofía índica, el autor precisa:

Por *daimôn* entiendo lo que Heráclito dijo y lo que luego la tradición posterior amplió: el carácter, el espíritu, el estilo, la vida, la fuerza, la divinidad. Aunque en el Nuevo Testamento tenga siempre un sentido peyorativo, escritores cristianos como Lactancio, Agustín y otros siguen a Platón y a la tradición helénica que ve el *daimôn* como una divinidad o como el destino. Más aún la antigüedad tenía presente la etimología que los científicos ahora llaman popular que relacionaba a *daimôn* con

⁸ Panikkar, Raimon, *La experiencia filosófica de la India*, op. cit., p. 17.

⁹ *Ibidem*, p. 14.

¹⁰ *Ibidem*, p. 16.

daênai, esto es, saber, enseñar, y por tanto sabio, prudente, bueno. *Daimonios* significa feliz y toda la especulación sobre la *eudaimonia* ... nos habla de la felicidad como amor supremo.¹¹

El *daimôn* es un constante en la existencia humana, representa en parte el sentido espiritual de la vida, aquel que no puede tocarse pero que está presente como máxima, aquel al que todo hombre y mujer pertenece aún sin que se le nombre, en palabras de Panikkar:

Por *espíritu* entiendo el *daimôn* mencionado o simplemente aquella inspiración que nos hace ser sensibles a soplos concretos de la realidad, a seguir un viento que sopla a sus aires y no a los nuestros: la vida, la vitalidad, el movimiento interior de un algo animado precisamente por esto que llamamos el espíritu –que puede ir desde el espíritu de Dios, al del hombre, al de un poema, una canción o al del vino.¹²

La ventana a través de la cual se mira el *daimôn* es una abertura que se encuentra llena de posibilidades, no por ello es incomprensible, sino que se encuentra llena de sentido, es indefinible porque siempre muestra algo nuevo que contemplar, se encuentra entonces el vacío lleno de vida, el cual requiere ser experimentado:

Empeiria ... en efecto, es exactamente la experiencia, esto es, el conocimiento <<experiential>> que corresponde a la sabiduría. El experimentado es el <<experto>>, el <<perito>> que ha pasado la <<prueba>>, el *periculum*, el <<peligro>>, el <<riesgo>> de lo que se trata por haber <<penetrado>> hasta el fondo y así tocado la realidad en virtud de esta aprehensión inmediata y profunda.¹³

De este modo se puede mirar con claridad la importancia que tiene la *praxis* dentro de la existencia, pretender entender la realidad sólo a través de la teoría es como pretender conocer el sabor de las uvas sólo mirándolas. La experiencia es una de las cualidades humanas más sublimes, y a pesar de ello tiene el gran riesgo de hundirse dentro de la necedad por construir un mundo enteramente medible y racional.

¹¹ *Ibidem*, p. 17.

¹² *Ibidem*, p. 18.

¹³ *Ídem*.

No obstante, la experiencia no limita a la técnica, sino que la contiene, por ello no hay necesidad de suprimir alguna, en este sentido el ser humano tiene más posibilidades que limitantes:

La raíz per –sugiere <<penetrar>>, pasar (al otro lado), haber superado el <<peligro>>. La *empíria* abraza tanto a la *technê* ... como a la *epistêmê* ... La *Erfahrung* denota igualmente la misma <<penetración>> del *irfaran* y contiene la misma raíz per- visible aún en el sánscrito *piparti*: (él) transporta (latín *portare*), lleva al otro lado, conduce, etc.¹⁴

Al pasar el umbral del conocimiento el ser humano deja para siempre de ser el mismo, por ello se construye durante toda su vida, de igual modo, el transmitir y experimentar lo conocido le dota de sabiduría, de este saborear que habla Panikkar.

La experiencia tiene un papel primordial en el acercamiento al mundo, y como se mencionó, en toda la filosofía índica: “... la palabra experiencia ha quedado en el título por designar precisamente aquel contacto inmediato con la realidad que en el hombre se realiza a través de los sentidos, sean estos sensuales, intelectuales o místicos.”¹⁵ Este contacto inmediato no se puede predecir ni razonar, es parte del devenir de la vida, a partir de él se muestra una posibilidad del ser humano que lo conduce al encuentro con su propia condición de conocer, por ello Panikkar explica: “Por experiencia entendemos la última instancia que posee cada uno de nosotros, y en definitiva el hombre, más allá de la cual no se puede apelar.”¹⁶ La experiencia toca los sentidos y el espíritu, es individual, pero forma parte de las cualidades inherentes a toda persona. No hay ser humano sin experiencia.

Ahora bien, aunque todo ser humano sea susceptible a la experiencia, la comprensión de esta en la filosofía oriental requiere una mirada distinta a la que se tiene en Occidente, para Panikkar:

... no estamos delante de un juego, sino que se juega con otro juego. No se manejan conceptos como entidades algebraicas, no se juega primordialmente a un juego de inducción o deducción en un universo de ideas (como los discípulos de Platón) para marcar goles de evidencia, sino que se van describiendo campos de conciencia a

¹⁴ *Ídem*.

¹⁵ *Ibidem*, pp. 18-19.

¹⁶ *Ibidem*, p. 19.

los que, se dice, podremos también llegar si nos preparamos adecuadamente para ello; se nos quiere descubrir un mundo y no un algo implícito en lo que ya sabíamos, hacemos llegar a una experiencia que hasta entonces parecía inexistente.¹⁷

La experiencia puede significar uno de los principios de la sabiduría, en tanto se le conciba más allá de lo puramente material, para ello, es necesario trascender a otro nivel de conciencia, aquel que permita des-velar el mundo de otra manera. De este modo es como el pensar adquiere un nuevo sentido:

El pensar aquí no es una profundización de lo contenido en el concepto o sus relaciones, sino una exploración y aún un descubrimiento de un nuevo mundo al que sólo se entra por la ascensión lenta y difícil de la ascesis tanto mental como cordial, que muchas veces incluye lo corporal y lo social. No se nos describen conceptos, sino campos ontológicos que no pretenden ser quimeras subjetivas sino nuevas dimensiones de la realidad a las que también puede ascender el ser humano. De ahí el papel primordial de la experiencia.¹⁸

La relación de quien conoce con aquello que es conocido es fundamental para dotar de sentido a la experiencia oriental, por ello, se abre camino la ontología, ésta en cierto sentido significa otra dimensión en la cual se puede penetrar, superando el obstáculo de la mente puramente racional, del concepto estéril de experiencia.

Para comprender el juego de Occidente se debe conocer la separación que éste hace entre el sujeto y el objeto, de ello deriva la imposibilidad de una relación estrecha entre ambos, puesto que se conciben a partir de la *utilidad* que se obtiene al conocer, en palabras de David Hume: “Siempre que las ideas son representaciones adecuadas de los objetos, las relaciones, contradicciones y concordancias de las ideas son totalmente aplicables a los objetos y podemos observar que esto es el fundamento del conocimiento humano.”¹⁹ En este sentido el conocimiento depende de una adecuación de la idea al objeto y dentro de ella (la adecuación) no existe una posibilidad de descubrimiento, puesto que ya existe una

¹⁷ *Ibidem*, p. 20.

¹⁸ *Ídem*.

¹⁹ *Ibidem*, p. 38.

idea que requiere cumplir con ciertas condiciones. Ante algo determinado, la posibilidad de crear se desvanece.

Tanto Oriente como Occidente siguen una línea definida, ello les da una referencia para vivir, aceptar o no algo como verdad depende en gran medida del enfoque con el que se mire, a este enfoque Panikkar le llama *mythos*:

... un horizonte de inteligibilidad que nos permite entender lo que se dice y estar de acuerdo o en desacuerdo con *ello* –un *ello* que no es precisamente una <<cosa en sí>>, sino un *ello* que descubrimos como tal porque lo situamos dentro de un horizonte común, que nos permite no formular el enésimo <<¿por qué?>>: es lo que yo llamo *mythos*. Lo aceptamos como obvio, evidente, natural, verdadero, convincente y no sentimos la necesidad de indagar más allá.²⁰

El mito envuelve a la persona al igual que la cultura, es un punto de referencia que se convierte en guía aún en la mayor oscuridad. Todo lo que se aprehende es a partir de este sólido pilar.

Ahora bien, se ha dado a la razón el protagonismo en la vida de los hombres y mujeres, este es un mito Occidental, sin embargo, no se puede pretender que ello irrumpa todos los ámbitos de la condición humana; el conocimiento en Oriente no es sólo racional, puesto que el mito no se razona, para Panikkar:

El mito que se vive comprende el conjunto de contextos que se dan por descontados. El mito nos proporciona el punto de referencia que nos orienta en la realidad. El mito que uno vive nunca es vivido ni visto de la misma manera en que uno vive o ve el mito de otra persona; es siempre el horizonte aceptado dentro del cual se sitúa nuestra experiencia de la verdad. Yo estoy sumergido en mi mito de la misma manera que los demás lo están en el suyo.²¹

No hay ser humano sin mito puesto que este es y será siempre parte de su condición. Todo hombre y mujer tiene un punto de referencia a partir del cual conoce e interpreta la realidad en la que vive. El mito cambia según la cultura, por ello, aquel que viva un mito occidental y quiera adentrarse en Oriente, deberá reconocer que se encuentra formado por un horizonte dentro del cual no cuestiona, y que, no

²⁰ Panikkar, Raimon, *Paz e interculturalidad*, op. cit., p. 79.

²¹ Panikkar, Raimon, *Mito, fe y hermenéutica*, op. cit., 45.

obstante, puede ser ampliado. El mito constituye el suelo sobre el cual se construye una manera de vivir:

El mito sirve, así como punto de referencia última, como criterio de verdad en base al cual los hechos son reconocidos como verdaderos. El mito, cuando es querido y vivido desde dentro, no necesita ser investigado más a fondo, es decir ser superado por la búsqueda de algo que va más allá; requiere sólo ser hecho cada vez más explícito, porque expresa el fundamento mismo de nuestra convicción de verdad.²²

Como se mencionó, una de las características de la percepción occidental es la división del sujeto y el objeto como si fueran entes separados, así mismo la separación entre *mythos* y *logos*, lo cual da como resultado una concepción separada de la realidad, y la creencia de que se puede conocer a partir de una u otra cualidad, pero no de ambas:

Puedo sólo subrayar cómo la dicotomía sujeto-objeto, así como la fractura casi esquizofrénica entre *mythos* y *logos*, corazón y mente, acción y contemplación forman parte de ella, junto con una visión indivisa de la realidad, en la cual las dimensiones cósmicas, divinas y humanas son reintegradas en una experiencia cosmoteándrica.²³

La experiencia cosmoteándrica, como lo llama Panikkar, es decir, la unión de lo terrenal, lo divino y lo humano, logra proporcionar una visión completa de la realidad, a partir de ello permite a quien la concibe relacionarse con el mundo de una manera más cercana, a diferencia de quien lo hace sólo a partir de la razón.

Para adentrarse en la concepción de una percepción diferente a la occidental es necesario vaciarse tanto como sea posible de prejuicios, abrirse a la posibilidad de que se puede comprender el mundo de una manera distinta, de lo contrario toda explicación será en vano. Hay que hacer un esfuerzo por comprender a Oriente sin intentar asemejarlo con Occidente, por ejemplo, la guerra santa en el islam está justificada puesto que es un esfuerzo que se hace por Alá, tiene una carga espiritual, física y moral que enaltece a quien la práctica, así como las plegarias, no obstante,

²² *Ibidem*, p. 118.

²³ *Ibidem*, p. 28.

tiene una connotación bélica, el budismo, por el contrario, no admite la destrucción o muerte intencional de ningún ser vivo.

Es necesario reconocer la seriedad con la cual los orientales llevan su vida, la apertura hacia el conocimiento espiritual es tan real como los razonamientos lógicos, los hombres y mujeres que poseen una visión cosmoteándrica tienen una participación activa con aquello que se encuentra más allá de lo material:

“... el <<hombre>> de la experiencia teo-antropo-cósmica, el *anthropos* de la visión cosmoteándrica no es sólo un animal racional... sino la personificación, encarnación, manifestación... real de la dimensión intelectual o espiritual de la realidad que ha sido llamada <<vida eterna>>, *intellectus*, *nous*, *cit*, y semejantes. Este <<más>> que se abre a nuestra conciencia no es sólo nuestro intelecto. No sólo somos conocedores de que somos seres conscientes y auto-conscientes. Somos también conocedores de que este <<más>> no tiene límites, es in-finito, vacío, misterioso. Esto es lo que prácticamente todas las tradiciones humanas han dicho: todos los seres tienen por naturaleza algo divino.”²⁴

Es de suma importancia resaltar que, como afirma Panikkar, todas las tradiciones humanas han reconocido la divinidad en los seres, es decir, Occidente no se encuentra totalmente alejado de esta concepción, sin embargo, ha decidido desarrollar la razón y no el espíritu. Este *más* del que nos habla el autor no es definible, una de sus características es que puede irse llenando siempre, por ello se considera místico, lo cual no quiere decir que se trate de una ilusión, es más bien otra dimensión de la realidad.

Se encuentra aquí un punto importante que distingue al erudito del sabio, el primero tiene una gran cantidad de conocimiento intelectual sobre distintos ámbitos de la vida, se centra en una preparación académica, casi siempre con fines *útiles*, por el contrario, el sabio posee el conocimiento de la totalidad, aquello que rige la vida humana, animal, etc., por ello es capaz de dar respuestas ante las problemáticas existenciales. Es aquí donde aparece la necesidad de re-encontrar las formas de conocimiento, de que estas convivan en armonía:

La consciencia de la armonía es posible sólo integrando la tercera dimensión de la realidad... En otras palabras, armonía entre las tres formas humanas de contacto

²⁴ Panikkar, Raimon, *La intuición cosmoteándrica: las tres dimensiones de la realidad*, op. cit., p. 11.

con la realidad: la sensibilidad, la razón y la fe... Ni el dominio de una sola forma, ni de dos, sino interpenetración en relación de interdependencia, es decir, *advaita*. Esta intuición está representada por la *sabiduría*...²⁵

Para tener una visión genuina es necesario que el ser humano se valga de todas sus capacidades para conocer, de lo contrario siempre habrá algo que escape a su comprensión. Si el mundo quiere explicarse únicamente a través de la razón, nunca podrá verse la riqueza que aporta la sensibilidad ante un paisaje o una mirada maternal, de igual modo, si quiere entenderse el movimiento de los astros y el comportamiento de los animales y las plantas de acuerdo a las estaciones del año habrá que hacer uso de la razón, por último, la divinidad presente en los hombres y mujeres los dota de la capacidad de tener fe, una cualidad que suele asociarse a lo irreal, pero que Panikkar destaca como contacto con la realidad.

Para que exista armonía es necesario que estas tres dimensiones convivan sin conflictos, no debe imperar una sobre la otra, cada una nutre, por ello no se les puede comparar ni suprimir, esto último daría como resultado un conocimiento fragmentado.

1.3 El descubrimiento del conocimiento: entre el *mythos* y el *logos*

La realidad no se puede deslindar de los conceptos, no obstante, si estos se toman como el único punto de referencia se corre el riesgo de concebir un mundo estático al cual es necesario ajustarse: "El concepto es inmutable. Quien juega con la verdad como con los conceptos ha de ser forzosamente intolerante. 2+3 son 5 y sólo 5. Cualquier otra concesión sería una traición"²⁶. De este modo es como se imposibilita cualquier otra forma de concebir la realidad, aparece entonces la *intolerancia*, característica imponente del mundo actual. Panikkar le da a la tolerancia un papel protagónico, está íntimamente ligada al *mito*, es dentro de él que se da cabida a la posibilidad de ser tolerante o no, para ello ha de tenerse claro que:

Mi mito es lo que me hace único, y por tanto, insustituible; está en la base de mi historia personal y en las raíces de mi lenguaje. Se expresa y manifiesta a través de

²⁵ Panikkar, Raimon, *La puerta estrecha del conocimiento: sentidos razón y fe*, op. cit., pp. 12-13.

²⁶ Panikkar, Raimon, *La experiencia filosófica de la India*, op. cit., p. 20.

mi ser sin que yo me dé cuenta; es lo que el otro ve cuando establece una relación plenamente personal conmigo, que trasciende el nivel puramente dialéctico²⁷.

El *mito* que se vive se refleja en cada aspecto de la vida, es inherente al ser humano como el vuelo al ave, no puede dejar de expresarse ni de vivirse. Ahora bien, del *mito* puede desprenderse el conocimiento intelectual, es así que se da paso a la ideología:

La ideología que se sigue es el componente desmitificado de la concepción que uno tiene del mundo; es el resultado del paso del *mythos* al *logos* en la vida y en la reflexión personal; es el conjunto, más o menos coherente, de ideas que forman la consciencia crítica, es decir el sistema doctrinal que nos permite tener una ubicación racional (ideológica) en el mundo en un tiempo y en un lugar concretos²⁸.

La ideología es una construcción que resulta de penetrar de un modo racional dentro del misterio que representa la vida, toda ideología tiene una tendencia a imponerse sobre las demás, es entonces cuando se piensa que la realidad sólo puede ser expresada de una manera, sin embargo, resulta aún más riesgoso adentrarse en los terrenos de la verdad manteniendo una ideología, puesto que queda fuera la posibilidad de una descripción ontológica:

Si, en cambio, la verdad es la descripción fidedigna de un campo ontológico no tendrá por qué ser una constatación objetiva y constante, pero tampoco una simple veracidad meramente subjetiva: será la adecuación propia a un estado que trasciende la dicotomía sujeto-objeto²⁹.

Es aquí donde se da la evidente ruptura de la tradición que en Occidente separa al ente del ser humano, lo que desde este punto de vista (el occidental) ha dado paso a una concepción dual de la realidad.

La verdad concebida como la descripción de un campo ontológico abre la posibilidad de tomar en cuenta la experiencia de cada hombre y mujer, por ello no se limita a una visión objetiva, no es restrictiva sino abarcadora, de este modo: “La verdad será

²⁷ Panikkar, Raimon, *Mito, fe y hermenéutica*, op. cit., p. 46.

²⁸ *Ídem*.

²⁹ Panikkar, Raimon, *La experiencia filosófica de la India*, op. cit., p. 20.

la transparencia constitutiva de cada campo ontológico. Entonces la tolerancia será natural y no una traición”³⁰. En tanto no sea la ideología la que predomine en la visión de los hombres y mujeres, se podrá dar paso a esta apertura, puesto que no será el *logos* el único timón.

La ideología implica tener siempre un sistema espacio-temporal construido por el *logos* en relación con su momento histórico concreto. Una ideología es un sistema de ideas formuladas por un *logos* incapaz de trascender su propia temporalidad. El problema de la ideología nace una vez que se ha aceptado que el *logos* humano ha perdido su carácter trans-o intemporal³¹.

Puesto que la ideología se ajusta a un tiempo determinado, no es capaz de vislumbrar aquello que se da fuera de la concepción lineal del tiempo, pero el mundo no sigue las reglas del tiempo lineal, y por lo tanto tampoco los fenómenos que acontecen dentro de él.

Los conceptos que ha creado el ser humano son útiles y válidos dentro de un sistema determinado, fuera de él su validez se tambalea. “El juego con conceptos es muy útil para el <<pensar>> abstracto, esto es, para aquél que se ha separado de la experiencia, pero es muy limitado para establecer nuestra comunión con la realidad”³². Esta abarca experiencias y sensaciones que salen de un esquema puramente racional, por ello la concepción de verdad queda limitada si debe ajustarse a cierta ideología, esta última será siempre válida sólo en un tiempo y espacio determinados.

La tolerancia es concebida como necesaria en un mundo lleno de ideologías y culturas diversas. Para Panikkar: “Podemos ser auténticamente tolerantes sólo si no llegamos a posiciones de compromiso, habiendo constatado que la verdad misma es tolerante. La tolerancia no deriva de una indiferencia hacia la verdad sino de una percepción de la verdad misma”³³. Es decir, se es tolerante cuando se acepta

³⁰ Panikkar, Raimon, *Mito, fe y hermenéutica*, op. cit., p. 46.

³¹ *Ídem*.

³² Panikkar, Raimon, *La experiencia filosófica de la India*, op. cit., p. 20.

³³ Panikkar, Raimon, *Mito, fe y hermenéutica*, op. cit., p. 47.

que se percibe sólo una parte del todo, ello implica aceptar que puede haber un argumento tan válido como el propio.

Para ser tolerante es necesario comprender que cada visión del mundo y cada ser humano tienen un acercamiento a la verdad, esta última no puede ser abarcada de manera total desde el campo intelectual. No se puede pretender describir al ser o a la felicidad en una oración, el recipiente se va llenando, y es redondo, cada hombre y mujer ve en un momento sólo una parte de él, y conforme camina puede ir rodeándolo y entonces se descubre que tiene más caras, el recipiente se irá llenando, aunque tal vez nunca completamente.

Aceptar que no hay un sólo modo de conocer la verdad, no implica de ningún modo ser indiferente, da la oportunidad de crecer, de experimentar. Cuando se da apertura al pensamiento ajeno, se deja de lado la inseguridad, si el otro es capaz de imponer su percepción y se desecha lo propio, quiere decir que aquello que se defendía no era auténtico; y si, por el contrario, no se coincide con lo que el otro propone, se afianza la propia percepción. Ante ello es necesario tener en cuenta que todos los seres humanos viven dentro una misma realidad, no obstante, esta no es percibida de un modo único.

Ahora bien, puesto que existen diferentes campos ontológicos, una misma cosa puede tener significados distintos, esta distancia de percepción puede darse de una cultura a otra, o bien, de una persona a otra. Esto cambia por completo la percepción occidental de la ciencia, para la cual, la descripción de un objeto es el sustento de una teoría, y, por lo tanto, una explicación del mundo:

... en otros lugares he comentado la manía clasificatoria de Occidente, por lo menos desde Aristóteles y Porfirio. Toda ciencia moderna es una gigantesca clasificación de fenómenos reducidos a conceptos. En efecto, los conceptos son lo que mejor se presta a la clasificación. Son homogéneos. Así, tenemos el mundo entero clasificado. A esta clasificación sistemática se la suele llamar ciencia moderna³⁴.

Este conocimiento ha establecido un modo de concebir la realidad que pretende ser aceptado de manera universal, así se convierte en la única explicación válida, se

³⁴ Panikkar, Raimon, *La experiencia filosófica de la India*, op. cit., p. 21.

tiene un cierto control, puesto que se puede avanzar con base en aquello que ya ha sido establecido, un objeto clasificado tiene menos posibilidad de ser erróneo.

Si el mundo se concibe como una clasificación, todo lo que se percibe debe adecuarse a ello, en este sentido los campos ontológicos quedan obsoletos, así como la percepción individual, no obstante:

Todo el mundo sabe que arroz no significa lo mismo para un estómago hambriento que para uno satisfecho... El campo ontológico del hambriento no es el mismo que el del estómago satisfecho. Para una epistemología aséptica se trata evidentemente del mismo arroz; para una ontología regional los <<dos arroces>> son distintos – aunque tengan una doble vinculación meta y psico-lógica³⁵.

Todos los significados que puede tener el objeto superan al concepto, son tan variables como las personas y las culturas que lo perciben, por ello decir que 2+2 son 4 y nada más, puede significar un reduccionismo. Esto no quiere decir que no se pueda tener una idea clara de un objeto que permita la comunicación entre personas, el riesgo se encuentra en querer ajustar el objeto a un solo modo de percepción, generando así la tendencia hacia una única visión válida.

La cuestión del conocimiento, como se mencionó, atañe a todo ser humano, y todo ser humano vive su propio *mito*, ante el cual el *logos* no puede superponerse, por lo tanto, el conocimiento no puede ser sólo racional:

Los <<universales>> son construcciones del *logos* pero están contruidos sobre diversos *mythos*. El *logos* objetiviza cada vez el correspondiente *mythos*; pero el *mythos* no se deja objetivar. No es *ob-jectum*, sino *sub-positum*, sin ser necesariamente substancia³⁶.

El *mito* antecede a todo razonamiento, por ello no es objetivable, aquello que se objetiviza se convierte en *logos*. El ser humano posee distintas cualidades que lo acercan a la comprensión del mundo, no obstante, a cada cualidad le corresponde una parte de esta comprensión, de modo que no se puede pretender que el *logos* explique la totalidad.

³⁵ *Ídem*.

³⁶ *Ídem*.

La filosofía índica abre paso a la experiencia, aquella que trasciende al concepto, entendiendo este último como: "... la objetivación de un acto mental que ha abstraído de todas las excrecencias particulares que impedían su inteligibilidad, esto es, su adecuación, sea a la medida, sea incluso al mismo pensar"³⁷. El concepto moldea la idea de modo que se convierta en algo conocido por el intelecto, entra entonces en el campo racional, dejando de lado la percepción del campo ontológico.

Ahora bien, la existencia no se vale sólo de conceptos, la vida misma requiere el uso de las demás cualidades humanas, al ser los conceptos insuficientes para la comprensión, la experiencia cobra un sentido primario dentro de la filosofía, puesto que: "Ninguna experiencia, en cuanto experiencia, es conceptualizable. Por eso tampoco se puede repetir"³⁸. La experiencia es individual, pero atañe a todo ser humano, por ello resulta un recurso imprescindible, no hay persona sin experiencia, así como no hay persona sin *mito*.

La experiencia (en un estado *advaita*) es lo más cercano que tienen los hombres y mujeres para recorrer el velo de la ignorancia, es una de las mejores formas de aprender, y es también como se forma parte del mundo en el que se vive, para que algo cobre sentido tiene que ser experimentado.

En palabras de Panikkar: "Una de las cosas que debemos hacer es realizar de nuevo la experiencia humana –que no se limita a la formidable aventura del Norte y del Occidente del planeta..."³⁹. El ser humano del siglo XXI vive en un mundo que le pone al alcance de la mano la definición de casi cada cosa sobre la cual pueda preguntarse, no obstante, esto no implica la comprensión de la misma, sobre todo si es transmitida en un estado ajeno a la experiencia, en donde se deslinda totalmente la noción de un campo ontológico.

Es necesario retornar a la experiencia como primer contacto con la realidad, ello da paso a una comprensión fiel de la misma, de este modo la creación posterior del

³⁷ *Ídem*.

³⁸ *Ídem*.

³⁹ *Ibidem*, p. 22.

concepto no se encontrará vacía de sentido. Ahora bien, es verdad que no todo concepto podrá ser experimentado, no obstante, una de las preocupaciones primarias de la filosofía índica es que aquellos aspectos de la vida que forman parte esencial del ser humano, como es el sentido de la existencia, sean concebidos primariamente por la experiencia:

Toda auténtica filosofía, si damos a la palabra el sentido etimológico que tiene, nace de una vivencia, porque amar la sabiduría no es una simple curiosidad intelectual, es una necesidad vivencial. Si el ser humano tiene la necesidad de buscar la verdad, si ama la sabiduría, es porque intuye que esa verdad puede ser operante en él, transformadora. Y esto tiene que ser cierto incluso en estos momentos en que la palabra filosofía evoca casi lo contrario: un saber alejado de la vida⁴⁰.

Así como el concepto viene después de la experiencia, la disciplina llamada filosofía, viene después del auténtico filosofar, aquel que se encuentra adherido a la vivencia, es esta concepción la que se debe recuperar si se quiere acceder a un conocimiento auténtico.

El presente siglo es una época de especializaciones en diferentes campos de la ciencia, la tecnología y demás disciplinas, cuestiones que suelen ser muy útiles, sin embargo, no debe olvidarse que cada una de ellas se desprende de la preocupación de la persona por comprender su entorno, lo cual deriva de una cuestión filosófica.

La filosofía es un descubrir constante que envuelve al ser humano durante toda su vida, cada experiencia contribuye al crecimiento de aquello que tal vez se convierta en sabiduría: “La filosofía no termina nunca, ni el filósofo acaba nunca de filosofar. Por eso la filosofía no es algo estático que, una vez encontrada la verdad, permanece inmutable por los siglos de los siglos”⁴¹. Las respuestas absolutas se encuentran en un campo que tal vez el ser humano aún no ha logrado descubrir, puesto que en tanto más avanza su conocer filosófico, científico, etc., más queda al descubierto su ignorancia ante la totalidad del universo.

⁴⁰ Martín, Consuelo, *Conciencia y realidad. Estudio sobre la metafísica advaita con la Māndūkya Upanisad, las Kārikā de Gaudapāda y comentarios de Śankara*, Madrid, Trotta, 1998, p. 15.

⁴¹ Panikkar, Raimon, *La experiencia filosófica de la India*, op. cit., p. 17.

Ante esta perspectiva la experiencia es una de las herramientas más útiles y auténticas, puesto que representa también la mirada con que se observa el mundo a cada instante:

Y, en efecto, como muchos filósofos indios actuales harán notar, cualquier convicción humana, en último término, se basa en la experiencia personal, aunque ésta necesite luego de la verificación crítica... La cultura índica nos repetirá hasta la saciedad que toda <<filosofía>> se basa en la experiencia⁴².

Todo aquello que pasa por el intelecto primero fue absorbido por los sentidos, estos no se hacen preguntas, sino que se encargan de ser un transmisor transparente, sin códigos ni reglas establecidas, por lo general posteriormente aparece el análisis racional, aquello que se percibió se convierte entonces en lo que la ciencia moderna considera como conocimiento, no obstante si el razonamiento lógico fuera el requisito definitivo para que el conocimiento apareciera, el ser humano no podría haber adquirido ningún saber sino hasta que apareció la clasificación que hizo la ciencia moderna del mundo.

Ante tal afirmación es necesario esclarecer que: “La experiencia no es ni la observación ni el experimento, y aún menos la deducción ni la inducción”⁴³. Pues descansa sobre la pregunta constante ante la vida, la cual no tiene pretensiones ni objetivos más que el de continuar adentrándose en la existencia.

Un mismo fenómeno observado desde la ciencia moderna en Occidente y desde la filosofía oriental tiene una significación distinta, ambas culturas se acercan a él, pero sus modos de percepción pueden tener una gran distancia entre sí. Por un lado (el occidental) se le da mayor peso a la información obtenida de manera formal, es decir, aquella que ya ha sido registrada por medio de conceptos, por el otro (el oriental) el fenómeno es capaz de hablar por sí mismo a partir del *mito*.

Esto no quiere decir que Oriente u Occidente tengan únicamente un modo de percepción, pero indica que generalmente existe mayor peso del *mythos* o del *logos*

⁴² *Ibidem*, p. 19.

⁴³ *Ibidem*, p. 17.

en cada una de estas culturas, sin embargo, ambos aspectos forman parte de cada hombre y mujer, convirtiéndose en su posibilidad de participar activamente en la realidad.

Ahora bien, el desarrollo de una cultura depende en gran medida de su forma de relacionarse con el mundo, ello traza el camino para cada persona que pertenece a ella, las respuestas a las preguntas que son inherentes al ser humano (el sentido de la vida, el descubrimiento de lo que significa *humano*, etc.) encontrarán un rumbo casi definitivo dentro del *mythos* o del *logos*, pero en el trasfondo de todo ello, sin importar la tendencia que se siga, la filosofía estará siempre presente, representando el constante movimiento hacia el descubrimiento del conocimiento.

Panikkar no da una definición concreta de lo que significa filosofía, sino que deja abierta la posibilidad de participación de cada persona dentro del ámbito del saber:

Por filosofía entiendo lo que nos tocará aún por decir, pues no tenemos posiblemente otro nombre mejor en Occidente para expresar no sólo el amor a la sabiduría, sino también la sabiduría del amor y aquella actividad por la que el hombre busca dar sentido a su vida y al universo entero⁴⁴.

No hay una sola persona que no se cuestione sobre sí misma o sobre el mundo, aunque la aparición de estos cuestionamientos se dé de formas diversas, pues constituye una de las cualidades humanas más profundas. Es precisamente esta profundidad la que debe quedar intacta sin importar el modo de vida que interese en los tiempos actuales, es decir, puesto que el mundo está bajo el microscopio de la ciencia moderna, la filosofía –o lo que ahora pretende ser llamado filosofía– queda sujeta a los requerimientos científicos:

... en los tiempos modernos, desde que (siguiendo la moda) la llamada filosofía se ha también especializado, y sobre todo desde que se ha objetivado (siguiendo el modelo de aquellas disciplinas que han monopolizado el nombre de ciencia), la misma filosofía occidental se ha preocupado especialmente por cómo las cosas son (sobre todo cómo funcionan) y ha prácticamente desterrado de su campo todo aquello que parece incompatible con la <<ciencia>>⁴⁵.

⁴⁴ *Ibidem*, p. 19.

⁴⁵ *Ídem*.

El interés por descubrir cómo funciona un objeto tiene la tendencia a la utilización del mismo, es decir, dentro de la ciencia occidental el ser humano se ha preocupado por conocer su entorno con la finalidad de que esto le beneficie, aunque ello signifique cierto dominio sobre el mundo. El descubrir se convierte entonces en algo *útil* y todo aquello que no sea compatible con esta utilidad es relegado. La filosofía como amor a la sabiduría ha sido puesta en un lugar casi idílico que no es necesario penetrar.

Es significativo que la filosofía corriente le tenga miedo al amor y pavor a la acción. Se racionalizan los sentimientos y, según los pareceres, se exaltan o se menosprecian; se teoriza sobre la praxis y, según los sistemas, se subordina una a la otra, pero no se le integra en el mismo quehacer filosófico. La misma contemplación se ha considerado sinónimo de teoría⁴⁶.

Como resultado de lo anterior, aquello que no se asemeja a la ciencia moderna no es considerado como válido, como consecuencia la filosofía oriental ha sido tomada como religión, o bien, se le ha querido asemejar tanto como sea posible a la filosofía occidental, la cual tiene una tendencia marcada hacia el *logos*.

Mucho de lo que tiene la filosofía índica se ha desvanecido en este intento por cumplir con los estándares de un medio que ha perdido casi todo en interés por el filosofar primario: “La introspección, por ejemplo (de la que tanto hablarán las *Upanisad*), se ha confundido con acumen crítico y muy a menudo la misma experiencia se ha reducido a análisis”⁴⁷. Pero ni el análisis ni la perspicacia son suficientes para mostrar el sentido espiritual de la cultura índica. El sentido del yoga suele ser reducido a la ganancia de flexibilidad y el aumento de la autoestima.

Uno de los objetivos de la filosofía (al menos en Oriente), es trascender el ámbito racional de la realidad para dar paso al descubrimiento de un campo intangible y no necesariamente práctico, cualquier persona puede no conformarse con la

⁴⁶ *Ídem.*

⁴⁷ *Ídem.*

teorización de la realidad⁴⁸, es esto precisamente lo que da paso a un estado de conciencia distinto, uno que abarca la percepción de la realidad como *advaita*.

Ahora bien, *advaita*, es por supuesto, una visión oriental de la realidad, una que no tiene traducción como tal, y que, sin embargo, debe ser entendida de algún modo en Occidente, intentando que no se pierda su significado original.

La concepción del *advaita* contiene la percepción de la *unidad* antes que la separación, es precisamente un estado que otorga sabiduría, pues se edifica más allá de los conceptos, en un plano en el que el mundo se des-vela de una manera más genuina, es decir, anterior a la completa invasión del *logos* en el conocimiento: “La sabiduría sólo se revela en un estado de conciencia de unidad (*advaita*), se comprende por intuición y se vive por contemplación, nunca mediante manipulación especulativa”⁴⁹. Esta revelación implica siempre la experiencia de lo revelado, de modo que, desde la concepción índica, se trata de auténtica filosofía, no requiere de clasificaciones, sino del uso de los sentidos y del espíritu.

La clasificación que se ha hecho del mundo implica tener ya una concepción dividida de la realidad, en la cual un objeto o un estado físico o metafísico, pertenecen a un plano determinado (y en ciertas ocasiones limitado), por lo tanto la percepción de la *unidad* resulta impensable, no obstante, el acercamiento a ella y su posterior comprensión, es posible, siempre teniendo en cuenta que *advaita* no significa reunir aquello que ya ha sido separado, sino percibirlo como completo antes de la división: “... (en sánscrito *a-dvaita*) conlleva precisamente el desvelamiento de lo concreto y efectivo de la no exclusión, en el seno de lo real, de identidad y diferencia, unidad y multiplicidad, universalidad y particularidad”⁵⁰. Todo ello es parte de un mismo universo, aquel del que cada hombre y mujer forman parte, la concepción de las diferencias de cualquier tipo no deben significar oposición, sino complementación, no puede haber luz sin oscuridad ni frío sin calor.

⁴⁸ Cfr. Martín, Consuelo, *op. cit.*, p. 9.

⁴⁹ Martín, Consuelo, *Upanisad, con los comentarios Advaitia de Śankara*, Madrid, Trotta, 2009, p. 13.

⁵⁰ Cavallé, Mónica, *La sabiduría de la no-dualidad. Una reflexión comparada entre Nisargadatta y Heidegger*, Barcelona, Kairós, 2008, p. 21.

Todo ello conduce a la sabiduría, significando esta última una penetración profunda en la realidad: “Es así como el conocimiento verdadero (*jñana*) se presenta con fuerza suficiente como para despertar al ser humano de su sueño ancestral y motivar su voluntad oculta en desapego a lo efímero y amor a lo eterno”⁵¹. Parte de este sueño ancestral está construido a partir de la identificación de la vida con las cosas materiales, por ello suele ser tan complicado concebir lo trascendental, la atención se centra en la forma física y el valor que se le ha otorgado a su uso material, no obstante, lo efímero tiene muy poco que ofrecer ante una visión *advaita*, y por lo tanto tampoco resulta valioso dentro del camino a la sabiduría, éste es uno de los puntos por los cuales la filosofía necesita recobrar su sentido primario.

En los Vedas, una serie de textos en forma de plegaria, se encuentra una parte importante de la re-velación índica:

...Veda significa “sabiduría”, el “saber” o “conocimiento” por excelencia... constituyen la revelación o *sruti*: una revelación no de orden religioso sino metafísico, que los *rsis* –“videntes” o sabios de las primeras edades– transmitieron como resultado de su “visión” o penetración intuitiva, directa, en la realidad última (la raíz del término *rsi* significa “ver” o “visión”), como resultado de su “escucha” de la voz del Ser (*sruti* procede de la raíz *sru*: oír, escuchar)⁵².

Esta visión de la realidad última contiene por supuesto la percepción del *advaita*, dentro de ella no se requiere la objetivación del mundo, sino la apertura mental y espiritual para superarla, quien la contempla se transforma interiormente en la medida que avanza su andar metafísico. Es pues éste: “... un auténtico camino iniciático que, al ritmo de la vida del cosmos, nos lleva a la realización del nacimiento de la verdadera Vida en nosotros”⁵³. La experiencia de vida incluye el uso de las cualidades humanas de manera armónica, tanto el *mythos* como el *logos* deben habitar en el ser humano en *unidad*, sólo así será posible que tenga lugar el conocimiento, éste responde (aunque sea de manera parcial) a las preguntas que todo hombre y mujer se plantean a lo largo de su vida, hay diferentes maneras de

⁵¹ Martín, Consuelo, *Upanisad: con los comentarios Advaitia de Śankara*, op. cit., p. 13.

⁵² Cavallé, Mónica, op. cit., p. 37.

⁵³ Panikkar, Raimon, *Iniciación a los Veda*, Fragmentaria, Barcelona, 2011, p. 16.

acceder a él, Panikkar afirma que la iniciación védica consiste en: "... la experiencia humana en su esfuerzo por descubrir el sentido de la vida del hombre y del mundo"⁵⁴. El esfuerzo es constante en quien decide penetrar el misterio que representa la existencia, a lo largo de la historia ha quedado plasmado su resultado, tanto en Oriente como en Occidente, desde el *mythos* y desde el *logos*.

Es importante reconocer que el panorama que ofrece el descubrimiento del mundo, desde cualquier ámbito del conocimiento, puede ser reducido en comparación a la totalidad del universo, no hay que perder de vista que muy probablemente siempre será más aquello que falte por descubrirse, en palabras de Einstein: "Toda nuestra ciencia, comparada con la realidad, es primitiva e infantil... y sin embargo es lo máspreciado que tenemos"⁵⁵. No obstante, este descubrir puede incrementarse en la medida en la que se adquiere sabiduría, ya sea desde la ciencia o desde las humanidades, por ello el sentido no debe basarse en *cuánto* se ha logrado conocer sino en *cómo* ha transformado este conocimiento la manera en la que el ser humano se relaciona con el mundo, de este modo el conocer se convierte en un modo de percepción, no en un objeto que se puede utilizar. A este tipo de percepción se le llama *prajña*:

... tanto *jñana* como *prajña* no han de entenderse como simple conocer cosas, personas o relaciones entre hechos. Se alude ahí a un saber que no es representación pensada sino toma de conciencia (*vjñana*). Es un descubrir en sí y por sí cuando el sí mismo se expande al infinito. Es un ver que en último término arriba a un <<ser lo visto>>. La dualidad cognoscitiva desemboca ahí en la no-dualidad gnóstica⁵⁶.

Esto deja claro que para acceder a la percepción del *advaita* es necesario trascender el saber que se adquiere únicamente por medio del *logos*, dejando claro que este último no tiene porqué ser olvidado, sino acompañado por un estado gnóstico, todo ello es ofrecido por la filosofía índica, aquella que no necesariamente

⁵⁴ *Ibidem*, p. 10.

⁵⁵ Einstein, Albert, en Dieterich, Heinz, *Nueva guía para la investigación científica*, Orfila, Cd. de México, 2018, p. 47.

⁵⁶ Martín, Consuelo, *Upanisad: con los comentarios Advaita de Śankara*, Madrid, Trotta, 2009, p. 13.

se vuelve académica, pero que se encuentra presente en el caminar de quien decide adoptarla como modo de vida.

La tarea de la humanidad consiste en dotar de sentido todo aquello que se encuentre deslindado de la ciencia moderna, superando la intromisión del razonamiento lógico en cada aspecto de la existencia, para Panikkar, en el campo de la espiritualidad: ... “la ciencia hincha”, la mera erudición mata y sólo “el espíritu vivifica”⁵⁷, pues es éste el que se encontrará presente aún si el mundo cambia su perspectiva.

Ahora bien “No hay duda de que el mundo moderno, tanto en Oriente como en Occidente, se halla bajo la influencia masiva de la tecnociencia, que no sólo ha cambiado la historia de la humanidad, sino también la historia del planeta. La tecnociencia es la hija de una sola cultura”⁵⁸, por ello es tan importante la apertura a otros modos de experimentar la vida. La modernidad, la vida de los hombres y mujeres no tiene porqué ser sinónimo de ciencia, puesto que el ser humano lleva consigo muchos otros modos de entenderse a sí mismo.

La vida es lo que reclama salir dentro de cada cuerpo –humano o no–, pero los hombres y mujeres, en tanto humanos, requieren tener presente que la vida no consiste en acumular conocimiento, riqueza material, etcétera, sino en extender su virtuosidad tanto como les sea posible, atendiendo a las cualidades que les son propias.

Esto, por supuesto, representa un gran reto dentro de un sistema que se ha empeñado por presentar como no válido aquello que no puede ser comprobado científicamente, no obstante, gran parte de la vida del ser humano, escapa a la medición y al cálculo, es precisamente lo que la hace tan maravillosa; la lluvia, por ejemplo, existe mucho antes de que se le pusiera un nombre, y aun así puede ser nombrada y percibida de distintas maneras, el mundo no puede ser encerrado en

⁵⁷ Panikkar, Raimon, *Espiritualidad hindú. Sanātana dharma*, Barcelona, Kairós, 2005, p. 31.

⁵⁸ Panikkar, Raimon, *Paz e interculturalidad*, op. cit., p. 93.

un frasco, puesto que hay tantos modos de visualizarlo como seres humanos en el planeta.

1.4 El *jñāna* y los estados de conciencia

Adentrarse en una cultura distinta –y en muchos sentidos entendida como opuesta– significa aprender desde el sentido y no sólo desde la palabra. Los diversos significados que tiene en Occidente la palabra *conocimiento* establecen una relación directa con el ámbito científico, por ello suele ser difícil comprenderlo a través del espíritu, no obstante, la cultura índica muestra una postura mucho más amplia, en la cual *jñāna*, se involucra en la totalidad de la existencia. Así:

Nos referimos a la *gnôsis*. *Jñāna*, en efecto significa *gnôsis*. Incluso etimológicamente proceden de una raíz común conservada a través del latín en las lenguas romances: conocimiento, significa también nacer, producir, asimilar con metabolismo espiritual que identifica al cognoscente con lo conocido⁵⁹.

Conocer significa establecer una relación con aquello que es des-cubierto, a partir de que surge este descubrimiento se da un cambio de percepción, puesto que, aunque sea de un modo que pareciera insignificante, se ha apartado el velo de la ignorancia, para dar paso al alumbramiento de un objeto, una sensación etc.

Aquello que anteriormente parecía extraño ahora se muestra desde su sentido más amplio: el de pertenencia a la totalidad del universo, en este sentido la *utilidad material* queda presentada como un concepto añadido y no esencial, puesto que cobra sentido sólo dentro de la objetivación del mundo.

El ser humano puede descubrir una estrella y contentarse con contemplarla cada noche, ello no le quita ni le añade sentido, pero sí establece una relación, y lo sitúa en un estado de *acción*: “*Jñāna* en efecto, no significa un simple saber especulativo o un mero saber externo, sino que viene a significar la verdadera y propia *acción* humana o mejor aún cosmoteándrica”⁶⁰.

⁵⁹ Panikkar, Raimon, *Espiritualidad hindú. Sanātana dharma*, op. cit., p. 146.

⁶⁰ *Ídem*.

Ahora bien, toda acción representa una reacción, es decir, toda acción está llena de significado –en este sentido espiritual– ¿Cuál es entonces el sentido de *jñana*? Su sentido está estrictamente ligado con la liberación, puesto que: “El hombre aspira a salvarse, esto es, a conseguir la plenitud, su fin y su libertad. Esto exige una acción. Esta acción es el sacrificio, en el sentido védico y clásico de la palabra”⁶¹.

No se debe olvidar que la filosofía índica, así como el budismo, están estrechamente relacionadas con la meditación y el crecimiento espiritual, y no por ello ligadas a una religión determinada, mucho menos a una institución, por lo tanto, la filosofía que se desprende de ello no deja nunca de estar conectada con el esfuerzo por penetrar en la concepción del *absoluto*, entendiendo este último como la realidad última⁶², por ello es necesario comprender estas tradiciones desde su sentido primario, y no en comparación con el cristianismo, de este modo los conceptos como *fe*, *alma* o *salvación*, podrán ser tomados a partir del hinduismo, ésta es una de las razones por las cuales el uso y la comprensión del sánscrito es tan importante.

Acceder al conocimiento es establecer una relación con la verdad, esta última es uno de los fines de la filosofía. Puesto que en la tradición índica el conocimiento va más allá del *logos*, intervienen principios que se encuentran ligados al *mythos*, uno de ellos es la *fe* (*śraddhā*), la cual:

... consiste en... la disposición interior del sacrificarme (activo o pasivo) que le hace “creer” en la realidad (eficacia) del acto litúrgico. Esta fe, que al principio aparece ante todo como una confianza integral en la “verdad” del sacrificio, con la evolución de la consciencia humana se interioriza e intelectualiza convirtiéndose en un conocimiento *sui generis*, fruto de un conocimiento especial que es precisamente *jñāna*, que luego según las escuelas tomará diferentes nombres y se verá adornado de distintas cualidades... El *jñāna* tiene poder salvífico porque es una acción, la verdadera acción. Es éste, nos parece, el punto de arranque para luego negar realidad a lo que no se ha descubierto por este conocimiento superior⁶³.

Con ello se tiene acceso a un descubrimiento individual, fomentado por el movimiento interior que empuja a conocerse a sí mismo y conocer el exterior, no se

⁶¹ *Ibidem*, p. 146.

⁶² *Cfr. Ibidem*, p. 192.

⁶³ *Ibidem*, pp. 146-147.

trata de un conocimiento adquirido para la formación intelectual, sino del resultado de un desarrollo intelectual que lleva al contacto con la realidad, en ello consiste la superioridad del *jñāna*.

Es este conocimiento el que alumbrará y del cual no es necesario ninguna otra comprobación más que la personal, aquella que viene con la experiencia. *Śraddhā* "... sugiere, pues, el aspecto de confianza, de colocar el corazón, de fiarse de la verdad, de ponerla y conseguirla"⁶⁴, esto necesariamente requiere de *fe*, pues ella es la que establece el vínculo entre el conocimiento y la realidad, que florecerá en quien sea capaz de sacrificarse.

La liberación, puesto que abarca la totalidad de la realidad, incluye percibir de manera auténtica aspectos que se han tomado como válidos de un único modo, uno de ellos es la percepción del tiempo, la cual generalmente acompaña al ser humano como un aspecto medible de la existencia, no obstante, el estudio védico mostrará que el tiempo no puede ser medido a partir de una estructura racional:

La experiencia védica es una experiencia de liberación, de liberarse de todo, incluido –por lo tanto– el tiempo. Aquello que fascina y obsesiona al hombre upanisádico no es lo que viene después sino lo que no tiene después. El hombre para alcanzar la plenitud ontológica de su ser, debe superar la circularidad del tiempo. Entrar en esta otra esfera atemporal pero no por ello menos real, significa alcanzar la realización, acceder a la liberación del asedio del tiempo y la libertad de los vínculos temporales⁶⁵.

La liberación significa entrar en un nuevo terreno, por ello trae consigo una vida distinta, en la cual existe participación intelectual y espiritual, es así como se hace posible que el conocer cobre un nuevo sentido, con ello los objetivos de la existencia se vuelven mucho más genuinos, pues apuntan a la obtención de una mejor calidad de vida.

Quien es capaz de confiar en sí mismo tendrá la dicha de actuar libremente, ya que no se regirá por normas sociales sino por su propio juicio, por el *ethos* que se ha encontrado siempre en su interior, "... una persona con sabiduría trasciende las

⁶⁴ *Ibidem*, p. 146.

⁶⁵ Panikkar, Raimon, *Iniciación a los Veda*, op. cit., p. 79.

normas socio-religiosas al poder guiarse por su propio discernimiento. Ya no depende de un criterio exterior para su conducta, la impulsa la luz misma”⁶⁶, esta es una de las finalidades últimas de la filosofía, por lo tanto, no es cuestión de aprender, sino de des-cubrir.

Todo ello requiere de un contacto auténtico con la realidad, es el único modo en el que las cosas –materiales e inmateriales– pueden concebirse tal como son, esta percepción puede darse por etapas, atendiendo al trabajo interno de cada persona. El estudio de los vedas revela que la luz que permite la visualización del mundo, está presente aún sin que sea percibida, por ello, parte de la tarea es lograr verla, para entonces mirar lo iluminado:

... la realidad es luminosa, la luz impregna todas las cosas y lo llena todo de dicha y ligereza. Sólo hace falta mirar. La luz es la estructura misma de la realidad. Esta luz es, en primer lugar y sobre todo, una característica del mundo celeste, pero el mismo resplandor cósmico se encuentra también en el hombre. El hombre descubre así su propia naturaleza, que es divina y humana⁶⁷.

Debido a que los hombres y mujeres tienen la capacidad acceder al plano divino y humano, les es posible establecer esta conexión con la realidad, la cual muchas veces queda ofuscada por el intento de participar en ella con una concepción únicamente materialista, pero el primer contacto que tiene el ser humano con la realidad está libre de objetos, pues se establece desde lo más profundo de su ser: su intento por aferrarse a la vida a partir de sus propias posibilidades, aquellas que le son inherentes y que le permiten ser parte del mundo.

Es esto parte de lo que muestran los vedas, el descubrimiento de la propia naturaleza como modo de comprensión del entorno y participación activa en la totalidad:

El despertar de la conciencia humana no es sólo la maravilla más grande de la creación; es también la aventura más extraordinaria del hombre... El hombre solo puede penetrar en el misterio de la realidad a través de una participación total y

⁶⁶ Martín, Consuelo, *Upanisad, con los comentarios Advaitia de Śankara, op. cit.*, p. 19.

⁶⁷ Panikkar, Raimon, *Iniciación a los Veda, op. cit.*, p. 51.

existencial de su ser, que lo consumirá en el fuego del sacrificio del cual saldrá renovado como un nuevo ser⁶⁸.

El sacrificio no tiene como finalidad el sufrimiento, pues no se propone castigar una mala acción, más bien es parte de la transformación de las personas para alcanzar un grado máximo de comprensión, así como des-cubrirse a sí mismas. A pesar de la existencia de la divinidad, los vedas esclarecen el valor de la vida terrenal, pues ésta trae consigo innumerables tesoros:

La <<vida más allá de la vida>> y el <<más allá>> pueden ser perspectivas muy atractivas, pero no hay nada más querido y deseable que nuestra vida humana, corporal y concreta, aquí en la tierra y bajo el sol, con seres humanos parecidos a nosotros, animales y objetos que nos rodean⁶⁹.

Por ello el conocimiento que abarca tanto lo intelectual como lo espiritual cobra tanta importancia, pues es parte esencial del disfrute de la vida misma, aquella que todo ser humano está destinado a experimentar.

El conocimiento no es un instrumento, sino un modo de relacionarse consigo mismo y con el mundo, si el ser humano conoce lo que le rodea será capaz de darse cuenta que no puede poseer nada, ni siquiera la verdad, pues “La pretensión de verdad de cualquier sistema de pensamiento exige la renuncia a querer ser el único propietario de ella; se vulnera su posible universalidad, como vio ya Tomás de Aquino: La verdad no se posee, sino que nos posee. Lo demás es fanatismo”⁷⁰. Toda persona puede tener acceso a la verdad, pero esta última no es algo que pueda contenerse en un recipiente, más bien representa aquello que envuelve toda la realidad.

Acceder al conocimiento de una manera distinta implica adentrarse en un nuevo modo de percepción, ahora bien, puesto que en el hinduismo el razonamiento lógico se muestra incapaz para el conocimiento de la totalidad, han de incluirse aspectos que permitan dicha penetración, los cuales se encuentran estrechamente vinculados a la imposibilidad de posesión de la verdad:

⁶⁸ *Ídem*.

⁶⁹ *Ibidem*, p. 73.

⁷⁰ Panikkar, Raimon, *Espiritualidad hindú. Sanātana dharmā, op. cit.*, p. 29.

Las verdades esenciales inspiradas implican una visión impersonal, transcultural e incluso atemporal, imposible a partir del pensamiento lógico del ámbito mental (*manas*). Para descubrirlas y transmitir las es imprescindible una intuición o visión directa en el espacio de la inteligencia iluminada (*buddhi* en los textos védicos). Y lo que se comprende en ese estado mental tiene el sello de la evidencia que aporta sabiduría (*prajña*)⁷¹.

La inteligencia iluminada es resultado de la meditación y el despertar de la conciencia, por ello es capaz de conducir a la sabiduría. En este sentido el sabio se muestra como un ser capaz de percibir la luz que impregna a todos los seres, incluyendo a él mismo. El *buddhi* exige la renuncia a la identificación con los estados que hasta entonces habían dotado de seguridad al ser humano:

No metafóricamente sino de manera real la colocación de la identidad de una persona en ese lugar o estado implica un poder espontáneo de discernimiento (*viveka*) para distinguir lo verdadero de lo falso o lo real de lo ilusorio, que difícilmente puede ser comprendido y aceptado por quien no haya salido del lugar habitual del pensamiento⁷².

El pensamiento claro debe dar lugar a la liberación de cualquier estado que no permita el encuentro con la sabiduría, es decir, aquellos en los cuales el sustento de la existencia se encuentre marcado por la edad, el cuerpo, la condición social, entre otros; puesto que no representan más que añadiduras a la esencia del ser humano, estados contingentes que no tienen por qué afectar el *viveka*.

Se encuentra aquí la necesidad de acceder a un estado no-dual, pues éste supera todo tipo de adoctrinamiento, situándose como el mejor modo de comprensión de la realidad:

En efecto, la no-dualidad armoniza con todas las doctrinas posibles, colocando cada conclusión obtenida correctamente de un conocimiento dual como una verdad relativa a ese modo de conocer. Cada estado de conciencia crea su propia realidad y verdad relativa a su tipo de conocimiento. La unidad de la filosofía advaita las engloba todas desde una visión diferente pero no contradictoria. La contradicción sólo surge entre distintas conclusiones a un mismo nivel de conocimiento⁷³.

⁷¹ Martín, Consuelo, *Upanisad, con los comentarios Advaitia de Śankara*, op. cit., p. 14.

⁷² *Ídem*.

⁷³ Martín, Consuelo, *Conciencia y realidad. Estudio sobre la metafísica advaita con la Māndūkya Upanisad, las Kārikā de Gaudapāda y comentarios de Śankara*, op. cit., p. 45.

El *advaita* no niega la obscuridad ante aquél que la afirma como real por haberse encontrado siempre dentro de una cueva, sin embargo, tampoco niega la presencia de luz, pues dentro de este nivel de conocimiento es posible tener la percepción de ambas. Por ello la tarea de los *rishis* es guiar, no contradecir, pues la contradicción no es compatible con un modo de vida no-dual.

El conocimiento puede dejar de verse como un instrumento en tanto se deje de ver a lo conocido como un objeto, por lo tanto, se requiere en principio superar esta dualidad y ascender hacia un conocimiento completo: “Dentro del vedānta, la *advaita* es el primer y último escalón pisado por el intelecto, en su esfuerzo por trascender el conocimiento relativo. Es el sistema más cercano a la unidad impensable e inexplicable”⁷⁴. Para que la *unidad* pueda ser comprendida deben quedar fuera todo tipo de dualidades, aquello que se percibe en este estado no puede enunciarse, pero sí experimentarse, aunque no por medio del razonamiento lógico, por ello se presenta como impensable.

Superar la dicotomía sujeto-objeto es uno de los propósitos principales que atañen a la cuestión del conocer en Oriente, puesto que mientras esto siga presente, la epistemología que surge no puede trascender hacia un campo no-dual:

En la epistemología de las filosofías occidentales siempre se mantiene la estructura relacional de conocer. Siempre se da por sentado que conocer es la relación que se establece entre un sujeto que conoce y un objeto conocido. De aquí han partido todos los problemas inherentes a la dualidad, cada vez que hay un intento de fundamentar en la verdad absoluta el conocimiento humano. Y es evidente que el conocer es una relación si se trata del conocimiento empírico o intelectual, se trata de conocer sensaciones o ideas⁷⁵.

Aquello que es conocido no puede estar fundamentado sólo desde el ámbito intelectual:

Las metafísicas que tienen esta base epistemológica, y podríamos incluir todas las metafísicas occidentales, son consecuencia de las distintas maneras de entender la relación sujeto-objeto. Muchos sistemas metafísicos parten de un realismo ingenuo en epistemología:

⁷⁴ *Ibidem*, p. 42.

⁷⁵ *Ídem*.

El conocimiento, concebido de modo ingenuo, es un proceso por el que elevamos a conciencia productivamente una realidad ya de por sí existente, ordenada y estructurada⁷⁶.

La definición de Cassirer del conocimiento, tal como el realismo lo ve, expresa perfectamente esta relación con el objeto⁷⁷.

Puesto que la realidad no es algo ya clasificado, no puede esperarse que su comprensión se amolde a ciertos tipos de estructuras mentales, por ello es necesario adentrarse en la experiencia mística, no obstante la sola experiencia no basta si es tomada como un modo más de discernimiento intelectual: “La metafísica, teniendo a la vista siempre la experiencia, se ha limitado a un sector de ella: la experiencia en el estado de conciencia vigílica, o, lo que es igual, su consecuencia, el conocimiento empírico y el conocimiento intelectual”⁷⁸. En este sentido la filosofía occidental se encuentra estancada, puesto que su referencia al conocer no deja de estar estrechamente vinculada con la racionalidad, tomando como no válido todo lo que no se ajusta a ello:

Paralelamente a la filosofía, los llamados místicos han dado testimonio de una experiencia de unidad de conciencia más allá de conocimiento habitual empírico-intelectual, Juan de la Cruz o el Maestro Eckhart, entre otros. Pero la filosofía no los ha tomado en cuenta al momento de hacer una teoría del conocimiento y una metafísica. La estructura relacional, dual del conocer es, pues, la premisa que la filosofía no ha osado nunca poner en tela de juicio⁷⁹.

Por ello es absolutamente necesario penetrar en la filosofía *advaita* desprendiéndose, tanto como sea posible, de toda conjetura formulada por la filosofía occidental, es la única posibilidad que se tiene de comprender un estado no-dual.

⁷⁶ Cassirer, Ernst, *El problema del conocimiento*, México, 1953, p. 11, en Martín, Consuelo, *Conciencia y realidad. Estudio sobre la metafísica advaita con la Māndūkya Upanisad, las Kārikā de Gaudapāda y comentarios de Śankara*, Madrid, Trotta, 1998, p. 43.

⁷⁷ Martín, Consuelo, *Conciencia y realidad. Estudio sobre la metafísica advaita con la Māndūkya Upanisad, las Kārikā de Gaudapāda y comentarios de Śankara*, Madrid, Trotta, 1998, p. 43.

⁷⁸ *Ídem*.

⁷⁹ *Ídem*.

No sólo la experiencia lleva al ser humano a conocer, lo interesante es explorar aquellos campos (incluyendo los no-mentales) que permiten la entrada a la comprensión de la *unidad*:

En la filosofía advaita la síntesis del conocer y lo conocido se da trascendiendo el conocimiento empírico. La estructuración de la conciencia en <<yo>> y <<no-yo>> se disuelve en la unidad. A la pregunta que está en la base de toda epistemología: ¿cómo conocemos?, la respuesta advaita distingue dos vías: a) la del conocimiento relativo o dual; b) la del conocimiento absoluto o no-dual⁸⁰.

Si no hay distinción entre el yo y aquello que se conoce, es posible que la totalidad sea percibida, un árbol puede ser entendido como un árbol de pera o como un peral, concibiendo a este último como una *unidad* completa en la que el árbol no es sin el fruto ni el fruto sin el árbol, al no haber distinción entre uno y otro no hay pertenencia ni distinción entre el árbol y el fruto sino un estado *advaita*.

Es fundamental tomar en cuenta que el estado de conciencia al cual se llega con la concepción de la no-dualidad es distinto al que se tiene cuando se percibe un conocimiento relativo:

El conocimiento no-dual sólo es posible cuando se ha trascendido el estado de conciencia dual, que es el estado habitual. La trascendencia de la dualidad requiere un camino de investigación que no se limita a un estudio intelectual. Se llega a un punto en el que la intuición del Ser es necesaria. Y se afirma la posibilidad de realizar la unidad del ser⁸¹.

Tanto el intelecto como la intuición, la experiencia y la mística son elementos requeridos en el camino al conocimiento, pero lo más significativo es trascender la percepción dual para llegar a un estado de conciencia que permita la percepción de la *unidad* y la vinculación con el Ser. La vida consiste, entre otras cosas, en ampliar cada vez más la visión que muestra al mundo hasta alcanzar el contacto con la totalidad, el primer paso es la propia exigencia para superar todo estado de conciencia que lo obstaculice.

⁸⁰ Martín, Consuelo, *Conciencia y realidad. Estudio sobre la metafísica advaita con la Māndūkya Upanisad, las Kārikā de Gaudapāda y comentarios de Śankara, op. cit.*, p. 44.

⁸¹ *Ibidem*, p. 45.

CAPÍTULO II

LAS CUATRO NOBLES VERDADES, EL PRINCIPIO DE LA PAZ

2.1 La aceptación del sufrimiento

La vida es un aprendizaje constante, en este sentido, los seres humanos son siempre como niños, contemplando un paisaje que está en constante cambio y que les exige nuevas habilidades, tanto físicas como mentales y espirituales. Un niño se maravilla o siente miedo cuando contempla algo por primera vez, el asombro es pues una constante en su vida, ello se debe en parte a que posee la capacidad de centrar su atención en el instante que está viviendo, sin preocuparse por el pasado o por el futuro:

Quando uno cae en el campo de la presencia –el lugar en el que suelen vivir continuamente los niños sanos–, lo sabe de inmediato, porque se experimenta como una vuelta a casa y, estando en casa, uno puede permitirse estar, soltar, descansar en su ser, descansar en la conciencia y permanecer presente en su propia compañía⁸².

Esta capacidad, que muchas veces se encuentra diluida en el adulto, es un requerimiento para alcanzar la sabiduría y la plenitud, estar presente obliga a centrarse en lo realmente esencial, sin las añadiduras de tiempo o lugar, a esto se le llama atención plena:

Según el monje y erudito budista Nyanaponika Thera, la atención es <<la llave maestra infalible y el punto de partida para el conocimiento de la mente, la herramienta perfecta y el punto focal para el desarrollo de la mente, la manifestación más elevada y el punto culminante de la libertad mental>>⁸³.

Por lo tanto, queda claro que se trata de la capacidad de percibir el momento sin certidumbre, no porque no se tema a lo que ocurrirá, sino porque no hay necesidad de tener certeza alguna.

⁸² Kabat-Zinn, Jon, *La práctica de la atención plena*, Barcelona, Kairós, 2007, p. 168.

⁸³ *Ibidem*, p. 206.

Ahora bien, es necesario reconocer que, dentro de la sabiduría, de la plenitud y de la felicidad, el sufrimiento se encuentra presente, sin que necesariamente represente un obstáculo. Las cuatro nobles verdades son una guía que dio Buda para tener la posibilidad de acceder a una existencia plena, estas son: la verdad del sufrimiento, la verdad del origen del sufrimiento, la verdad de la cesación y la verdad del camino. “La primera noble verdad de las enseñanzas del Buda es la importancia, universalidad e inevitabilidad de dukkha, el sufrimiento inherente al malestar que, invariablemente y de formas sutiles, tiñe y condiciona la estructura profunda de nuestra vida”⁸⁴, por lo tanto, los hombres y mujeres deben aprender a lidiar con él, es este el primer gran paso.

Esto ha sido mucho más aceptado en Oriente que en Occidente, en este último hay una tendencia a idealizar la vida, de modo que el sufrimiento no tenga lugar como una posibilidad constante, de ahí se desprende la necesidad de *bloquearlo*. Lo anterior puede notarse en su estilo de vida, en su producción cinematográfica, en los anuncios que invitan a consumir ciertos productos, en las series de televisión, etc. Desde este punto todo problema puede ser resuelto de forma relativamente sencilla, ya sea tomando una bebida, teniendo un mejor auto o un cuerpo escultural.

Así se fomenta una visión que arrastra consigo un pensamiento espiritualmente estéril, se pretende que el exceso de posesiones materiales acompañado de cierta imagen física y/o de un determinado modo de vida, resuelva el conflicto interno que representa la vida humana, aunque sea de manera temporal. Este pensamiento se cuela hasta llegar a convertirse en propósito para cada persona, reflejándose dentro de la familia, de las universidades, del entorno laboral, etc.

Se trata de un círculo extremadamente peligroso, puesto que quien ha quedado encerrado en él, difícilmente podrá acceder a una visión distinta, y, por lo tanto, a la sana aceptación del sufrimiento, para verlo no como un enemigo, sino como un compañero con el que habrá que convivir. Una de las consecuencias más graves y al mismo tiempo más comunes que tiene el querer negar el sufrimiento o en verlo

⁸⁴ *Ibidem*, p. 234.

sólo de manera somera, consiste en caer en vicios, los cuales paradójicamente hacen aún más daño:

Sabemos muy bien que cuando, motivados por la infelicidad y el deseo de aliviar el sufrimiento, estimulamos, embotamos o emponzoñamos nuestra mente abusando de sustancias como el alcohol o las drogas, las consecuencias son invariablemente destructivas, lo sepamos o no y nos importe o nos traiga sin cuidado, los demás y nosotros mismos⁸⁵.

Ninguna persona puede encontrar la paz si se daña a sí misma o si daña a los demás. Un espíritu agitado entre las aguas turbias de la inconformidad no puede generar armonía, este es otro de los grandes peligros en los que se encuentra una sociedad que insiste en ser ciega ante el sufrimiento, de algún modo u otro habrá una fuga para el dolor y ésta puede darse de forma negativa. “Entre las consecuencias de esas acciones negativas se halla la certeza de que ensucian y enturbian nuestra mente con energías muy diversas que obstaculizan la claridad, estabilidad y percepción profunda y viva que suelen acompañarla”⁸⁶. Las acciones negativas pueden darse en diferentes escalas, pero lo importante es reconocer que todas tienen un impacto desfavorecedor:

La avaricia, el intento de apropiarnos (a cualquiera de los niveles) de lo que no nos pertenece, la mentira, la falta de honestidad, la conducta poco ética, inmoral o cruel, la mala voluntad, dañando egocéntricamente a los demás mediante la ira, el odio, la confusión, la agitación y la adicción son cualidades mentales que impiden el logro de una vida satisfactoria, ecuánime y serena, por no mencionar los efectos dañinos que provocan en el mundo⁸⁷.

Estas prácticas, aparte de nublar la visión, mantienen a la persona dentro de una esfera de daño continuo, “... además, tienen un efecto sobre nuestro cuerpo y tienden a mantenerlo crónicamente contraído, tenso, agresivo y a la defensiva, lleno de sentimientos de ira, miedo, agitación, confusión y, finalmente, aislamiento... y, con toda probabilidad también, pena y remordimiento”⁸⁸. Las olas de violencia

⁸⁵ *Ibidem*, pp. 197-198.

⁸⁶ *Ibidem*, p. 198.

⁸⁷ *Ibidem*, p. 199.

⁸⁸ *Ibidem*, p. 198.

suelen estar acompañadas de un vacío existencial, los ataques de alumnos a sus propias escuelas, los asesinatos y los secuestros surgen de una sociedad que ha intentado ser feliz bajo los estatutos de una vida artificial, es decir, ligada casi exclusivamente a la posesión material y sin llegar a las raíces de la vida humana con todo lo que ello implica, no se ha tomado en cuenta que además de felicidad y gozo hay dolor, frustración y desencanto.

La supuesta felicidad, aquella que se encuentra en las tiendas departamentales o en unas costosas vacaciones, no es capaz de hacer frente una pena espiritual, es entonces cuando las personas se encuentran en un aparente laberinto sin salida, puesto que todas aquellas repuestas que habían prometido resolver el desencanto de la vida se han desvanecido poco a poco. “¿No se halla a acaso nuestro corazón desasosegado y atormentado, independientemente del éxito y de las comodidades externas de que parezcamos disfrutar, por una retahíla en apariencia incesante de deseos insatisfechos?”⁸⁹. Tanto la obtención de poder como el éxito monetario son construcciones de un determinado tipo de sociedad, por lo tanto, no tienen sentido fuera de ella y no son capaces de sustentar la felicidad.

Lo que el budismo busca, entre otras cosas, es centrarse en aquello que es fundamental para el ser humano sin importar las circunstancias externas, por ello el crecimiento espiritual es tan importante.

Por lo tanto, debe quedar plenamente claro que la existencia de toda persona lleva intrínsecamente la posibilidad latente de sufrir: “La pérdida, la angustia, el duelo, la pena, la ansiedad y la desesperación descansan en el centro mismo de nuestra humanidad y nos invitan a afrontarlas directamente y a aceptarlas tal como son”⁹⁰. Negar el sufrimiento sería como negar la necesidad de agua o de alimento, por más que se intente ocultar aparecerá en cierto momento, y lo mejor es contar con la fortaleza necesaria para ello.

⁸⁹ *Ibidem*, p. 230.

⁹⁰ *Ibidem*, p. 178.

Para poder hacer frente a una situación de dolor es necesario tomar conciencia del sufrimiento como parte de la vida, la aceptación da pie a la transformación:

La conciencia no puede mitigar la inmensidad del dolor en cualquier circunstancia, pero nos proporciona el apoyo necesario para reconocer íntimamente nuestro sufrimiento, lo que, a su vez, resulta transformador porque ahí, precisamente, se asienta la diferencia entre quedarnos atrapados entre el dolor y el sufrimiento o liberarnos de él, por más que no nos torne inmunes a las múltiples formas del dolor a las que todos los seres humanos estamos indisolublemente encadenados⁹¹.

Esto deberá convertirse en una práctica constante, ya que requiere de esfuerzo, no obstante, ofrece una gran recompensa: la entereza de no sucumbir ante los acontecimientos desafortunados de la vida, de tener libertad, “En esa libertad, podemos enfrentarnos a todo lo que la vida nos depara con una mayor apertura, fortaleza, paciencia y claridad”⁹², cualidades que toda persona puede experimentar, y más aún, acerar.

Lo ideal es que la elección del camino a seguir sea tomada de manera consciente: “Asumir el reto de despertar a nuestra vida y de vernos transformados por la atención es una forma de yoga, el yoga de la vida cotidiana, al que podemos apelar en cualquier momento, tanto en el entorno laboral como en el de las relaciones”⁹³.

La atención plena y las prácticas como la meditación y el *yoga* deben formar parte de la vida en todo momento ya que no representan un salvavidas de emergencia ante la frustración o el enojo, sino que ofrecen un soporte a quien se ha dedicado a fortalecerse a través de ellas, puesto que “Es un hecho, sin duda, el que la mente nos esté diciendo siempre que vayamos aquí, o allí, que hagamos esto o lo otro; siempre nos está diciendo de qué lado hemos de volvernos”⁹⁴, por lo tanto es necesario *adiestrarla*, de manera que no sucumba ante aquello que no se puede controlar: “Así pues, la esencia del sistema de *yoga* es el control de la agitada

⁹¹ *Ibidem*, p. 179.

⁹² *Ibidem*, p. 182.

⁹³ *Ibidem*, p. 179.

⁹⁴ Su Divina Gracia, A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, Acharya Fundador de la Asociación Internacional para la conciencia de Krisna, *La perfección del yoga*, Northampton, The Bhaktivedanta Book Trust, 1992, p. 3.

mente. En el sistema del *yoga* de la meditación, la mente se controla al concentrarla en la Superalma; éste es el propósito del *yoga*⁹⁵. Ahora bien, es muy importante tomar en cuenta que entender el significado del *yoga* va mucho más allá de tener claro el concepto, es decir, lo que permite una buena comprensión, es su práctica.

Actualmente Occidente ha adoptado el *yoga* como un sistema para contrarrestar el estrés, a pesar de ello, son muy pocos los casos en los que se realiza de manera auténtica, ya que la mayoría de veces se ve sólo como una práctica física para relajar los músculos u obtener mayor flexibilidad. “En el mundo occidental se han popularizado muchos sistemas de *yoga*, especialmente en este siglo, pero ninguno de ellos ha enseñado la perfección del *yoga* realmente”⁹⁶. Para obtener los resultados que espera una persona abatida por el sufrimiento es necesario que la práctica del *yoga* se haga lo más fielmente posible y que se encuentre alejada de objetivos como los que se plantean la mercadotecnia o el consumismo.

La mente puede ofrecer una salida ante una situación de dolor, o bien, puede ser el motivo por el cual no se salga de ella, por eso es tan importante fortalecerla, de modo que logre trascender los sucesos adversos de la vida:

Atrapado una vez más, aunque sea en medio del dolor, por la historia que, de manera inconsciente y automática, estoy contándome sobre mí mismo, tengo entonces la oportunidad –incontables oportunidades, de hecho– de contemplar su despliegue y dejar de alimentarla emitiendo, en caso necesario, una orden inhibitoria, abrir la puerta y salir, por un momento, de la cárcel para enfrentarme al mundo de un modo nuevo que me permita dejar reaccionar automáticamente, retroceder y escapar o dicho de otro modo, que me permita abrirme y abrazarlo plenamente. Esta predisposición a reconocer lo que es y a enfrentarnos a ello requiere de un gran coraje y de una gran presencia⁹⁷.

Una de las primeras reacciones que tiene una persona ante el dolor es la negación, con ello se pretende anularlo y que de algún modo desaparezca, no obstante, esto no hace más que ocultarlo bajo la alfombra, para que, en determinado momento, vuelva a surgir, tal vez con mayor fuerza, puesto que “... la negación de nuestras

⁹⁵ *Ídem*.

⁹⁶ *Ibidem*, p. 1.

⁹⁷ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 180.

dimensiones más profundas sólo acaba generando más sufrimiento”⁹⁸, por lo tanto, “Lo que de verdad necesitamos y lo que la conciencia realmente encarna no tiene nada que ver con la negación ni, la represión de los sentimientos, sino con su reconocimiento y aceptación”⁹⁹. En este sentido la liberación no significa la desaparición del dolor, sino la capacidad de sobrellevarlo.

La vida está llena de pérdidas constantes, y por lo tanto de cambios, habrá entonces que saber cómo afrontarlos, así como las raíces del árbol se abren paso a través del pavimento, se trata pues de una adaptación al entorno que posibilita la continuidad de una existencia espiritualmente sana. Para ello es necesario aceptar que hay:

... tres aspectos fundamentales de la condición humana: la primera, que la insatisfacción nos hace sufrir; la segunda, que estamos inexorablemente atados a la enfermedad, la vejez y la muerte (una versión más de la ley de impermanencia y del cambio constante), y la tercera, que ignoramos la naturaleza verdadera de nuestro ser¹⁰⁰.

Como seres impermanentes, los hombres y mujeres no pueden basar su felicidad en el deseo de que la vida no cambie, es inútil querer permanecer siempre joven o nunca morir, sin embargo, estas aspiraciones tienen un gran peso en Occidente y por lo tanto el estilo de vida que se suele llevar fija la atención en un ideal imposible. Sin embargo, el no aceptar la vejez o la enfermedad niegan parte de la humanidad y de la vida.

Ahora bien, puede que una persona padezca de un gran dolor, pero éste puede ser conducido de tal manera que no marque negativamente su vida, si la atención se centra en la esencia de uno mismo:

La conciencia, según mi experiencia, nos remite a nosotros mismos, es la única fuerza que conozco que puede hacerlo, la quintaesencia de la inteligencia, física, emocional y moral. Y, por más que parezca que debemos evocarla, lo cierto es que

⁹⁸ *Ibidem*, pp. 231-232.

⁹⁹ *Ibidem*, p. 178.

¹⁰⁰ *Ibidem*, p. 230.

se halla continuamente presente y, en consecuencia, sólo tiene que ser descubierta, recuperada, asumida e integrada¹⁰¹.

En este sentido todo ser humano tiene la posibilidad de despertar a través de la conciencia, haciendo más llevadero el sufrimiento y centrándose en lo que Kabat-Zinn llama *esencial*¹⁰².

Las consecuencias de no dirigir adecuadamente la reacción que genera el sufrir, de permanecer inconsciente, se extienden hacia todo el entorno en el que se desenvuelve la persona:

... no se limita a los ámbitos individual y familiar, sino que también llega a afectar, a través de la relación personal y laboral que establecemos con los demás, a la sociedad en la que nos hallamos inmersos, impregnando nuestras instituciones y el modo en el que prestamos atención o ignoramos el medio, tanto interno como externo, en el que nos movemos¹⁰³.

Por lo tanto, aceptar la existencia del sufrimiento es una necesidad primordial del ser humano, ello le otorga la posibilidad de tener una vida más plena, de liberarse del apego y de contribuir a una sociedad mucho más sana, tanto espiritual como emocionalmente.

Los resultados de pretender que la existencia humana implica sólo felicidad pueden observarse cada vez con mayor frecuencia, el suicidio, la ansiedad y la desesperación han llegado a ser tan comunes y tan poco relevantes como el hambre y la pobreza extrema.

Como resultado, se piensa que el ser feliz implica centrarse sólo en lo agradable, en cerrar los ojos ante las desgracias mundiales y personales. En este sentido, la persona se ha convertido en un autómatas que sólo es capaz de ver lo que los anuncios, los medios de comunicación encargados del entretenimiento, etc., quieren que vea, por lo tanto, se genera un descuido que pone en riesgo su propia

¹⁰¹ *Ibidem*, p. 181.

¹⁰² *Cfr. Ibidem*, pp. 231-232.

¹⁰³ *Ibidem*, p. 232.

humanidad, considerando que esta última implica un alimento espiritual, un cuidado emocional y, por supuesto, la toma de consciencia:

La enfermedad de la inconsciencia que nos lleva a descuidar lo esencial, afecta nuestra vida individual en todos y cada uno de los momentos y durante décadas enteras generando todo tipo de efectos secundarios negativos a corto y a largo plazo en la salud de nuestro cuerpo y de nuestra mente¹⁰⁴.

Estos efectos secundarios tampoco llegan a ser vistos como resultado de la inconsciencia o del desvío de la atención, por el contrario, se pretende que sean solucionados con el consumo de ciertos fármacos o productos diversos que sólo atienden la cuestión física. Es así que se impide atender el problema central, los niños son educados por adultos que jamás han puesto atención en sí mismos, así se genera una sociedad casi incapaz de mirar más allá de lo material.

Ahora bien, no se trata de averiguar qué son los hombres y mujeres, ya que el ser humano es irreductible e indefinible como concepto, más bien se trata de que la persona experimente sus cualidades en relación consigo misma y con su entorno: “No preguntamos qué es el yo sino que buscamos quién soy yo, quién soy en las entrañas más profundas de mi ser, quién soy yo, en definitiva, en el moverme, amar, conocer, ser, o en cualquier cosa”¹⁰⁵. Esto es lo que da la posibilidad de despegarse de un sistema cuyo mayor interés es el crecimiento del capital, no es indispensable que vivir aislado, la mayor libertad la da una mente tranquila y consciente.

Un buen desempeño profesional, por ejemplo, requiere que la persona no niegue ni minimice sus conflictos internos, por el contrario, éstos deben ser explorados, sacados a la luz, para que así pueda mirarlos fijamente y enfrentarlos, de otro modo sus sombras se extenderán hasta ámbitos que tal vez ni siquiera sospeche, es aquí donde se debe recordar que el aleteo de una mariposa puede ser percibido hasta el otro lado del mundo: “De un modo u otro todas nuestras actividades se hallan teñidas por el malestar generado por la falta de atención a lo que somos”¹⁰⁶.

¹⁰⁴ *Ibidem*, p. 191.

¹⁰⁵ Panikkar, Raimon, *Iniciación a los Veda*, *op. cit.*, p. 86.

¹⁰⁶ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 192.

La falta de atención provoca una existencia vacía que se extiende por todo el mundo, no es casualidad que muchas de las representaciones del arte contemporáneo apunten a este malestar generalizado, para Kabat-Zinn la falta de atención "... es la aflicción, la angustia y la enfermedad última que nos aqueja y, como tal, asume muchas versiones diferentes que se manifiestan por igual en el cuerpo, en la mente y en el mundo"¹⁰⁷.

El cuerpo y la mente son parte de un mismo ser, por lo tanto, sus afecciones suelen ser compartidas, no puede haber un cuerpo sano en una mente enferma, ya que este último resentirá el sufrimiento emocional, muchos de los padecimientos crónicos actuales como la migraña o la gastritis son consecuencia de una vida afectada por el estrés. Ahora bien, una persona con un cuerpo doliente como consecuencia de una operación, una enfermedad congénita, etc., puede ayudarse manteniendo una mente sana y consciente, éste es también uno de los propósitos de la meditación y del *yoga*, mostrarlo es uno de los objetivos de la presente investigación.

2.2 El sufrimiento y el *karma*

Puesto que ha quedado clara la existencia del sufrimiento, es necesario conocer el origen de éste, así el ser humano será capaz de conducir su camino hacia la plenitud. Como se mencionó, el modo de vida que lleva cada persona determina en gran medida su estado emocional y espiritual, en general "... tendemos a generar condiciones que aumentan nuestro estado aflitivo, pues no conocemos la forma de crear las causas que nos conduzcan hasta la felicidad"¹⁰⁸. El estado aflitivo es propio del ser humano, sin embargo, hay un modo de combatirlo para que no sea predominante y puedan florecer sus muchas otras cualidades. La felicidad no exime al sufrimiento, no obstante, es un pilar sólido capaz de iluminar el horizonte.

Existe pues un desconocimiento, una falta de atención a lo primordial, a las acciones y hábitos que son capaces de generar bienestar, esta luz se encuentra atenuada, incapaz de alumbrar lo suficiente para sobrellevar sanamente el sufrimiento "...

¹⁰⁷ *Ídem*.

¹⁰⁸ Thonduo, Lhamo, *Las cuatro nobles verdades*, Barcelona, Plaza & Janés, 2001, p. 65.

hemos descubierto que la base de semejante situación es la confusión o, en terminología budista, la ignorancia”¹⁰⁹. Esta ignorancia atraviesa todos los aspectos de la existencia como un velo que no es percibido en la obscuridad, representa uno de los mayores males de los hombres y mujeres pues se convierte una imposibilidad para el cambio, aquello que no se ve no puede ser transformado, no se trata entonces de una inexistencia, sino de una falta de agudeza mental y espiritual.

Puesto que la ignorancia pasa desapercibida, es común que se le confunda con una especie de maldad, ésta generalmente refleja un estado en el cual se quiere dañar al otro sin tomar en cuenta su humanidad, “El libro de los salmos suele referirse al mal como “maldad”, pero quizás sería mejor traducirlo como “descuido”, es decir, como falta de atención al espectro completo del paisaje interno y externo de nuestra experiencia”¹¹⁰, entre mejor pueda ser vislumbrado el paisaje más claridad se tendrá, es así que ciertas acciones pueden dejar de ser percibidas como completamente buenas o completamente malas, o incluso fuera de un parámetro establecido de bondad y maldad, para ello la perspectiva juega un papel fundamental.

Se trata en cierto modo de una falta de sabiduría, pues el sabio comprende que aquello que hace o deja de hacer se refleja en su entorno, un principio que tiene presente durante toda su vida, por lo tanto, “... dicha confusión no es sólo aplicable a la forma de ser de las cosas, sino también a la forma en la que se relacionan mutuamente las causas y los efectos”¹¹¹. No se puede esperar que una vida tranquila emane de un espíritu agitado, cada hombre y mujer deberá reconocer los requerimientos para un estado de paz y felicidad, para ello el conocimiento de la realidad y del entorno es indispensable, así como de los propios sentimientos y emociones que invariablemente tienen una repercusión en el exterior, en este sentido el mundo se convierte en un medio de expresión a través del cual se refleja lo que se lleva dentro:

¹⁰⁹ *Ídem.*

¹¹⁰ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 886.

¹¹¹ Thonduo, Lhamo, *op. cit.*, p. 65.

Esa ignorancia o –descuido, como preferimos llamarla– puede asumir el rostro del mal y llevarnos a proyectarlo sobre los demás, como lo cierto es que ellos también padecen la misma enfermedad de la ignorancia, la desconsideración, la corrupción y el olvido de lo más esencial y jamás han degustado la bondad de la conexión o la han relegado, como nosotros, en aras de un yo construido, limitado y estrecho de sus deseos¹¹².

Una persona moldeada a un determinado estilo de vida estará sujeta a realizar o no determinadas acciones e incluso a tener determinados deseos y aspiraciones, ello limita su libertad y dificulta su realización, lo más preocupante de ello es que en la mayoría de los casos la percepción de esto es nula, lo cual dificulta en gran medida la posibilidad de generar un cambio real, es decir, un cambio que conduzca la atención de los hombres y mujeres hacia su interior.

Ahora bien, existe una diversidad de aspectos que impiden la felicidad, dentro del budismo son llamados *kleshas* “... es decir las emociones y los pensamientos aflictivos”¹¹³, éstos suelen invadir a la persona de tal manera que su estado mental se vuelve preponderantemente negativo, ensombreciendo sus capacidades y aptitudes.

En este punto es importante recordar la imagen del niño sano, el cual, a pesar de los momentos de aflicción, es capaz de ver la riqueza de la vida, pues se centra en el presente como única realidad, es en ese estado en el que el ser humano debe permanecer para aspirar hacia la plenitud. No hay modo de cambiar el pasado ni de saber lo que sucederá en el futuro, por ello es el presente el que se puede enriquecer, es cada instante el que refleja la realidad.

Los *kleshas* se encuentran descritos en el *Abhidharma*, un conjunto de textos budistas de carácter doctrinal. “El *Abhidharma*, en consecuencia, presenta una explicación exhaustiva del mundo de las emociones y los pensamientos”¹¹⁴, un mundo presente en cada persona que nunca debe ser ignorado pues representa un punto crucial de transformación hacia una mejor calidad de vida. Todo ser humano

¹¹² Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 887.

¹¹³ Thonduo, Lhamo, *op. cit.*, p. 66.

¹¹⁴ *Ídem*.

merece tener a la felicidad como un estado permanente, uno que no sucumba a la aflicción y que pueda expandirse hacia sus semejantes.

La ignorancia representa una de las principales causas del sufrimiento, pues de ella surgen las emociones y los pensamientos que generan un desequilibrio. “En este sentido, pues, el origen de nuestro sufrimiento es la suma de dicha ignorancia y de los actos determinados por el *karma*”¹¹⁵. Además de la meditación, toda persona debe procurar que las acciones positivas predominen en su vida, pues de ello depende el *karma* que generarán, no sólo en el futuro sino también en el presente.

“Así pues, el *karma* es una instancia de la ley universal de causalidad. En tanto que elemento integrante de dicha ley, su importancia radica precisamente en que implica una acción intencional y, por tanto, un agente”¹¹⁶. Esto deja ver que toda persona es un agente cuyo actuar está invariablemente vinculado a una o varias consecuencias, “Las contribuciones positivas del ser humano al mundo son tantas y tan importantes como las negativas”¹¹⁷, lo que se debe procurar, como se mencionó, es que haya mucho más contribuciones positivas, esto es una vinculación del cuidado interior con el exterior y de la transformación que tienen los hombres y mujeres durante su vida.

El budismo, dentro de la acción kármica, contempla tres tipos de acciones, cada una con sus efectos:

Las que producen sufrimiento y dolor son generalmente consideradas negativas o no virtuosas. Las que provocan consecuencias positivas o deseables –por ejemplo, experiencias de alegría y felicidad– son consideradas acciones positivas y virtuosas. La tercera categoría incluye las que conducen a experiencias de ecuanimidad o sentimientos neutrales, es decir, ni positivas ni negativas. En relación a la naturaleza de las acciones kármicas hay dos clases principales: actos mentales (acciones no necesariamente manifestadas a través de la acción física) y actos físicos (tanto corporales como verbales). Así pues, en función del medio de expresión de una acción distinguimos acciones de la mente, del lenguaje y del cuerpo¹¹⁸.

¹¹⁵ Ídem.

¹¹⁶ Thonduo, Lhamo, *op. cit.*, p. 67.

¹¹⁷ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 953.

¹¹⁸ Thonduo, Lhamo, *op. cit.*, p. 68.

El ser humano está inmerso en la acción kármica, por ello el cuidado de sus emociones, pensamientos y acciones es fundamental. Todo lo que se haga o deje de hacer contribuirá o no, a un estado de felicidad, cada persona es responsable de su *karma*, y al mismo tiempo contribuye a un determinado estado dentro de la sociedad en la que se encuentra, es decir, un estado de bienestar, estrés, reciprocidad, etc.

Uno de los principales problemas es que se suele mirar al exterior como algo ajeno, es decir, como algo que debe cambiar sin la intervención individual, por ello se suele responsabilizar sólo a quien tiene determinado poder jerárquico sobre un grupo.

Si quisiéramos, por ejemplo, vivir en un mundo más pacífico, deberíamos empezar preguntándonos si podemos estar un poco más serenos ¿Estamos dispuestos a admitir que quizás no sepamos cómo hacerlo y a reconocer por qué? ¿Estamos en condiciones de asumir lo agresivos, conflictivos, interesados y egoístas que, en los microcosmos de nuestra vida y de nuestra mente, podemos llegar a ser?¹¹⁹.

Generalmente es más sencillo que los hombres y mujeres contemplen y juzguen las tragedias mundiales y dejen a un lado su interior, pero lo cierto es que cada uno influye en lo que ocurre, como parte de la humanidad, ninguna persona puede deslindarse de esta responsabilidad.

Ahora bien, es verdad que existen organizaciones preocupadas por el bienestar de la sociedad, se han instaurado programas en beneficio de los más necesitados, del medio ambiente, de los afectados por la guerra, etc. no obstante es imperante que se reconozca que antes que otra cosa debe existir paz interior, acompañado por supuesto, de prácticas que permitan extender este bienestar.

El mundo seguirá transformándose constantemente, las situaciones adversas seguirán apareciendo tanto a nivel individual como colectivo, ante ello, el ser humano requiere contar con un equilibrio que le permita iluminar los momentos más oscuros de la vida, para ello, reconocer su propia ignorancia y combatirla, es esencial:

¹¹⁹ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 243.

Haríamos bien, si realmente queremos transformar el mundo, en tratar de cambiarnos también a nosotros mismos, teniendo muy especialmente en cuenta nuestra resistencia y ceguera al cambio, sobre todo cuando nos vemos enfrentados a la impermanencia y a la inevitabilidad del cambio, condiciones a las que, independientemente de nuestras resistencias, de nuestras protestas y de nuestros intentos de controlar nuestra situación, estamos de manera inexorable atados¹²⁰.

Esto supone la inmersión a una dimensión que generalmente se encuentra bloqueada, es decir, el estilo de vida que tienen actualmente los hombres y mujeres les impide llegar al fondo de sí mismos, y, por lo tanto, impide también su crecimiento y transformación. Ahora bien, para acceder a ello no es necesario adoptar cierta religión o apartarse completamente de la sociedad, lo que se requiere es ampliar la perspectiva de modo que permita la concepción de la ignorancia como parte fundamental del sufrimiento, para que, con ello, pueda ser combatida.

Puede que se piense que generar un cambio es casi imposible, no obstante, aunque es verdad que implica esfuerzo y dedicación, es importante reconocer que cada pequeña acción es ya un acercamiento a él, “Gandhi sabía muy bien que los movimientos y gestos pequeños, conscientes y éticos, encierran un potencial tan extraordinario como la energía contenida en los átomos”¹²¹, esta energía está presente en cada persona, y a su vez se despliega hacia los demás, es decir, cada uno emana y recibe.

Como se mencionó, toda acción conlleva cierto *karma*, así mismo, dentro de la tradición budista, las acciones se componen de distintas fases, de las cuales depende su impacto:

El inicio de la acción es la fase de motivación o intencionalidad; la segunda fase es la ejecución, y la última corresponde a la culminación o actualización de la acción. Según las escrituras, la intensidad y la fuerza de una acción kármica varía en relación a la forma en que son llevadas a cabo dichas fases.

Analicemos el ejemplo de una acción negativa. Si en la fase de motivación la persona tiene una emoción negativa muy fuerte como la ira y, guiada por este impulso, ejecuta la acción pero inmediatamente después siente un profundo arrepentimiento, las tres fases no habrán sido completadas. En consecuencia y en comparación con otra persona que ha actuado siguiendo el orden de las tres fases

¹²⁰ *Ibidem*, p. 244.

¹²¹ *Ibidem*, p. 888.

(fuente, motivación, ejecución y placer o satisfacción por el acto llevado a cabo). El efecto de la acción será menos poderoso que en el primer ejemplo porque el sujeto no contaba con una intensa motivación. Así pues, el *karma* dependerá del grado de intensidad de las distintas fases de la acción¹²².

Los pensamientos negativos pueden nunca llegar a ser ejecutados y por lo tanto su impacto será mucho menor, sin embargo, no dejarán de reflejarse en la persona y su entorno, lo mismo sucede con los pensamientos y acciones positivas, por ello es tan importante trabajar desde el interior, el río es el que desemboca en el mar y no al revés.

El sufrimiento puede compararse con una bola de nieve que va creciendo mientras se la deja rodar a causa de la ignorancia, puede ser detenida en un pensamiento que no llega a convertirse en una acción y puede también ser derretida por la llama que emana de la atención plena. La mente no tiene por qué ser concebida como un enemigo al que hay que combatir, sino como un aliado al que es necesario dedicarle tiempo y atención.

El cambio se dará en relación al esfuerzo que se ponga en ello, “Cuando conectamos nuestra mente original y su bondad innata con el desarrollo natural y aprovechamos las posibilidades que nos brinda el presente, el mundo acaba, lenta pero gradualmente, respondiendo”¹²³. Toda acción tiene una consecuencia por pequeña que ésta pueda parecer, esta es una de las razones por las cuales es necesario poner atención al *karma*, “... las escrituras establecen cuatro clases de *karma*: el que es llevado a cabo pero no es acumulado; el acumulado pero no llevado a cabo; aquel en el que el acto es llevado a cabo y acumulado y, por último, aquel en que ni hay acumulación ni ejecución¹²⁴. Es importante entender el

¹²² Thonduo, Lhamo, *op. cit.*, pp. 68-69.

¹²³ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 889.

¹²⁴ El primer tipo de *karma* es llamado *sanchita karma*, se refiere a aquel que se ha acumulado en vidas pasadas y que se manifestará en el futuro, si se han realizado muchos actos virtuosos se obtendrá felicidad y alegría, el segundo es llamado *prarabdha karma*, son las consecuencias directas que vienen de acciones del pasado y que se manifiestan en el presente, por ejemplo, se disfruta de paz y tranquilidad por los actos bondadosos de vidas pasadas; el tercer tipo es llamado *Kriyamana* o *agami karma* y se refiere al *karma* que se está acumulando en el presente y que dará sus frutos en el futuro, es decir, las acciones positivas o negativas que tendrán como resultado vivencias proporcionales. Por último, se menciona al *karma* que no

significado de este punto y advertir que, puesto que hay distintas fases en todo acto, las acciones kármicas están compuestas y sus cualidades pueden ser caracterizadas como el resultado acumulativo de cada uno de sus factores”¹²⁵.

Por lo tanto, dentro de una acción existen distintos componentes que llevan a que ésta sea de determinada intensidad, y, por lo tanto, de determinado impacto. La vida está llena de acciones y pensamientos, las acciones son consecuencia de cierto estado mental y espiritual y el *karma* que se genera de todo ello establece un contexto dentro del cual siguen surgiendo pensamientos y acciones. Una persona puede pasar toda su vida sin saberlo, pero no sin experimentarlo, es decir, aunque no sea consciente de que existe un *karma*, experimentará sus consecuencias.

Generar un nuevo *karma* es una tarea que debe ser realizada poco a poco, Lhamo Thonduo menciona que:

... para un practicante no hay forma directa de combatir emociones y los pensamientos negativos en el nivel inicial, así que el procedimiento más sensato es hallar el modo de reprimir las manifestaciones de los actos negativos del cuerpo, de la palabra y de la mente. Luego hay que mantenerse en guardia para evitar que esos actos negativos puedan dominarnos.

Una vez superado este estadio, el siguiente paso es enfrentarse a la causa principal, es decir, la ignorancia¹²⁶.

No hay un único modo en que las personas puedan acceder a su interior, por ello es una tarea individual, que si bien, puede ser instruida, deberá ser trabajada personalmente, en este punto lo más importante es reconocer el gran peso que tiene la ignorancia en la existencia humana, pues de ella se deriva el sufrimiento y las acciones negativas.

Cuando el ser humano se enfrenta a la ignorancia “... ya es capaz de contrarrestar las fuerzas de los *kleshas* directamente”¹²⁷, entendiendo a éstos como los estados mentales negativos que impiden la iluminación. “Tras superar el segundo, el tercer

tiene acumulación ni ejecución, esto quiere decir que permanece neutral durante las vidas presentes y futuras.

¹²⁵ Thonduo, Lhamo, *op. cit.*, p. 69.

¹²⁶ *Ibidem*, p. 71.

¹²⁷ *Ídem*.

estadio no consiste sólo en vencer las emociones y los pensamientos negativos, sino en erradicar todas las propensiones y huellas que éstos han dejado en el psiquismo”¹²⁸. Una huella presente sigue generando el mismo tipo de *karma*, en este sentido la persona debe vaciarse de todo aquello que le ha generado malestar, para así, acceder a un nuevo estado de consciencia, uno que le permita mejorar su calidad de vida.

Ahora bien, es importante mencionar que la práctica budista no apunta hacia un ser humano perfecto en cuanto a actos y pensamientos, un ser humano que como un autómatas responda *adecuadamente* a cada situación de la vida, más bien invita al cuestionamiento y crecimiento espiritual, uno que posibilite mirarse desde el interior y mejorar la convivencia con el entorno y los semejantes, es decir “... si logramos vivir una existencia en la que nuestras acciones positivas y negativas estén equilibradas, seremos capaces de vivir las enseñanzas de la ley del *karma* con mayor efectividad”¹²⁹. Toda dificultad trae consigo una oportunidad de crecimiento, es así como el *karma* más allá de ser bueno o malo se convierte en uno de los mejores maestros, uno al cual nadie puede evadir pues es parte esencial de la vida de todo ser humano.

Es importante mencionar que en ocasiones los actos negativos no son completamente evitables, por lo tanto, si hay necesidad de realizarlos habrá que cuidar que no produzcan satisfacción y que no sean motivo de repetición, de este modo no representarán una constante sino una excepción que se genera de acuerdo a las circunstancias:

En tanto practicantes del *dharma*¹³⁰, lo ideal sería evitar comprometernos en cualquier clase de acción negativa. Sin embargo, si nos hallamos en una situación en que nos vemos obligados a llevar a cabo una acción no virtuosa, es importante asegurarnos de que, por lo menos, nuestra motivación no es intensa y de que no actuamos guiados por una fuerte emoción. De ser así, si mientras estamos actuando

¹²⁸ *Ibidem*, p. 72.

¹²⁹ *Ibidem*, p. 70.

¹³⁰ *Dharma* es una palabra de origen sánscrito que tiene significado polisémico y que literalmente significa “lo que sostiene”.

sentimos remordimiento o arrepentimiento, la consecuencia de nuestra acción negativa será muy débil ¹³¹.

Como se mencionó, el ser humano aprende durante toda su vida, y en ese aprendizaje cruzará por escenarios que tal vez nunca imaginó, que lo forzarán a preguntarse por sus actos y sentimientos, por ello es tan importante contar con un sustento que rebase las fronteras de la ciencia y la tecnología, pues él mismo es una representación de la trascendencia espiritual. El cuerpo no se encuentra separado de la mente y los sentimientos, por lo tanto, “La enfermedad material no puede curarse con una medicina artificial”¹³².

En la presente investigación se han ejemplificado algunas consecuencias del abandono del espíritu en la sociedad actual, éstas siguen representando a los hombres y mujeres sin dirección que intentan sobrevivir satisfaciendo necesidades pasajeras, es decir, aquellas que no contribuyen a una fortaleza interior.

En este sentido es importante mencionar que el budismo reconoce diez acciones negativas divididas entre el cuerpo, la palabra y la mente:

Las tres acciones negativas generadas por nuestro cuerpo son matar, robar y mala conducta sexual; las de la palabra, mentir persuadir, blasfemar y criticar; y las correspondientes a la mente, codiciar, sostener consideraciones falsas y afán de venganza. Un practicante del *dharma* debe, a ser posible, evitar todas estas acciones negativas o, de lo contrario, abstenerse de llevarlas a cabo. Llevar una vida disciplinada y evitar acciones negativas constituye la ética vital budista¹³³.

De acuerdo a lo anterior puede afirmarse que el budismo apunta más a un no-hacer que a un hacer, es decir, la perspectiva y práctica budista requieren de calma, de dejar que los sentidos se extiendan a través de la realidad y con ello obtener sabiduría, el sabio calla y todo su ser se manifiesta de acuerdo a su convicción.

No es necesario realizar una infinidad de actos para considerarse virtuoso, la virtud se genera primero en los pensamientos y luego en las palabras, tal vez después

¹³¹ *Ídem*.

¹³² Su Divina Gracia, A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, Acharya Fundador de la Asociación Internacional para la conciencia de Krisna, *La perfección del yoga*, Northampton, The Bhaktivedanta Book Trust, 1992, p. 6.

¹³³ Thonduo, Lhamo, *op. cit.*, p. 71.

aparezca en las acciones, pero no con la finalidad de considerarse virtuoso, sino como consecuencia de un crecimiento espiritual, “Es necesario, por tanto, revisar el modo en el que vivimos, es decir, nuestras acciones y nuestra conducta para cobrar así conciencia de los efectos que tienen nuestros pensamientos, palabras y actos en el mundo y en el propio corazón”¹³⁴. Cada hombre y mujer refleja lo que tiene en el interior, por ello, éste debe ser atendido diariamente, de modo que se convierta en una prioridad.

La calma es una característica de la tradición oriental, y al mismo tiempo una gran faltante en Occidente, si bien el mundo entero ha sido víctima de la industrialización y el capitalismo, Oriente tiene un pilar al cual asirse, uno que se encuentra (en su origen) libre de todo interés comercial y monetario, es pues este el que habrá que seguir.

Uno de los grandes motivos por los cuales es tan importante tener en cuenta el *karma*, es debido a que está intrínsecamente ligado a la ética, en tanto el ser humano es manifestación de la misma, toda acción, pensamiento y palabra repercutirá en la convivencia con el semejante:

La generosidad, la fidelidad, la bondad, la empatía, la compasión, la gratitud, el bienestar por la felicidad de los demás, la inclusividad, la aceptación y la ecuanimidad son cualidades de la mente y del corazón que no sólo alienan el bienestar y la lucidez, sino que también tienen un efecto muy beneficioso sobre el mundo. En ellas, precisamente, se asienta el fundamento de una vida ética y moral¹³⁵.

Es necesario tomar en cuenta que la sociedad es producto de sus integrantes, pero sobre todo que el mundo entero se ha convertido en un reflejo de los pensamientos y las acciones humanas:

Como ya hemos visto, el budismo explica que tanto el entorno como los seres que lo habitan son fruto de la ignorancia, y en particular del *karma* que surge de esta última. Sin embargo, no debemos creer que el karma los hace emerger de la nada, pues no se trata de una causa eterna¹³⁶.

¹³⁴ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 198.

¹³⁵ *Ibidem*, p. 199.

¹³⁶ Thonduo, Lhamo, *op. cit.*, p. 72.

¿Qué es entonces lo que hace posible que se vivencie determinado *karma*? “Para que el *karma* opere y posea el potencial de generar sus consecuencias, es preciso que parta de bases concretas: la existencia continua del mundo físico y del mental¹³⁷. Estos dos aspectos son partes intrínsecas de la vida, por lo tanto, no quedan fuera de la visión budista, contrario a lo que podría pensarse:

Podemos establecer la continuidad del mundo físico hasta el principio de un universo particular, y desde este inicio hasta el vacío. El budismo acepta la existencia de las llamadas <<partículas espaciales>> (*namkhai dul*), y afirma que hay un estado de vacuidad que contiene la fuente del universo material. En el caso del mundo mental no puede afirmarse que la continuidad de la consciencia de los seres sensibles sea el resultado del *karma*. Así pues, tampoco podemos decir que el eterno proceso de continuidad de la materia y la mente sea causado por el *karma*... quizá podría decirse que en el mundo se da un proceso natural y que cuando éste, gracias a su evolución, alcanza un estado en el que puede afectar a los seres (haciendo emerger tanto experiencias de sufrimiento como de felicidad) es el momento en el que el *karma* entra en escena¹³⁸.

Es importante hacer notar la capacidad de los hombres y mujeres de concebir el universo y su manifestación material e inmaterial, esta es una oportunidad de visualizar que son parte de un todo que conlleva un movimiento constante en el cual son partícipes, no sólo como individuos sino como parte de la humanidad:

Lo más curioso, sin embargo, es que nosotros podamos pensar en todo ello, observar el espacio y remontarnos en el tiempo (y observar el espacio es lo mismo que observar el pasado) y considerar cuidadosamente esa inmensidad de espacio y de tiempo y el misterio de nuestra presencia y de nuestra conciencia. Porque, de alguna misteriosa forma, nuestra mente puede conocer y comprender esa infinitud¹³⁹.

Y es también la mente la que puede conducir a la persona a su propio cuidado, a la aceptación de que su existencia implica distintos estados de aflicción. De cualquier modo, el ser humano debe estar preparado, y poder enfrentar –como ya se mencionó– experiencias de dolor y frustración, así como disfrutar de paz y felicidad.

¹³⁷ *Ídem*.

¹³⁸ *Ibidem*, pp. 72-73.

¹³⁹ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 954.

Toda persona vive en el mismo mundo material, y está siempre bajo un estado mental, estos dos factores la acompañarán durante toda su vida.

Lo más importante es saber que las emociones aflictivas son nuestro principal enemigo y la fuente del sufrimiento. En el momento en que éstas invaden nuestra mente, destruyen nuestra paz psíquica, a veces nuestra salud e incluso nuestras relaciones con los demás. Todas las acciones negativas, como matar, intimidar, engañar, etc., son producto de emociones aflictivas. Éstas son, por tanto, nuestro auténtico enemigo¹⁴⁰.

La aceptación de que existe un enemigo es el primer paso para combatirlo, el ser humano cuenta con las herramientas para hacerlo, por lo tanto, es una cuestión de decisión, una esencial, ya que determinará el rumbo de su vida. Se requiere de un despertar que deje al descubierto el origen del problema de la aflicción, pues es precisamente esta la causa de la acumulación de sufrimiento.

Ahora bien, es importante tener claro que se trata de un enemigo interior, motivo por el cual existe sólo un guerrero que puede luchar contra él. “Un enemigo externo puede ser perjudicial en el presente pero quizá útil en el futuro, mientras que un enemigo interior es sistemáticamente destructivo porque siempre está en nosotros, lo que le convierte en un verdadero peligro”¹⁴¹.

Este peligro tiene una gran capacidad de expansión, no sólo física sino también mental y espiritual, llegando a afectar incluso a seres sintientes no humanos (flora y fauna), por ello es tan importante tener en cuenta que nada se puede corregir desde el exterior, muchas ocasiones el mundo suele ser un espejo de lo que se lleva dentro.

¿Qué podemos hacer al respecto?... si cabe la posibilidad de erradicarlo, debemos equilibrar las fuerzas de las partes que constituyen nuestra naturaleza humana, cuerpo, mente y buen corazón, para lograr reducirlo totalmente. Ésta es, precisamente, la verdadera razón por la que en la doctrina de Buda la vida humana es considerada tan valiosa. Sólo esta forma de existencia permite al ser humano entrenar y transformar su mente a través de la virtud de la inteligencia y el razonamiento¹⁴².

¹⁴⁰ Thonduo, Lhamo, *op. cit.*, p. 77.

¹⁴¹ *Ídem*.

¹⁴² *Ibidem*, p. 78.

Lo anterior requiere de gran fortaleza, la práctica de la meditación y de la atención plena constatarán si quien ha iniciado el camino es capaz de continuar en él, "... analizar nuestras emociones y nuestro mundo interior es crucial para superar el sufrimiento"¹⁴³. Dicho análisis puede estar lleno de obstáculos, la vida actual suele presentar una serie de evasivas para el enfrentamiento con la realidad, superarlos es también parte de la fortaleza necesaria para el cambio.

El reconocimiento del ser humano como un ser capaz de una visualización *completa* es esencial para su transformación, ésta se apoya en manifestaciones que crean a partir de una percepción profunda, una que invita a explorar lo que se alcanza a percibir sólo con la mente y el espíritu pero que puede representarse a través del arte y la ciencia:

La nuestra es una especie precoz y, por lo que sabemos, parece la única capaz de reflexionar, explorar y analizarse a sí misma. Pero nuestra especie también posee una creatividad ilimitada para convertir lo que imagina en productos e ideas tangibles, la única capaz de imaginar y transformar la energía pulsante de la vida en expresiones matemáticas y poéticas¹⁴⁴.

Toda manifestación humana tiene una motivación, ésta no tiene por qué obedecer a las exigencias de determinada sociedad, ya que esencialmente surge como una extensión espiritual y/o intelectual, una necesidad que no puede reprimirse, así como el hambre y la sed.

Es necesario mencionar que el budismo afirma que la liberación del *samsara*¹⁴⁵ se da sólo después de reconocer el <<sufrimiento de lo condicionado>>. "El reconocimiento del este tercer nivel es exclusivo del camino budista, que sostiene que mientras permanezcamos bajo el dominio de la ignorancia, estaremos condicionados al sufrimiento y no habrá lugar para la alegría y la felicidad"¹⁴⁶.

¹⁴³ *Ibidem*, p. 79.

¹⁴⁴ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 955.

¹⁴⁵ El *samsara* es una palabra en sánscrito que significa "errante" o "mundo" y se refiere al ciclo de nacimientos y muerte que experimenta el ser humano si no alcanza la iluminación.

¹⁴⁶ Thonduo, Lhamo, *op. cit.*, p. 79.

Por ello el desapego es tan importante, toda persona debe fluir como el río, reconociendo que en realidad nada le pertenece y que en su paso por la vida su atención y su acción deben estar dirigidas hacia el bienestar, “La paz y la felicidad no son bienes que puedan ser adquiridos ni concedidos, sino cualidades que deben ser encarnadas y vividas”¹⁴⁷, el budismo tal como la filosofía, es una disciplina vivencial antes que teórica, la única manera de comprenderla en su totalidad es experimentando sus principios.

Por lo tanto, el estudio del budismo es apenas su superficie, con ello no se quiere decir que sólo los monjes tibetanos puedan comprenderlo, sino que se requiere de un verdadero esfuerzo para penetrar en sus profundidades y disfrutar de sus aguas. En Occidente el reto suele ser aún mayor, no obstante, no representa algo inalcanzable puesto que toda persona tiene la cualidad de percibir la espiritualidad, así como la ética.

Es de suma importancia tomar en cuenta que el movimiento que se da en el ser humano es también una característica de su entorno, “El mundo está cambiando de continuo y nada permanece mucho tiempo igual”¹⁴⁸, la naturaleza del universo mismo es el cambio, todo aquello que existe se transformará en algún momento, una de las tareas de los hombres y mujeres es percibir esto de manera consciente durante toda su vida, puesto que, “Este ajuste interno y las manifestaciones que se derivan de él. Modifican poco a poco la estructura fluida, dinámica y siempre cambiante o, mejor dicho, la fluida red de interdependencias”¹⁴⁹ que toda persona tiene con su semejante y con el universo entero.

El pertenecer a un todo no significa que la existencia deba percibirse como algo insignificante, a pesar de que en el mundo haya millones de personas cada una contiene un modo único de expresión y de acción que generará únicas consecuencias, no se puede esperar que todo permanezca igual con la ausencia o el nacimiento de uno o varios seres humanos ya que, a diferencia de las plantas o

¹⁴⁷ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, pp. 892-893.

¹⁴⁸ *Ibidem*, p. 899.

¹⁴⁹ *Ídem*.

los animales, las personas cuentan con algo más que el instinto de supervivencia, lo cual las lleva a cambiar su entorno.

El lugar que se ocupe dentro de una sociedad no es determinante para florecer espiritualmente, “En este sentido, la práctica nos permite, ya seamos políticos o simples ciudadanos, experimentar, una y otra vez, el sabor de la presencia y de la bondad hasta llegar a morar en la claridad y la paz interior”¹⁵⁰. Esta es también una de las razones por las cuales el budismo tiene tanta relevancia, ya que más que la veneración a una determinada deidad, esta tradición procura que el ser humano viva sobre la mejor versión de sí mismo.

El objetivo de las siguientes páginas es mostrar –desde algunos postulados– cómo han surgido distintas perspectivas del mundo y del ser humano a través de la física y la filosofía, esto ha dado como resultado la iluminación hacia horizontes diversos y, por lo tanto, incomparables. Oriente y Occidente son culturas que han florecido desde puntos de apoyo lejanos entre sí, ambas representan un pilar importante e irreductible.

No es posible que un solo pensamiento abarque la totalidad del universo, por ello lo mejor es ampliar la visión y enriquecerla con tantos elementos como sea posible, teniendo en cuenta que el conocimiento nunca termina y que, debido a esto, el saber es lo que más aporta al ser humano, ello ofrece la posibilidad de convivir en el mundo y no percibirlo como una herramienta, puesto que “... la vida está gravemente amenazada por una tecnociencia triunfante, que sólo obedece a la espantosa lógica de la eficacia por la eficacia”¹⁵¹, es entonces cuando se pierde el sentido original de la vida, aquel que invita a vivir sin poseer ni dominar.

El mundo del siglo XXI busca respuestas ante la necesidad ilusoria de la comodidad tecnológica mientras que el interior de las personas queda cada vez más distante, se piensa que cuanto más se conoce sobre algo, más éxito se podrá tener en la vida.

¹⁵⁰ *Ídem.*

¹⁵¹ Nicolescu, Basarab, *La Transdisciplinarietà. Manifiesto*, Sonora, Multiversidad Mundo Real Edgar Morin, A.C., 1996, p. 105.

El funcionamiento y la creación del objeto se ha convertido en la nueva finalidad, de este modo lo relacionado con las artes y las humanidades parece ser innecesario “... la ruptura contemporánea entre un saber cada vez más acumulado y un ser interior cada vez más empobrecido conduce al ascenso de un nuevo oscurantismo, con consecuencias incalculables en el plano individual y social”¹⁵², pareciera que las personas no son capaces de percibir la profundidad del cambio que se genera al conocer algo a través de una pantalla en lugar de apreciarlo con todos los sentidos.

La ciencia, además de intentar explicar el universo, se ha dado a la tarea de *mejorar* el modo en el que se vive, no obstante, el cambio del entorno trae consecuencias que no siempre pueden ser consideradas como positivas, ahora las personas pueden comunicarse, visitar museos, asistir a obras de teatro sin salir de casa, no obstante, la radiación y la contaminación a la que están expuestas de manera constante es muy alta, es entonces cuando surge la pregunta ¿Es verdad que los avances tecnológicos han significado una mejora? Es difícil responder de manera definitiva, por ello la apertura hacia una visión distinta es tan importante, la transdisciplinariedad ofrece esta visión:

La clave de la bóveda de la transdisciplinariedad reside en la unificación semántica y operativa de las acepciones *a través* y *más allá* de las disciplinas. Presupone una racionalidad abierta, por medio de una nueva mirada sobre la relatividad de las nociones de “definición” y de “objetividad”. El formalismo excesivo, la rigidez de las definiciones y la absolutización de la objetividad, que comportan la exclusión del sujeto, conducen al empobrecimiento¹⁵³.

En este sentido, entre más se quiere abarcar, más se puede perder, por ello, el camino a la sabiduría es buscado por aquel que no persigue nada, pero que se encuentra gustoso de recibir lo que el universo le ofrece. Ahora bien, generalmente una disciplina excluye cualquier otro modo de conocimiento, esta es una de las razones por las cuales intenta establecer el suyo como el único o el ideal.

¹⁵² *Ídem*.

¹⁵³ *Ibidem*, p. 106.

Por mucho tiempo –sobre todo en Occidente– se ha considerado a las ciencias exactas como el mejor modo de acercarse a lo real, esto ha generado una ruptura entre la ciencia y las humanidades o las artes, como si el saber científico no pudiera complementarse con ningún otro, no obstante:

La visión transdisciplinaria es decididamente abierta, en la medida en que trasciende el campo de las ciencias exactas por medio del diálogo y la reconciliación no sólo con las ciencias humanas, sino también con el arte, la literatura, la poesía y la experiencia interior¹⁵⁴.

Los hombres y mujeres representan una serie de cualidades que se despliegan constantemente, sin importar que tengan más afinidad por unas o por otras (cualidades), es decir, la especialización en cualquier arte o disciplina no tiene por qué suprimir su capacidad de des-cubrirse a través de algo distinto, “La educación transdisciplinaria revalúa el papel de la intuición, de lo imaginario, de la sensibilidad y del cuerpo en la transmisión del conocimiento”¹⁵⁵ para atravesar el umbral del saber, es necesario hacer uso de todos los recursos con los que se cuenta, y el ser humano tiene muchos más de los que aporta una sola disciplina, esta es una de las razones por las cuales existe una imposibilidad de definición absoluta de la persona.

Es verdad que tanto Oriente como Occidente han elegido un camino a seguir, ello da como resultado diferentes tipos de aportes a la humanidad, es precisamente por esta razón por la que no puede haber una comparación entre ambos, esto no haría más que disolver la riqueza de cada uno.

Habiendo mencionado lo anterior, es importante aclarar que la presente tesis abordará temas y autores relacionados con el pensamiento oriental, puesto que representan el eje principal de la investigación. Los autores occidentales, si bien son de suma importancia, no contribuyen a la inmersión en el budismo tibetano, el cual representa una filosofía puramente oriental que está estrechamente vinculada con la ética.

¹⁵⁴ *Ídem.*

¹⁵⁵ Nicolescu, Basarab, *op. cit.*, p. 107.

Dentro del budismo existe un camino a seguir para terminar con *dukkha*, el ser humano requiere hacer un esfuerzo, despertar del estado en el que se encuentra para generar un cambio real en su espíritu, es decir, uno dentro del cual ya no vuelva a caer en las desilusiones y el sufrimiento que surgen del apego. Este camino, revelado a Buda después de su iluminación, es llamado el óctuple sendero y contiene los siguientes pasos:

- 1.- Recta comprensión o visión
- 2.- Recto pensamiento o motivación
- 3.- Recto modo de expresión
- 4.- Recta acción
- 5.- Recto medio de vida
- 6.- Recto esfuerzo
- 7.- Recta atención
- 8.- Recta concentración¹⁵⁶

2.3 El óctuple sendero

Puesto que ya se ha hablado sobre las cuatro nobles verdades, es necesario abordar su correcta comprensión, como se ha visto, desde la visión oriental el conocimiento apunta hacia la sabiduría, es pues este el camino a seguir, pero para ello, se requiere tener una clara distinción entre los modos de conocer. “El budismo distingue dos clases de comprensión. Una denominada *anubhoda*, “conocer según” que es el conocimiento común, la memoria acumulada, la capacitación intelectual conforme a ciertos datos”¹⁵⁷. Es este el conocimiento que se adquiere en las escuelas, aprender un idioma, las reglas gramaticales, geometría, historia, etc. está basado en información que se pueden memorizar y que, no obstante, sirve para tener una visión clara de la sociedad y el contexto en el que se vive.

¹⁵⁶ Solana, Fernando, *El budismo*, México, EDUCAL/D. G. P., 2001, p. 20.

¹⁵⁷ *Ídem*.

Ahora bien, existe otro tipo de comprensión:

“... llamada *pativedha*, “penetración” que consiste en percibir las cosas en su verdadera naturaleza, sin denominaciones, apegos o rechazos que las adulteren. Esta penetración es posible cuando la mente se libra de todas sus impurezas y se desarrolla al máximo a través de la meditación”¹⁵⁸.

Desde la meditación la persona puede llegar al interior de sí misma, por ello, la comprensión que surge a través de ella tiene la capacidad de disolver el apego y los prejuicios que se han adquirido con un tipo de educación –y de vida en general– que apunta hacia la técnica.

Cada cosa que se conoce tiene una esencia que le es propia, sin embargo, la mayoría de veces no se logra llegar a ella, se mira únicamente la superficie y con ello la utilidad que ésta puede ofrecer.

El ser humano cuenta con la capacidad de obtener sabiduría, pero ello requiere un esfuerzo, uno que inicia con la intención, se habla entonces del Recto pensamiento o motivación “Este segundo factor consiste en la base emocional del pensamiento, en su intención, más que en el pensamiento mismo, y junto con el factor anterior constituye lo que el budismo entiende por sabiduría”¹⁵⁹. El saber puede convertirse en un árbol que además de dar frutos proporciona sombra y protección, representando al mismo tiempo conexión y hermandad, la naturaleza es el perfecto ejemplo de la actitud sabia, puesto que es capaz de conservar un delicado equilibrio en el que cada ser obtiene lo necesario para vivir, no existe un abuso de los recursos naturales, en este sentido el instinto es capaz de indicar lo que se debe hacer. Dentro de este plano no se puede hablar de asesinato, compasión o falta de piedad, puesto que esas son categorías impuestas por el ser humano.

En el budismo, la sabiduría “... se define como la cualidad de la conciencia gracias a la cual no hay obstrucción emocional de los procesos del pensamiento que impida

¹⁵⁸ *Ídem.*

¹⁵⁹ *Ídem.*

penetrar en la verdadera naturaleza de las cosas”¹⁶⁰, es precisamente ésta la que ofrece una visión auténtica del entorno y de sí mismo.

Es verdad que cada vez resulta más complicado acceder a la sabiduría, puesto que el mundo avanza hacia un uso indiscriminado de la tecnología, posicionando a la ciencia en un altar que no puede ser alcanzado por ninguna otra disciplina o modo de vida; no obstante, no hay que olvidar que siempre será posible en tanto los hombres y mujeres estén dispuestos a superar los obstáculos que se les han impuesto, la sabiduría:

... proviene de un estado de conciencia libre de las consideraciones limitantes del ego o del amor propio y significa pensamientos de renunciamento, de desapego no egoísta, de amor y de no violencia hacia todos los seres vivientes, elementos de la vasta concepción de amor universal y compasión indiscriminada que constituye el fundamento de la enseñanza del Buddha, quien predicó su enseñanza para “ el bien y la felicidad de la mayoría, por compasión de mundo”¹⁶¹.

Para procurar el bien y la felicidad de la mayoría es necesario superar los intereses personales, aceptando que si se busca el bienestar del mundo se buscará el bienestar de sí mismo, no hay acción benévola que no beneficie a quien la realice, es como descubrir un tesoro que siempre se ha estado ahí, esperando a que se le mire correctamente.

La exagerada competencia que ha creado la sociedad del siglo XXI ha generado una serie de malestares y acciones que posicionan al ser humano como un autómatas que debe acabar con todo lo que se encuentre a su paso para garantizarse una buena calidad de vida, esto ha disminuido su empatía, incluso para sí mismo.

El habla es uno de los grandes recursos de la persona, por ello debe usarse también de manera correcta, dentro del budismo, la expresión:

... se considera un puente de unión entre el Recto pensamiento o motivación y la Recta acción. El Buddha describe así el comportamiento verbal de quien lo practica: “Evita la mentira, habla la verdad. Donde quiera que se halle nunca mente a sabiendas, ni para su propio provecho, ni para el de otra persona, ni para conseguir

¹⁶⁰ *Ídem*.

¹⁶¹ *Ibidem*, pp. 20-21.

cualquier ventaja. Evita contar historias imaginarias. Lo que ha oído aquí no lo repite allí, evitando causar discordia allí; y lo que ha oído allí no lo repite aquí, evitando causar discordia aquí”¹⁶².

La mentira es una gran causante de conflictos –tanto internos como externos–, por ello es necesario evitarla, hay que recordar que esto repercutirá también en el *karma*. Puesto que una buena parte de la comunicación entre las personas se da a través de habla, es necesario purificarla tanto como sea posible, de ello depende la calidad de relaciones que se establezcan.

Ahora bien, el habla está íntimamente relacionada con la acción, en esta última se busca la buena conducta como prioridad, así pues, la Recta acción “... se distingue de una mera observancia moral porque implica la comprensión “clara y profunda” de toda acción que se emprenda”¹⁶³. La profundidad de los actos que realiza toda persona implica siempre a los demás seres de su entorno, esta relación es precisamente lo que hace que el ser humano sea un ser ético, pues estará ligado a lo que da y recibe, “La conducta ética del budismo (*sila*) se basa en el amor y la compasión universales e incluye, además de la Recta acción, el Recto modo de expresión y el Recto medio de vida”¹⁶⁴. Todo ello conforma un modo de existir en el cual no hay separación entre el bienestar la persona, su semejante y la naturaleza.

No es necesario que a una mente ya iluminada se le prohíban ciertas conductas, puesto que ésta naturalmente evita las acciones que pudieran tener una repercusión negativa. Es importante mencionar que toda persona que se encuentran ya en este estado “... ejecuta sólo “acciones (que) no atan el alma del hombre” y no producen efecto *kármico* alguno, sea negativo o positivo”¹⁶⁵. Se trata de una especie de liberación, una neutralidad que brinda paz.

Los hombres y mujeres deben realizar alguna actividad que les permita subsistir, una con la cual puedan garantizarse alimento, vestido, techo; esto también fue contemplado por Buda, por ello el quinto paso es llamado Recto medio de vida. Se

¹⁶² *Ibidem*, p. 21.

¹⁶³ *Ibidem*, p. 22.

¹⁶⁴ *Ídem*.

¹⁶⁵ *Ídem*.

trata de algo esencial puesto que sin importar la época en la que se viva o las distintas actividades que surjan todos deben elegir alguna.

Ahora bien, “Este quinto factor propone la consecución de medios de vida éticamente honorables, irreprochables e inofensivos, y se basa en el primero de los cinco preceptos morales de la doctrina del Buddha: abstenerse de hacer daño a todo ser viviente”¹⁶⁶. En este sentido no se puede ser moral si se daña al otro, sin importar que se trate de un animal o una planta, la vida, por el simple hecho de serlo, merece todo el respeto que se le pueda brindar, y no se trata sólo de no matar a otro ser vivo, sino de no maltratarlo, ese es precisamente el respeto que el ser humano debe dar.

Puede pensarse que esto es muy sencillo de seguir, sin embargo, apegarse a ello significa un gran cambio en el modo de vida que la mayoría de las personas lleva actualmente, no obstante, es aún más interesante mencionar el gran impacto que tiene seguir fielmente el Recto medio de vida, pues:

Estudios contemporáneos del budismo afirman que este quinto factor, tan simple en apariencia, entraña problemas difíciles de responder en el mundo moderno para el practicante del Óctuple Sendero, que van desde la legitimidad moral del pago de impuestos mediante el trabajo a un gobierno comprometido en acciones bélicas o destructivas, hasta el beneficio personal derivado del sacrificio de animales en investigaciones médicas¹⁶⁷.

El budismo es capaz de abordar los problemas contemporáneos desde una visión clara, aun cuando sus principios hayan sido establecidos hace miles de años, es así como se puede confirmar la gran amplitud de la iluminación, el horizonte de una mente puede ampliarse de manera casi infinita, todo se dará en proporción al esfuerzo que se le dedique, y es precisamente el esfuerzo el que debe darse también de manera recta.

Dentro del Recto esfuerzo hay cuatro categorías: “... 1) el esfuerzo para suprimir estados impuros ya presentes, 2) el esfuerzo para evitar que se originen estados

¹⁶⁶ *Ídem*.

¹⁶⁷ *Ibidem*, pp. 22-23.

impuros que aún no se han presentado, 3) el esfuerzo para conservar estados puros que ya se hayan presentado, 4) el esfuerzo para fomentar estados puros que aún no se hayan presentado”¹⁶⁸. Como se ha podido observar a través del presente trabajo de investigación, la mente es lo que conduce el modo de vida que lleva la persona, por ello debe ser considerada como un santuario y procurar su sano desarrollo, no sólo intelectual sino también espiritual.

Es necesario aclarar el significado de estados puros, “El término de estados puros equivale directamente a los pensamientos de la mente, siguiendo la memorable formulación del Buddha en el *Dhammapada*: ‘Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos construimos el mundo’”¹⁶⁹. La mente es como la fuente de la cual emana la construcción diaria que hacen los hombres y mujeres de sí mismos, se trata de aquello que no puede dejar de trabajar, y, por lo tanto, no se le puede dejar descuidada. En este sentido el ser humano sólo se tiene a sí mismo, puesto que es el único capaz de nutrir su mente y su espíritu, parte del amor propio es este cuidado personal.

La mente debe aprender a distinguir entre aquello que le genera pensamientos o estados positivos y aquello que le genera aflicción:

Junto con la Recta atención y la Recta concentración, este factor integra la disciplina mental (*samadhi*) y exige el desarrollo de la comprensión, de la intuición y de la fuerza de voluntad para discernir cuáles estados habituales de la mente deben conservarse o eliminarse. Sin su práctica constante y deliberada no pueden darse progresos sólidos en el Óctuple Sendero¹⁷⁰.

Todo cambio significativo necesita de un trabajo constante, pero tal vez el de la mente requiere aún un mayor esfuerzo, puesto que siempre se encuentra ocupada con diversas tareas y/o pensamientos, no obstante, los resultados también suelen tener un mayor impacto, ya que la mente es aquello que inunda cada rincón de la vida del ser humano, por lo tanto, su adiestramiento impacta en el cuerpo, el espíritu y el corazón.

¹⁶⁸ *Ibidem*, p. 23.

¹⁶⁹ *Ídem*.

¹⁷⁰ *Ídem*.

Justamente es esto lo que conduce al siguiente punto, la Recta atención debe estar presente en todo momento puesto que “Consiste en prestar diligente atención al cuerpo; a las sensaciones; al estado de la mente, es decir, las condiciones generales de la conciencia en un momento dado; al contenido mental, es decir, el contenido concreto o los objetos de la conciencia en un momento dado”¹⁷¹. Si el ser humano presta atención constante a sí mismo se dará cuenta de los padecimientos que sufre su cuerpo a lo largo del día, los cuales son consecuencia del estrés, la mala alimentación, el desvelo, etc. Una atención diligente puede detectar este tipo de problemas antes de que se conviertan en una cuestión crónica, una vez más se comprende que el cuidado es un asunto individual y sumamente importante.

¹⁷¹ *Ibidem*, p. 24.

CAPÍTULO III

EL TRABAJO ESPIRITUAL

3.1 La práctica constante de la meditación

Como se ha mencionado, la meditación es una práctica esencial dentro del budismo, por lo cual su comprensión final se encuentra en su ejercicio. La meditación es necesaria para la toma de consciencia, para aceptar y afrontar el sufrimiento, ya sea que éste se dé de manera espontánea o habitual: “Todas las prácticas meditativas budistas giran en torno al reconocimiento de *dukkha*, la identificación de sus causas y de sus raíces y la descripción y el desarrollo de caminos que nos liberen de su opresiva y cegadora influencia”¹⁷². Para que algo sea afrontado debe primero ser conocido, toda persona contiene la clave para el cese de sus padecimientos, ya sea esto un final absoluto, o bien, una transformación.

Puesto que el sufrimiento no tiene por qué significar una carga en la vida de las personas, su reconocimiento es la mejor manera de combatirlo, ya que no apunta hacia la resignación pasiva, sino a una lucha constante que se da de manera mental y espiritual:

Así pues, la verdad a la que se refiere la universalidad de *dukkha* no es una queja pasiva de su inevitabilidad, porque ese descontento y, en ocasiones, esa angustia, no es duradera ni intrínsecamente limitadora y siempre puede, aun en los momentos más terribles, ser trabajada y convertirse entonces en un maestro que nos enseña a liberarnos de sus garras¹⁷³.

La vida actual presenta una diversidad de obstáculos que dificultan centrar la atención en el presente, los hombres y mujeres suelen vivir deprimidos por su pasado, o bien, ansiosos por su futuro, esto genera desequilibrios emocionales que se reflejan en su actuar cotidiano: “Estamos tan acostumbrados a quedarnos absortos por el futuro y el pasado que habitualmente carecemos de toda consciencia del instante presente y tenemos un escaso control –si es que tenemos alguno– sobre los altibajos a que afectan a nuestra vida y a nuestra mente”¹⁷⁴, sin embargo,

¹⁷² Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 235.

¹⁷³ *Ídem*.

¹⁷⁴ *Ibidem*, p. 74.

las consecuencias de una sociedad *ausente* no pueden pasar desapercibidas, sobre todo en un mundo en el que la violencia, en cualquiera de sus expresiones, es cada vez más frecuente. “Según algunos expertos, hasta un 13 por ciento de los estadounidenses padece alguna clase de trastorno mental ¿Qué nos dice esto de nuestra forma de vivir?”¹⁷⁵ Estas interrogantes además de ser habituales entre los expertos en salud mental, ocupan un lugar importante dentro de la vida de las personas comunes, puesto que su propia existencia se ha vuelto presa de una aceleración constante que no tiene intenciones de desaparecer.

Es interesante ver el porcentaje de la población que consume antidepresivos en los países desarrollados, la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos) realizó en septiembre de 2019, una lista de las 10 naciones con mayor consumo de psicofármacos para tratar la depresión:

Personas por cada 1.000 habitantes

1. Islandia 30
2. Australia 104
3. Portugal 95
4. Reino Unido 94
5. Suecia 93
6. Canadá 90
7. Dinamarca 77
8. Nueva Zelanda 73
9. España 73
10. Finlandia 68¹⁷⁶

Esto deja ver que, sin importar el desarrollo económico, la depresión sigue siendo una limitante notable en los hombres y mujeres, por lo tanto, la atención al desarrollo

¹⁷⁵ Rimpoché, Sogyal, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Madrid, Urano, 2014, p. 93.

¹⁷⁶ E. B., “¿En qué países se consumen más antidepresivos?”, *elBoletín*, 26 de septiembre 2019, recuperado de: <https://www.elboletin.com/en-que-paises-se-consumen-mas-antidepresivos/>.

espiritual requiere ser priorizada sin importar estatus social, ya que este último no garantiza una buena calidad de vida.

Los aparatos electrónicos y las redes sociales, entre otros avances tecnológicos, han jugado un papel fundamental en el ritmo de la vida, la comunicación puede establecerse casi de manera inmediata sin importar la distancia y las personas pueden ser localizadas casi en cualquier lugar y en casi cualquier momento, todo se da al instante, y sin embargo, el presente se escapa como si su existencia fuera prescindible, no obstante, es la esencia misma de la atención plena, cuando es tomado como lo único que existe, sin importar lo que fue o lo que será, es decir, sin una medición lineal del tiempo. “En épocas como ésta en las que la aceleración crece de manera exponencial, cada vez es más urgente aprender a morar en lo atemporal, auténtica fuente del consuelo y de la visión clara”¹⁷⁷. Si se procura la búsqueda del equilibrio espiritual, el ser humano podrá sobrellevar los conflictos propios de su época, puesto que no hay lugar más seguro que un interior en armonía.

Dentro de la meditación se abre una nueva perspectiva que permite la contemplación de un mundo libre de ataduras temporales y materiales, para entonces poder acceder a la conciencia: “El propósito de la meditación es despertar en nosotros la naturaleza de la mente e introducirnos a aquello que en realidad somos, a nuestra conciencia pura e inmutable que subyace a la totalidad de la vida y la muerte”¹⁷⁸. La conciencia permanece frente a todos los cambios que pueda presentar la existencia de las personas, es independiente de cualquier añadidura que el ser humano haya creado con el afán de construir un determinado estilo de vida.

Ahora bien, acceder a este tipo de visión requiere de la potencialización de las cualidades de la persona que permiten que su energía mental y física prioricen una buena calidad de vida:

¹⁷⁷ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 73.

¹⁷⁸ Rimpoché, Sogyal, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Madrid, Urano, 2014, p. 71.

De lo que se trata es de acceder a potencialidades que, en la actualidad, se encuentran ocultas debido a nuestra negativa a permanecer presentes, deslumbrados, hipnotizados o asustados por el futuro o por el pasado, arrastrados por la corriente de los acontecimientos, por nuestra inestabilidad y por nuestras reacciones automáticas y preocupados –cuando no obsesionados– por lo que inadvertidamente etiquetamos como “urgente” y perdiendo al mismo tiempo la posibilidad de acceder a lo que es más importante, fundamental y hasta vital para nuestro bienestar, nuestra salud y nuestra supervivencia¹⁷⁹.

Una persona sana es aquella que guarda un equilibrio en su cuerpo, su espíritu y su mente, esta última requiere recobrar un estado libre de las necesidades artificiales de una vida agitada, con ello no se quiere decir que los hombres y mujeres no deban prestar atención a sus ocupaciones familiares o profesionales, sin embargo, éstas no deben reemplazar la tranquilidad mental:

En la quietud y el silencio de la meditación vislumbramos y regresamos a esta profunda naturaleza interior que hace tanto tiempo perdimos de vista entre la agitación y la distracción de nuestra mente. ¿Acaso no es extraordinario que nuestra mente no pueda estarse quieta más de unos pocos instantes sin anhelar inmediatamente alguna distracción? Es tan inquieta y desasosegada que a veces pienso que nosotros, los habitantes de las más grandes ciudades del mundo moderno, nos parecemos ya a los seres atormentados del estado intermedio que sigue a la muerte, en el que, se dice, la conciencia es presa de una agitación angustiada¹⁸⁰.

La angustia constante se ha convertido en uno de los principales impedimentos para la realización de actividades en la vida cotidiana, por lo cual, la meditación se percibe no sólo como una práctica interesante que muestra parte de Oriente, sino como una necesidad que ha de implementarse si se quiere que la sociedad continúe *funcionando*, no obstante, ha de tomarse en cuenta que los alcances de la meditación van mucho más allá de un equilibrio social, implica cambios en la manera de percibir el mundo, y por lo tanto, en el comportamiento humano. “En épocas como éstas en las que la aceleración crece de manera exponencial, cada vez es

¹⁷⁹ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 73.

¹⁸⁰ Rimpoché, Sogyal, *op. cit.*, pp. 92-93.

más urgente aprender a morar en lo atemporal, auténtica fuente del consuelo y de la visión clara...”¹⁸¹.

Los hombres y mujeres necesitan comprender que lo único con lo que cuentan es el presente, no hay algo más sólido que el momento que se está viviendo, sin embargo, el creciente interés por adquirir un seguro de vida, de gastos médicos o de servicios funerarios, ha contribuido a la ilusión de que el futuro es una cosa más que puede controlarse, o más bien, que debe controlarse.

Esto desvía la atención del momento *real*, así se vive en un absurdo, pues el ser humano se encuentra ante la incapacidad de disfrutar lo que está aconteciendo por *cuidar* algo que aún no existe y que tal vez nunca existirá. La vida se transforma en una pantalla que opaca el presente mientras intenta alumbrar un futuro incierto. Para Kabat-Zinn:

De lo que se trata es de acceder a potencialidades que, en la actualidad, se encuentran ocultas debido a nuestra negativa a permanecer presentes, deslumbrados, hipnotizados o asustados por el futuro o por el pasado, arrastrados por la corriente de los acontecimientos, por nuestra insensibilidad y por nuestras reacciones automáticas y preocupados –cuando no obsesionados– por lo que inadvertidamente etiquetamos como “urgente” y perdiendo al mismo tiempo la posibilidad de acceder a lo que es más importante, fundamental y hasta vital para nuestro bienestar, nuestra salud y nuestra supervivencia¹⁸².

Puesto que la ocupación se ha centrado en el pasado o en el futuro parece casi absurdo preocuparse por el presente, hay incluso cierta resistencia a ello, lo cual resulta irónico ya que es éste con lo único con lo que se cuenta. No es atrevido asegurar que mucho del estrés padecido actualmente es consecuencia de este fenómeno.

Ahora bien, en Occidente suele pensarse que la meditación –y, por lo tanto, la atención plena– es asunto exclusivo de los monjes budistas, de los místicos o de los religiosos en general, sin embargo, debe comprenderse que meditar es una práctica posible en toda persona, y más aún, sumamente importante:

¹⁸¹ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 50.

¹⁸² *Ibidem*, pp. 50-51.

Quizás la atención plena sea, de entre todas las prácticas meditativas de sabiduría desarrolladas por las culturas tradicionales de todo el mundo a lo largo de la historia, la más básica, la más poderosa, la más universal y la más fácil de entender y de llevar a cabo. También es, obviamente, la que más necesitamos hoy en día, porque no es más que la capacidad, a la que todos podemos acceder, de saber lo que realmente está sucediendo tal y como está sucediendo¹⁸³.

Los hombres y mujeres son capaces de transformarse y con ello transformar su entorno, toda práctica que les posibilite una mejora en su calidad de vida se convierte en una responsabilidad, ésta es al mismo tiempo personal y compartida, pues la colectividad estará siempre influida por cada uno de sus integrantes.

Se debe aprehender el sentido de la meditación, así como la forma correcta de practicarla, y con ello "... alentar el interés de quienes están dispuestos a explorar el paisaje interior de la mente y del cuerpo y el dominio de lo que los antiguos maestros chinos taoístas y chan denominaban no hacer, el dominio de la auténtica meditación, en la que, si bien parece que no se estuviera haciendo nada, tampoco deja de hacerse nada importante y, como consecuencia de ello, puede manifestarse claramente en el mundo la misteriosa energía de un no-hacer abierto y despierto¹⁸⁴.

Curiosamente es aquí donde se da la mayor actividad espiritual, ya que el no-hacer abre la puerta de la atención plena para que el exterior pueda ser contemplado de manera más clara, como una parte del interior mismo de la persona.

Es así como se comprende que el semejante y la naturaleza son una extensión de uno mismo, llegando finalmente a asimilar que el ego que se desprende del yo, es una ilusión, mostrando la inexistente dualidad que ha marcado gran parte de la vida de las personas, no obstante, el camino de la meditación es capaz de mostrar la disolución del yo para que el ser humano pueda experimentarse en una fusión con el universo.

Esta práctica es de algún modo un regreso, ya que mucha de la enseñanza intelectual, aquella que es proporcionada principalmente en las escuelas, ha insertado la idea de competencia y lucha antes que la de solidaridad y fraternidad, con ello se ha construido un mundo en el cual está permitido aplastar al otro en

¹⁸³ *Ibidem*, p. 207.

¹⁸⁴ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 52.

nombre de los intereses personales, así es como una sociedad termina lastimándose mucho más de lo que se ayuda, pues hay ya una disolución del amor y la cooperación, no obstante, el regreso que proporciona la meditación alumbra nuevamente aquel estado en el cual la mente y el espíritu se encuentran libres de intereses económicos, políticos y de poder.

Es importante mencionar que el camino de la meditación puede no ser del todo grato, al menos al principio, pues se trata de una práctica que el estilo de vida actual ha posicionado cada vez más lejos, los hombres y mujeres se encuentran absortos por su entorno, incluso les resulta difícil atender las necesidades que en otro momento hubieran considerado básicas:

La corriente de las obligaciones nos arrastra hasta obligarnos a soslayar los anhelos más silenciosos de nuestro corazón. La meditación es muy simple, pero con ello no queremos decir que sea sencilla y placentera. Ni siquiera es fácil, en medio del estilo de vida tan ocupado en el que solemos hallarnos inmersos, disponer de tiempo para ejercitar regularmente una práctica conjunta, y con demasiada frecuencia nos olvidamos de que, en todos y cada uno de los momentos de nuestra vida, tenemos la posibilidad de ejercitar la práctica “informal” de la atención plena¹⁸⁵.

Por ello es importante retomar las prioridades de la vida, aquellas que son fundamentales para una existencia plena. Las personas deben ponerse en un primer plano, pero no como seres individuales que no requieren nada de su entorno, sino como seres autónomos cuyas necesidades vitales incluyen el amor propio y el alimento emocional y espiritual; todo esto debe encontrarse por encima de los intereses económicos y políticos, sólo de este modo podrá rescatarse la vida, aquella que ofrece mucho más que la mera supervivencia.

Los asuntos de interés global, como el cambio climático y la contaminación, son también consecuencia del olvido del espíritu, pues éste no significa sólo una variedad de emociones y sentimientos acumulados en el interior de una persona, sino una necesidad de armonía interior y exterior que no se limita a una especie.

¹⁸⁵ *Ídem.*

Es así como el no-hacer se transforma en la acción más importante de la existencia, pues sus resultados resuenan en cada rincón del ser:

El universo de la atención plena nos abre a dimensiones de nuestro ser que pueden llevar mucho tiempo reprimidas, desatendidas o ignoradas... la atención plena puede influir muy poderosamente en el desarrollo de nuestra vida y, por ese mismo motivo, afectar también al mundo –que incluye a la familia, el trabajo, la sociedad, el modo en el que nos vemos a nosotros mismos como personas, lo que yo llamo “el cuerpo político” y hasta el cuerpo del mundo (formado por todos nosotros) – en el que estamos inmersos. Y todo ello es posible gracias a que la práctica de la atención plena moviliza la estrecha y profunda relación existente entre interior y exterior y entre ser y hacer¹⁸⁶.

Atender plenamente genera una gran actividad interior, pero al mismo tiempo significa una gran liberación, pues aquello que se encontraba reprimido tiene la oportunidad de salir y ser expresado, dejando lugar para nuevas sensaciones y acciones.

Esta es una de las razones por las cuales se trata de una práctica constante, siempre habrá algo por descubrir y por vivir, la experiencia es una cualidad que se puede ir ampliando, y con ello, la visión y la perspectiva. Es importante resaltar que un gran porcentaje de las sensaciones que tienen las personas se originan en la mente, es decir, el modo en el que el exterior sea percibido es fundamental para generar experiencias agradables o desagradables, por ello es tan importante mantener un equilibrio que sea generador de paz mental, y, por lo tanto, de paz física y espiritual.

Todos estamos inconsútilmente unidos en la trama de la vida y en la urdimbre de lo que podríamos llamar mente, una esencia invisible e intangible que posibilita la sensibilidad, la conciencia y el conocimiento necesarios para transformar la ignorancia en sabiduría y la discrepancia en resolución y concordia¹⁸⁷.

La mente acompañará a los hombres y mujeres durante toda su vida, de ellos depende si se convierte en un aliado o en un rival para alcanzar la sabiduría y el

¹⁸⁶ *Ibidem*, p. 53.

¹⁸⁷ *Ibidem*, pp. 53-54.

buen vivir, es decir, para caminar por la vida con fortaleza y al mismo tiempo con la posibilidad de disfrutar de las propias potencialidades.

El silencio de la meditación otorga la oportunidad de conocer rincones hasta entonces inexplorados, aquellos que contienen la respuesta a muchas dificultades de la vida y, también, aquellos que han reclamado atención desde hace mucho tiempo.

La aceptación de que el exterior no puede mantenerse bajo control da la posibilidad de centrarse en una mente sana, sólo ésta última puede ser moldeada por la persona, de modo que se convierta en fuente de disfrute:

La conciencia nos ofrece un refugio seguro para recuperarnos y descansar, un refugio que no se halla en un futuro imaginario en el que las cosas supuestamente serán “mejores”, estarán bajo nuestro control o habremos “mejorado”, sino en un presente tranquilo, gozoso, creativo, armonioso y dinámico¹⁸⁸.

El mantener siempre la mira en el futuro y pensar que éste ofrecerá una vida mejor es una ilusión, pues no se puede asegurar algo sobre aquello que aún no existe, pero sobre todo es importante resaltar que roba la atención del momento presente, aquél sobre el cual sí se puede construir. Es interesante que la vida muestre a cada instante esta importancia y que aun así el ser humano se niegue a tenerla como prioridad.

Muchas de las enfermedades crónicas son consecuencia del estrés generado por tener una excesiva preocupación por el futuro, cuando la enfermedad aparece la persona suele preocuparse aún más por cómo será su vida de ahora en adelante, es decir, sigue preocupándose por lo que vivirá y no por lo que vive, de manera que el futuro se mantiene siempre en el centro de atención.

Existe pues, una gran dificultad por aquietar la mente, la atención se despliega hacia *adelante* o hacia *atrás*, como si estuviera siendo siempre bombardeada por los pensamientos. No obstante, si la mente puede mantenerse serena, entonces es capaz de experimentar lo que se está viviendo en el instante, considerando a éste

¹⁸⁸ *Ibidem*, p. 53.

como un flujo continuo que no se detiene, de este modo se vuelve más sencillo desplegar el gozo interno.

Por más extraño que pueda parecernos, la atención plena nos permite degustar y encarnar, en todos y cada uno de los instantes de nuestra vida, lo que más profundamente deseamos, lo que más se nos escapa y que, de forma paradójica, más cerca se halla de nosotros, la estabilidad, la paz mental y todo lo que los acompaña¹⁸⁹.

Sucumbir ante las emociones a cada instante es una carga dura de llevar, sin embargo, por extraño que parezca, la mayoría de las personas se encuentran viviendo de esta manera, y esto, por supuesto, no permite que la paz espiritual y emocional forme parte primordial de su existencia.

Generalmente se piensa que sólo los momentos felices pueden ser disfrutados, que hay que esperar a que llegue una ola de alegría para considerarse afortunados, no obstante, esto significa estar siempre en una especie de letargo que será interrumpido por ráfagas de felicidad. Pero la atención plena muestra que la vida contiene gozo y sufrimiento, y que toda ella puede ser abrazada con amor y sabiduría, obteniendo así las lecciones necesarias para afrontar con la mayor entereza posible la existencia.

La práctica de la atención plena es, en mi opinión, una aventura amorosa con la esencia de la vida, una aventura con lo que es, con lo que podríamos llamar “la verdad” y que, para mí, incluye la belleza, lo desconocido y lo posible, las cosas tal cual son, simultáneamente presentes aquí y ahora (puesto que todo está ya aquí) y también en todas partes (porque todo está también ya aquí). Como ya hemos dicho y repetiremos muchas más, la atención plena también siempre se halla presente porque en última instancia no hay otro tiempo más que éste¹⁹⁰.

En este sentido sólo hay dos cosas en la vida: lo que es y lo que no es, por lo tanto, es fundamental centrarse en aquello que es, pues de lo contrario se perderá la energía en todo lo que genera la mente pero que en realidad no existe. Ahora bien, cuando se da un acercamiento a la verdad a través de la atención plena, no se afirma que se han descubierto los misterios del universo o que se sepan las

¹⁸⁹ *Ibidem*, p. 54.

¹⁹⁰ *Ibidem*, pp. 57-58.

respuestas ante cada problemática, sino que aquello que se percibe es de una forma mucho más pura, por ello, con la atención plena se puede acceder al desapego, ya que no se crean ilusiones sobre lo que algo o alguien podrá llegar a ser.

Esta práctica durará toda la vida, pues el ser humano es siempre un ser en proceso de construcción, la meditación no termina con el descubrimiento de una cosa, sino que amplía el camino para seguir recorriendo la mente y con ello el espíritu. El tiempo en este sentido no es lineal, puesto que no tiene realmente un punto de partida ni uno de llegada, se convierte en un espiral dentro del cual impera el presente.

Aquí, ahora, siempre y en todas partes disponemos del espacio suficiente para comenzar a trabajar, en el caso de que estemos dispuestos a arremangarnos y emprender el trabajo de lo atemporal, el trabajo de no-hacer, el trabajo de encarnarse conscientemente en su vida tal y como se despliega instante tras instante. Se trata, ciertamente, de una empresa que, pese a hallarse más allá del tiempo, requiere de toda una vida¹⁹¹.

Es precisamente la vida la que reclama esta atención, toda persona puede florecer si se cultiva con calma y dedicación. La meditación es posible en cada persona, se trata de un recurso que trasciende religiones e ideologías, por lo cual, se encuentra al alcance de cualquiera que decida hacerla parte de su vida, y con ello, desplegarla hacia el exterior.

Esta es una de las razones por las cuales se trata de una práctica constante, siempre habrá algo por descubrir y por vivir, la experiencia es una cualidad que se puede ir ampliando, y con ello, la visión y la perspectiva. Es importante resaltar que un gran porcentaje de las sensaciones que tienen las personas se originan en la mente, es decir, el modo en el que el exterior es percibido es fundamental para generar experiencias agradables o desagradables, por ello es tan importante mantener un equilibrio que sea generador de paz mental, y, por lo tanto, de paz física y espiritual.

¹⁹¹ *Ibidem*, p. 58.

Todos estamos inconsútilmente unidos en la trama de la vida y en la urdimbre de lo que podríamos llamar mente, una esencia invisible e intangible que posibilita la sensibilidad, la conciencia y el conocimiento necesarios para transformar la ignorancia en sabiduría y la discrepancia en resolución y concordia¹⁹².

Depende de la persona si su mente se convierte en un aliado o en un rival para alcanzar la sabiduría y el buen vivir, es decir, para caminar con fortaleza y al mismo tiempo con la posibilidad de disfrutar de sus propias potencialidades.

El silencio de la meditación otorga la oportunidad de conocer rincones hasta entonces inexplorados, aquellos que contienen la respuesta a muchas dificultades de la vida y, también, aquellos que han reclamado atención desde hace mucho tiempo.

La aceptación de que el exterior no puede mantenerse bajo control da la posibilidad de centrarse en una mente sana, sólo ésta última puede ser moldeada por la persona, de modo que se convierta en fuente de disfrute:

La conciencia nos ofrece un refugio seguro para recuperarnos y descansar, un refugio que no se halla en un futuro imaginario en el que las cosas supuestamente serán “mejores”, estarán bajo nuestro control o habremos “mejorado”, sino en un presente tranquilo, gozoso, creativo, armonioso y dinámico¹⁹³.

El mantener siempre la mira en el futuro y pensar que éste será mejor, es una ilusión, pues no se puede asegurar algo sobre aquello que aún no existe, pero sobre todo es importante resaltar que roba la atención del momento presente, aquél sobre el cual sí se puede construir. Es interesante que el mundo muestre a cada instante esta importancia y que aun así el ser humano se niegue a tenerla como prioridad.

Muchas de las enfermedades crónicas son consecuencia del estrés generado por tener una excesiva preocupación por el futuro, cuando la enfermedad aparece la persona suele preocuparse aún más por cómo será su vida de ahora en adelante,

¹⁹² *Ibidem*, pp. 53-54.

¹⁹³ *Ibidem*, p. 53.

es decir, sigue preocupándose por lo que será y no por lo que vive, de manera que el futuro se mantiene siempre en el centro de atención.

Existe pues, una gran dificultad por aquietar la mente, la atención se despliega hacia *adelante* o hacia *atrás*, como si estuviera siendo siempre bombardeada por los pensamientos. No obstante, si la mente puede mantenerse serena, entonces es capaz de experimentar el instante, considerando a éste como un flujo continuo que no se detiene, de este modo se vuelve más sencillo desplegar el gozo interno.

Por más extraño que pueda parecernos, la atención plena nos permite degustar y encarnar, en todos y cada uno de los instantes de nuestra vida, lo que más profundamente deseamos, lo que más se nos escapa y que, de forma paradójica, más cerca se halla de nosotros, la estabilidad, la paz mental y todo lo que los acompaña¹⁹⁴.

Sucumbir ante las emociones a cada instante es una carga dura de llevar, sin embargo, por extraño que parezca, la mayoría de las personas se encuentran en este estado, y esto, por supuesto, no permite que la paz espiritual y emocional forme parte primordial de su existencia.

Generalmente se piensa que sólo los momentos felices pueden ser disfrutados, que hay que esperar a que llegue una ola de alegría para considerarse afortunados, no obstante, esto significa estar siempre en una especie de letargo que será interrumpido por ráfagas de felicidad. Pero la atención plena muestra que la existencia contiene gozo y sufrimiento, y que toda ella puede ser abrazada con amor y sabiduría, obteniendo así las lecciones necesarias para afrontarla con la mayor entereza posible.

La práctica de la atención plena es, en mi opinión, una aventura amorosa con la esencia de la vida, una aventura con lo que es, con lo que podríamos llamar “la verdad” y que, para mí, incluye la belleza, lo desconocido y lo posible, las cosas tal cual son, simultáneamente presentes aquí y ahora (puesto que todo está ya aquí) y también en todas partes (porque todo está también ya aquí). Como ya hemos dicho y repetiremos muchas más, la atención plena también siempre se halla presente porque en última instancia no hay otro tiempo más que éste¹⁹⁵.

¹⁹⁴ *Ibidem*, p. 54.

¹⁹⁵ *Ibidem*, pp. 57-58.

En este sentido sólo hay dos cosas: lo que es y lo que no es, por lo tanto, es fundamental centrarse en aquello que es, pues de lo contrario se perderá la energía en todo lo que genera la mente pero que en realidad no existe. Ahora bien, cuando se da un acercamiento a la verdad a través de la atención plena, no se afirma que se han descubierto los misterios del universo o que se sepan las respuestas ante cada problemática, sino que aquello que se percibe es de una forma mucho más pura, por ello, con la atención plena se puede acceder al desapego, ya que no se crean ilusiones sobre lo que algo o alguien podrá llegar a ser.

Esta práctica durará por siempre, pues el ser humano es siempre un ser en proceso de construcción, la meditación no termina con el descubrimiento de una cosa, sino que amplía el camino para seguir recorriendo la mente y con ello el espíritu. El tiempo en este sentido no es lineal, puesto que no tiene realmente un punto de partida ni uno de llegada, se convierte en un espiral dentro del cual impera el presente.

Aquí, ahora, siempre y en todas partes disponemos del espacio suficiente para comenzar a trabajar, en el caso de que estemos dispuestos a arremangarnos y emprender el trabajo de lo atemporal, el trabajo de no-hacer, el trabajo de encarnarse conscientemente en su vida tal y como se despliega instante tras instante. Se trata, ciertamente, de una empresa que, pese a hallarse más allá del tiempo, requiere de toda una vida¹⁹⁶.

Es precisamente la vida la que reclama esta atención, toda persona puede florecer si se cultiva con calma y dedicación. La meditación es posible en cada persona, se trata de un recurso que trasciende religiones e ideologías, por lo cual, se encuentra al alcance de cualquiera que decida hacerla parte de sí mismo, y con ello, desplegarla hacia el exterior.

3.2 La iluminación de la mente y el espíritu

Puesto que las cualidades de los hombres y mujeres forman parte de un mismo ser, la afectación de una de ellas repercute en las demás, es así que la visión de la persona como un ser indivisible debe ser prioridad si se quiere mejorar la calidad de

¹⁹⁶ *Ibidem*, p. 58.

su existencia. Por ello no se puede atender sólo la salud física o centrarse únicamente en la estabilidad económica, es importante mantener un ambiente en el cual el estado emocional pueda encontrar un equilibrio. Esto es posible sin importar la cultura a la que se pertenezca, es decir, es una posibilidad humana:

... el Buda y sus seguidores llevaron a cabo una investigación profunda sobre la naturaleza de la mente y de la vida y sus esfuerzos de autoobservación les condujeron a descubrimientos muy interesantes que les permitieron esbozar el mapa de un territorio por esencia humano que, independientemente del contenido concreto de nuestros pensamientos, de nuestras creencias y de nuestras culturas, todos compartimos. Los métodos que utilizó y los descubrimientos a los que condujo su investigación son universales y no tienen que ver con “ismos”, ideologías, religiones ni sistemas de creencias.¹⁹⁷

Sin importar la nacionalidad que se tenga o la religión que se profese, la iluminación de la mente y el espíritu puede darse siguiendo los pasos que estableció el buda, para ello no habrá que convertirse al budismo, es suficiente con adoptar como modo de ser los principios que llevaron a este gran maestro y observador a mirar la vida desde su modo esencial, buscando sólo lo necesario, terminando con el apego que va siempre acompañado por el sufrimiento.

Este camino es un aprendizaje constante. El ser humano se construye todos los días, agregando con ello experiencia y fortaleciendo su concepción de la realidad, la verdad absoluta, quizás, se encuentre reservada para un momento de la existencia que transporte a la persona a otro plano espiritual, por ello es sumamente importante tener en cuenta que “No existe cultura ni forma de arte que posea el monopolio de la verdad o de la belleza, ya sea con mayúsculas o con minúsculas”¹⁹⁸. Toda forma de vida–humana o no humana– puede aportar al crecimiento espiritual, una de las tareas de los hombres y mujeres es encontrar aquello que los conecta con la naturaleza y el universo y que les otorga la posibilidad de la iluminación, pues aquí se encuentra uno de los grandes propósitos:

Todos los maestros espirituales de la humanidad nos dicen lo mismo, que el propósito de la vida en la Tierra es lograr la unión con nuestra naturaleza fundamental iluminada. La <<tarea>> por la que el <<rey>> nos ha enviado a este

¹⁹⁷ *Ibidem*, p. 56.

¹⁹⁸ *Ibidem*, p. 58.

país extraño y oscuro es la de conocer de modo profundo y encarnar nuestro verdadero ser. Y la única manera de hacerlo consiste en emprender el viaje espiritual con todo el fervor y la inteligencia, la valentía y la determinación posibles de transformación personal de las cuales podamos hacer acopio¹⁹⁹.

Todos los recursos que necesita el ser humano para su despertar interno se encuentran dentro de él, sin embargo, requiere hacer un esfuerzo para *traerlos a la superficie*, de modo que puedan permanecer en la consciencia. Generalmente las personas invierten mucho tiempo buscando aquello que logre satisfacerlas –aunque sea momentáneamente– como si al nacer hubieran sido despojadas de sus cualidades y su tarea consistiera en encontrarlas.

No obstante, lo que generalmente se busca no es el despertar interno, sino la obtención de bienes materiales, de capital, de conocimiento, de reconocimiento, etc. Por ello, es que la mente permanece dispersa, como una mariposa que no logra encontrar la flor adecuada para posarse. La sabiduría es ante ello, un velo delicado, pero extremadamente poderoso.

Como dice la Muerte a los Nachiketas en el Katha Upanishad:

Existe el camino de la sabiduría y el camino de la ignorancia. Los dos están muy separados y conducen a distintos destinos. [...] Morando en la ignorancia, creyéndose sabios y eruditos, los necios vagan de un lado a otro sin rumbo, como ciegos conducidos por otros ciegos. Lo que yace más allá de la vida no resplandece para quienes son infantiles, descuidados o engañados por la riqueza²⁰⁰

Es importante mencionar que el despertar de la mente y el espíritu puede darse por diversas vías, es decir, aunque esta investigación esté centrada en el budismo tibetano, ello no quiere decir que sea éste el único medio por el cual se puede alcanzar, el mismo Kabat-Zinn reconoce que los poetas “... son –y siempre han sido– los custodios de la conciencia y el alma de la humanidad y que nos muestran aspectos muy diversos de una verdad que debe ser reconocida y contemplada”²⁰¹. Esta verdad no es mencionada sino vivida, por ello se trata de un descubrimiento

¹⁹⁹ Rimpoché Sogyal, *op. cit.*, p. 177.

²⁰⁰ *Ibidem*, pp. 177-78.

²⁰¹ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 59.

personal. Un río no aparece del mismo modo para todos, sin embargo, puede ser disfrutado por la totalidad de los seres que lo experimentan.

Como se ha mencionado a lo largo del presente trabajo, el cultivo espiritual no es cuestión exclusiva de los monjes o los religiosos, es un asunto que más que satisfactorio, se mira ahora como necesario, pues repercute en todos los ámbitos que el ser humano se pueda imaginar.

En otras épocas y en otras civilizaciones, este camino de transformación espiritual quedaba limitado a un número relativamente reducido de personas; hoy en cambio, una gran proporción de la raza humana debe emprender el camino de la sabiduría si queremos proteger al mundo de los peligros internos y externos que lo amenazan. En estos tiempos de violencia y desintegración, la visión espiritual no es un lujo elitista, sino algo esencial para nuestra supervivencia²⁰².

Existe pues, una tremenda necesidad por retornar la mirada a lo que conforma el buen vivir, y esto sólo puede ser otorgado por la calma que ofrecen la atención plena y la meditación. Mientras las personas no logren aquietar su mente, las posibles respuestas ante las dificultades aparecerán fugazmente y no lograrán anclarse para formar parte primordial de su existir.

Las soluciones que ofrece el mundo industrializado y capitalista caen como piedras en un recipiente con hoyos, no permanecen mucho tiempo puesto que no son creadas para resolver, sino para seguir consumiendo. Pero justamente cuando parece que no hay hacia dónde mirar es cuando surge la posibilidad de que el espíritu sea descubierto.

En este sentido, la crisis puede significar el paso a este descubrimiento, ya que lleva a una nueva forma de vida, por ello, es necesario vivirla de frente, ya que es de este modo como es capaz de aportar algo positivo, algo que posteriormente se transforme en *paz*. “Hay veces en que, para despertar, necesitamos experimentar una crisis..., si tal crisis no acaba antes con nosotros”²⁰³. El despertar que surge a través de ella funciona como un nuevo cristal a través del cual el ser humano es

²⁰² Rimpoché Sogyal, *op. cit.*, p. 178.

²⁰³ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 82.

capaz de contemplar las cosas de una manera distinta, puede que, aquello por lo que antes se lamentaba, termine siendo considerado como una luz que se requería para alumbrar un camino desconocido.

Como se ha mencionado, el sufrimiento es parte de la vida y no por ello se le debe considerar como algo totalmente negativo, lo importante es siempre procurar el cuidado de uno mismo y no alejarse de los deseos del corazón, aquellos que permiten la expansión del espíritu y colocan a los hombres y mujeres en la posibilidad de vivir en un estado de felicidad:

La paz no es, desde una perspectiva microcósmica, ajena a este instante, mientras que, desde un punto de vista macrocósmico, es algo a lo que, de un modo u otro, todos aspiramos, especialmente cuando va acompañada de la justicia y del reconocimiento de nuestra humanidad y de nuestros derechos fundamentales. La paz es algo que podemos generar si aprendemos a despertar un poco más como individuos y mucho más como especie, si aprendemos a ser lo que ya somos y a morar en el potencial esencial que nos corresponde a todos los seres humanos²⁰⁴.

Este lugar esencial que corresponde a todo hombre y mujer se encuentra tan cerca que la mayoría de las veces no se percibe, está ofuscado por la búsqueda de la complacencia de deseos, no obstante, nunca desaparece, por lo cual la posibilidad de mirarlo se encuentra siempre latente. Todo aquello que el ser humano busca para alcanzar la felicidad se encuentra ya encendido en su espíritu, pero la sociedad le ha aleccionado de modo tal que siempre mira hacia otro lado.

Puesto que no hay un solo modo de encontrar la paz, no se puede esperar que las lecciones establecidas por una institución sean acatadas por todos sus miembros, es decir, la escuela, la Iglesia, etc. deben darse a la tarea de proporcionar los elementos necesarios para que toda persona encuentre la manera de morar en sí misma.

Al final el camino es lo que va forjando al ser humano, la meta puede ser incluso una ilusión, pero lo que se vive cada día es lo que se queda en el espíritu:

Como dijo en cierta ocasión Thich Nhat Hanh, el maestro zen vietnamita de la atención plena y activista de la paz: <<No hay ningún camino que conduzca hasta

²⁰⁴ *Ibidem*, p. 54.

la paz, la paz es el camino>>. Y es que, en un sentido muy profundo, el paisaje externo del mundo y el paisaje interno del corazón son no-dos²⁰⁵.

El vínculo que tiene cada persona con el mundo y el universo le permite afrontar y disfrutar la vida, es decir, cuenta con los elementos necesarios para ello, sólo necesita explorarlos.

Ahora bien, la cuestión de encontrarse a sí mismo dentro de la incertidumbre creada por la sociedad es una de las tareas más arduas para los hombres y mujeres, no obstante, es totalmente necesaria, pues de ello depende que la supervivencia siga siendo factible, y no sólo como posibilidad fisiológica, sino como aporte a la práctica espiritual en cada uno de sus miembros.

Nunca ha sido más difícil ni más urgente seguir el camino de la sabiduría. Nuestra sociedad está casi por completo dedicada a la celebración del ego, con sus deplorables fantasías sobre el éxito y el poder, y celebra precisamente esas mismas fuerzas de codicia e ignorancia que están destruyendo el planeta. Nunca ha sido más difícil oír la voz poco halagadora de la verdad, y una vez oída, nunca ha sido más difícil seguirla; porque en el mundo que nos rodea no hay nadie que aliente nuestra elección, y toda la sociedad en la que vivimos parece negar cualquier idea de santidad o de eternidad. Así pues, en nuestro momento de mayor peligro, cuando se halla en duda nuestro futuro mismo, nos encontramos en la mayor confusión como seres humanos, prisioneros de una pesadilla creada por nosotros mismos²⁰⁶.

La manera en la que cada ser humano se percibe a sí mismo es un reflejo del entorno en el que vive, por ello resulta tan importante tener la capacidad de mirarse independientemente de las exigencias e ilusiones que se han posado sobre cada persona, el ego es una muestra perfecta del olvido de uno mismo, puesto que se ancla sobre las expectativas ajenas, haciendo que la esencia del ser humano quede olvidada.

Todo lo que vemos a nuestro alrededor lo vemos así porque hemos solidificado repetidamente nuestra experiencia de la realidad interior y la exterior de la misma manera, vida tras vida, y esto ha conducido al supuesto erróneo de que lo que vemos tiene una realidad objetiva. De hecho, a medida que avanzamos por el camino espiritual, aprendemos a trabajar directamente con nuestras percepciones fijas. Todos nuestros antiguos conceptos sobre el mundo o la materia e incluso sobre nosotros mismos se purifican y se disuelven, y se abre un campo de visión y

²⁰⁵ *Ídem.*

²⁰⁶ Sogyal Lakar, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Madrid, 2015, p. 178.

percepción completamente nuevo al que podríamos llamar <<celestial>>. Dice Blake:

*Si las puertas de la percepción se limpiaran todo aparecería [...] tal como es, infinito.*²⁰⁷

Dentro del ego siempre se tiene la razón, y hay una necesidad casi absurda de demostrarlo ante todos, he aquí una de las grandes diferencias entre el intelectual y el sabio, éste último se muestra tal como es, sin añadiduras ni altanería, ya que sus acciones son el total reflejo de sí mismo. Por ello es tan importante verse de manera transparente, ya que es el único modo de quitar lo que no pertenece a la persona, es una cuestión de limpieza mental y espiritual.

Ahora bien, la cuestión de que la práctica espiritual esté cada vez más al alcance de todos puede representar también un inconveniente, sobre todo en aquellos países en los que la ganancia monetaria tiene más peso que la empatía, la ayuda nunca debe verse como un negocio, puesto que es así como pierde todo su sentido. Es de este modo como la esperanza y el peligro de caer en los discursos vacíos van de la mano:

... las enseñanzas espirituales de las grandes tradiciones místicas aún se hallan a nuestro alcance. Por desgracia, hay muy pocos maestros que las encarnen, y una casi completa ausencia de discernimiento en quienes buscan la verdad. Occidente se ha convertido en un paraíso para los embaucadores espirituales. En el caso de los científicos, existe la posibilidad de comprobar quién es auténtico y quién no, porque otros científicos pueden examinar su historial y verificar sus descubrimientos. Sin embargo, en Occidente, sin los criterios y principios de toda una cultura orientada hacia la sabiduría, es casi imposible establecer la autenticidad de quienes se autodenominan <<maestros>>. Por lo visto, cualquiera puede presentarse como maestro y atraer seguidores²⁰⁸.

Queda totalmente claro la inutilidad de intentar comparar –y sobre todo equiparar– los principios de la cultura oriental con los de la occidental. El mayor riesgo que se corre consiste en *aleccionar* a las personas en un modo de pensar y actuar que resulta totalmente erróneo e incongruente. La magia que se encuentra en Oriente debe ser descubierta y sobre todo *vivida* desde la propia piel, si bien existen

²⁰⁷ *Ibidem*, pp. 163-164.

²⁰⁸ *Ibidem*, pp. 178-179.

maestros que son capaces de transmitir este mensaje, es necesario tener la mayor precaución posible a la hora de convertirse en discípulo de alguno de ellos, en palabras de Sogyal “La gente sabe quién es un maestro por quién ha sido un maestro”²⁰⁹, y es precisamente esta última frase la que conduce a uno de los puntos medulares del presente trabajo de investigación, la figura del maestro surgió mucho antes que la academia, el maestro es quien muestra, y ese mostrar se da a cada instante, aún sin que él lo note, no obstante, el discípulo se encuentra siempre atento, caminando por el mismo camino.

Por lo tanto, el maestro no es quien *califica* un actuar o una decisión, es quien se convierte en guía para la vida, en este sentido hay una gran diferencia con el profesor, cuya tarea consiste en instruir en determinada materia y evaluar los resultados obtenidos al final de un determinado ciclo. No obstante, el profesor puede convertirse también en maestro, puesto que la enseñanza va mucho más allá del aula.

Lo ideal sería que cada persona tuviera la suficiente atención como para entender que el maestro surge aún sin quererlo, es decir, toda persona puede llegar a serlo, los hombres y mujeres se muestran a cada instante, por ello es que su existencia es enseñanza para el otro.

Uno de los ejemplos más claros es el que se da con el niño y la persona encargada de su crianza, puede que esta última no lo advierta, pero su actuar es lo que en realidad educa al niño, por ello cuando lo que predica no corresponde con lo que hace surge confusión y en ocasiones aparece el reclamo. Bien podría afirmarse que lo que el ser humano es realmente no puede ocultarse bajo el manto de un buen argumento o discurso, puesto que finalmente se mostrará en el vivir cotidiano.

Ahora bien, es necesario aclarar el motivo por el cual –al menos en el Tíbet– existe tanto cuidado en preservar determinado linaje respecto a los maestros, puesto que “No se trata de conservar un conocimiento ritual fosilizado, sino de transmitir de corazón a corazón, de mente a mente, una sabiduría viva y esencial y sus métodos

²⁰⁹ *Ibidem*, p. 179.

hábil y poderosos”²¹⁰. La sabiduría no es algo que pueda transmitirse en determinadas lecciones, es algo que se impregna día a día y que se aprehende con todo el ser, por ello es tan importante alejarse de quienes no tienen interés en enriquecer la existencia del otro.

Reconocer quién es y quién no es un verdadero maestro constituye un asunto sutil y delicado, y en una era como la nuestra, adicta al entretenimiento, a las respuestas fáciles y a las soluciones rápidas, los atributos más sobrios y menos espectaculares de la maestría espiritual muy bien pueden pasar inadvertidos²¹¹.

La vida es espectacular por sí misma, las añadiduras que se le hacen dependen de la época en la que se encuentra la sociedad, y generalmente no contribuyen a mostrar su esencia, al contrario, hacen que se pierda el sentido primario del vivir, ese que invita al ser humano a descubrirse cada día. La capacidad de poner atención a cada fenómeno de la existencia es algo que se ha ido disolviendo poco a poco, las personas suelen estar abstraídas por los aparatos electrónicos y eso representa un gran impedimento para mirar al mundo y a sí mismas.

En este sentido, también se ha perdido la conexión entre los seres humanos, la sociedad se encuentra muy junta de manera física pero muy alejada espiritualmente:

¿Qué debería hacer una sociedad o incluso un mundo que se hubiera alejado tanto de los sentidos que cada uno centrarse su atención en un aspecto diferente del elefante, pero nadie aprehendiese la totalidad? En tal caso, lo que anteriormente considerábamos un elefante se metamorfosea y se convierte en una especie de monstruo que escapa de nuestro control hasta el punto de que somos incapaces de percibir y nombrar lo que es, como ciudadanos-espectadores que nos hubiésemos adentrado en el territorio de un emperador engañado con el “traje nuevo” invisible que acaban de confeccionarle²¹².

Los sentidos son lo que transmiten la experiencia, y es esta última una de las características esenciales de la filosofía oriental, por ello es tan importante no alejarse de ellos y dejar que sean una de las principales guías para la vida. Las

²¹⁰ *Ídem.*

²¹¹ *Ídem.*

²¹² Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, pp. 82-83.

construcciones mentales no pueden provenir más que de aquello que el ser humano ha percibido, el asunto es no alejarse de esa percepción ni asumir que aquello que se ha construido a través de ella tiene más validez.

Además de ello debe procurarse que todos los sentidos sean usados, tal vez no en la misma proporción, siempre habrá tendencia por alguno o algunos, no obstante, el valerse de ellos tanto como se pueda permite a las personas ver las cosas de una manera mucho más clara.

Para lo anterior, es necesaria una práctica constante, una especie de entrenamiento que abra la ventana y deje fluir a los sentidos de una manera natural:

Lo cierto es que, sin la necesaria práctica, resulta muy difícil volver a los sentidos, y por eso estamos, hablando en términos generales, muy poco entrenados. Nosotros no estamos muy familiarizados con los sentidos, no estamos muy familiarizados con aquellos aspectos del cuerpo y de la mente que participan, dependen o se ven conformados por los sentidos. Dicho en otras palabras, nuestra percepción y nuestra conciencia, tanto interior como exterior, se hallan completamente distorsionadas, y el modo más adecuado de corregir esa distorsión consiste en ejercitar una y otra vez nuestras facultades y nuestra atención²¹³.

No existe un resultado satisfactorio sin un esfuerzo que le preceda, los hombres y mujeres, a pesar de estar dotados de las cualidades necesarias para penetrar y permanecer en la atención plena, requieren pulir sus facultades, dejar de estar dispersos y retornar a sus sentidos.

Ahora bien, es importante mencionar que, aunque la iluminación sería el estado ideal, ninguna persona debe forzarse a alcanzarla. La calidad de vida siempre mejorará con la práctica constante de la meditación y la atención plena, muchos aspectos de la existencia están íntimamente relacionados con la tranquilidad y la paz mental y espiritual, por lo tanto, es esto a lo que se debe apuntar.

Cada instante aporta algo nuevo, el más mínimo detalle puede causar la apertura de conciencia, por ello es importante prestar atención. Incluso dentro de las ocupaciones cotidianas se esconde el sentido de la vida, aquel que a pesar de

²¹³ *Ibidem*, p. 83.

revelarse no puede ser descrito ni mencionado. Por lo tanto, el cuidado de la mente y el espíritu no debe percibirse como un privilegio, sino como un estado que merece toda persona y por el cual siempre valdrá la pena esforzarse.

3.3 El sentido de la meditación en medio de una vida agitada

La calma es una de las cuestiones que se ha ido perdiendo a un ritmo realmente acelerado, no hace falta enumerar las causas por las cuales las personas viven en un estrés constante, lo fundamental es encontrar la manera de mejorar esta situación.

El ser humano tiene la responsabilidad de procurarse en todos los aspectos posibles, y ello implica fomentar un ambiente de paz mental y espiritual, esta que emana desde dentro, es decir, que puede –y en un modo ideal debe– ser independiente de la situación externa que se vive. Ahora bien, esto no quiere decir que no exista una obligación colectiva de mejorar el mundo en el que se vive, más bien, se afirma que el cuidado personal debe tener lugar primero, para que de este modo sea posible generar un cambio *real*, en palabras de Kabat-Zinn:

... la vida en este planeta está en una encrucijada especialmente crítica y son muchos los caminos que se abren ante nosotros. A veces parece que el mundo está en llamas y que, despojados de convicciones, nuestros corazones están atrapados en la incertidumbre y se ven arrastrados por la pasión y el desatino. La actitud con la que, en esta situación, nos enfrentamos al mundo y a nosotros mismos tiene un efecto muy profundo en el desarrollo de los acontecimientos, razón por la cual lo que el futuro nos depara, tanto individual como colectivamente, dependerá básicamente del uso que hagamos, en este mismo instante, de nuestra capacidad innata de ser conscientes, es decir, de lo que decidamos hacer para aliviar la ansiedad, la insatisfacción y el evidente malestar que aquejan a nuestra vida y a nuestra época o, dicho de otro modo, de la forma en que alentemos y protejamos todo lo que es bueno, hermoso y sano tanto en el mundo como en nosotros mismos²¹⁴.

Existirá pues, una gran diferencia dependiendo del modo en el que el ser humano decida enfrentar su malestar, aun así, una de las cuestiones más importantes es que se dé el paso para comenzar, puesto que el malestar puede seguirse

²¹⁴ *Ibidem*, pp. 17-18.

acumulando mientras las personas se quedan estancadas negando su inminente desgaste existencial dentro de una vida agitada y estresante.

No obstante, parece que no queda otra alternativa más que actuar, de lo contrario se seguirá destruyendo el entorno, y el ser humano no puede darse este lujo si quiere seguir viviendo. Puesto que la sanación comienza desde dentro, toda acción que pretenda beneficiar a los demás, ya sea de manera individual o colectiva, deberá estar impregnada de una iluminación interior, de lo contrario, no será exitosa.

Ello se da a cualquier escala, por lo tanto, todas las instituciones, asociaciones, etc. que hayan sido creadas con la intención de mejorar cualquier aspecto de la sociedad, requieren que las personas involucradas hayan hecho el ejercicio interior de atenderse primero a ellas mismas. No obstante, como no es común que esto suceda, la mayoría de veces no se cumple con el cometido establecido, y los recursos y las acciones son desviadas del objetivo principal.

Todos estos asuntos atañen a cada persona del planeta –directa o indirectamente– y se ven mezclados con la gran cantidad de estímulos que reciben a cada instante, por lo tanto:

Son muchos los arroyos que actualmente afluyen –de manera casi inadvertida y peor entendida todavía– al río cada vez más caudaloso de la atención, la compasión y la sabiduría. Ignoramos hacia dónde se dirige esta corriente en la que individual y grupalmente nos hallamos inmersos pero, en cualquiera de los casos, se trata de un viaje colectivo cuyo destino no está fijado de antemano –es decir, de un auténtico viaje–, de un viaje en el que lo que importa no es tanto la meta como el mismo camino. Por ello el modo en el que entendamos y afrontemos este instante determina y configura –de manera indefinida y misteriosa– lo que nos deparará el instante siguiente²¹⁵.

La vida está compuesta de instantes, por eso se ha hecho tanto énfasis en centrar la atención en lo que se está viviendo y no desviarla hacia el presente o hacia el futuro, sobre lo único que se puede trabajar es sobre lo que está aconteciendo. La existencia no puede compararse con una línea recta, ya que se compone de un

²¹⁵ *Ibidem*, p. 18.

retornar constante hacia el punto donde todo fluye, he aquí la concepción de infinito, no hay comienzo ni fin.

No obstante, pareciera que el ser humano contemporáneo se encuentra varado en la incertidumbre que le genera la no-acción, por lo tanto, es incapaz de actuar ante aquello que le roba la mayor parte de su atención (el pasado o el futuro), y al mismo tiempo, esto lo mantiene reacio a actuar en el instante que está viviendo, que es por supuesto, –como afirma Kabat-Zinn– lo que definirá el instante siguiente:

Por ello, los seres humanos nos hallamos ante la disyuntiva de dejarnos arrastrar pasivamente por la corriente de impulsos y hábitos inconscientes profundamente arraigados que nos sumen en sueños y pesadillas distorsionadores o asumir, por el contrario, el compromiso de despertar y zambullirnos plenamente, “nos guste” o nos desagrade, en lo que suceda en el momento presente²¹⁶.

Hay innumerables maneras de evadir la realidad, y pareciera que actualmente eso es lo que se procura, sacar a las personas de lo que les recuerda su humanidad. Este aparente *progreso*, mantiene a los hombres y mujeres a la expectativa de un futuro brillante en el cual no se requiera esfuerzo alguno para ser *feliz*. Sin embargo, esto los mantiene en una ansiedad que nos les permite percibirse a sí mismos ni a su entorno de manera auténtica.

La meditación, es una de las maneras en las que se puede hacer un alto a la agitación mental, reposar –aunque sea por un instante– en la calma que ofrece la visión clara y pasiva. El inicio de este camino puede ser complicado, sin embargo, es necesario y urgente, no hay otra forma de que la sociedad tome un nuevo curso, uno que la obligue a mirarse y a sí mismo y modificar la manera en la que actúa sobre su entorno.

Se requiere pues, de un despertar, ya que “La vida sólo es real cuando estamos despiertos; sólo entonces tenemos la posibilidad de liberarnos de nuestras ilusiones, de nuestras enfermedades y de nuestro sufrimiento individual y colectivo”²¹⁷. No se debe olvidar nunca que aquello que las personas llevan dentro

²¹⁶ *Ibidem*, pp. 18-19.

²¹⁷ *Ibidem*, p. 19.

es lo que despliegan a los demás, así como una gota de agua se mezcla con la totalidad del mar.

Ahora bien, conviene que la meditación, antes de ser concebida como una obligación, sea percibida como un regalo que el ser humano se hace a sí mismo, es un presente de atención y sanación, de reconciliación con el mundo y sus semejantes:

Aprender a meditar es el mayor regalo que podéis haceros en esta vida, puesto que sólo la meditación os permitirá emprender el viaje para descubrir vuestra verdadera naturaleza y encontrar así la estabilidad y la confianza necesarias para vivir bien y morir bien. La meditación es el camino hacia la Iluminación²¹⁸.

La ignorancia sobre el significado de la existencia humana, es decir, sobre el aprovechamiento de las cualidades que cada hombre y mujer lleva dentro de sí, es el gran impedimento que se tiene para llevar una buena calidad de vida, para percibir fielmente la realidad y poder actuar en ella:

Lo que Buda vio fue que la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza es el origen de todos los tormentos del samsara, y el origen de la ignorancia misma es la tendencia inveterada de nuestra mente a la distracción. Poner fin a esta distracción de la mente equivaldría a poner fin al samsara mismo. La solución, comprendió el Buda, era traer la mente a casa, a su verdadera naturaleza, mediante la práctica de la meditación.²¹⁹

La mente suele encontrarse dispersa debido a los distractores que la sociedad ha creado y que se consideran inherentes a la naturaleza humana, puesto que las personas no son conscientes de que se trata de cuestiones impuestas. Es esencial retornar al estado primario en el cual la atención se posa sobre el bienestar espiritual, el cual se extiende hasta el estado físico y mental.

Todos los dogmas que se han establecido a través de la historia, tienen su raíz incrustada en la ignorancia, este desconocimiento es el que provoca que se generen

²¹⁸ Sogyal Lakar, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Madrid, 2015, p. 90.

²¹⁹ *Ídem*.

respuestas rápidas (faltas de calma) para explicar el contexto en que se vive, de tal modo que este último se muestra como inestable y peligroso.

La falta de conexión con el universo y consigo mismo, genera miedo y angustia, es precisamente en este momento en el que se concibe como propio el surgimiento de doctrinas que funcionen como un instructivo para vivir, que dicten lo que es *correcto* y lo que no, la escuela y la Iglesia han formado parte de esta guía. Es importante tomar en cuenta que, en muchos casos, las instituciones son incuestionables, por lo cual, la desobediencia hacia ellas suele ser castigada.

La mayoría de las personas puede recordar cómo la palabra del profesor (sobre todo en la educación primaria) era considerada como verdad, la lección se convertía en una visión del mundo que ampliaba el panorama de un modo casi abrumador, y el docente se convertía en una ventana hacia el mundo exterior.

Ahora bien, puesto que el comportamiento humano se incluye dentro de las lecciones, el profesor se convierte en guía para el actuar, en una figura que puede reprender ciertas conductas e indicar el mejor modo de relacionarse.

Con la Iglesia sucede algo parecido, se trata de una institución que ha llegado a establecerse como una parte divina sobre la Tierra, esto otorga mucho mayor poder, ya que la figura de Dios es bastante significativa, otorgando autoridad a quien lo representa. A lo anterior hay que añadirle que lo divino está íntimamente relacionado con una conducta adecuada, por lo tanto, la Iglesia tiene una serie de factores que le permite ejercer cierto control sobre la sociedad, un control que es abrazado por sus integrantes como si se tratara de niños que se protegen en el regazo de la madre.

En este sentido existe también una inconsciencia, puesto que el seguidor de la Iglesia suele ignorar que se encuentra bajo un control de conducta (incluso de pensamiento). El punto principal de esta pequeña reflexión es resaltar que las instituciones pueden suprimir la autonomía ética del ser humano, lo cual es bastante peligroso, ya que de este modo se afirmarían que es necesaria una guía permanente

para que los hombres y mujeres fueran capaces de conducirse de una manera adecuada, tanto con ellos mismos, como con sus semejantes y su entorno.

No obstante, a lo largo del presente trabajo de investigación, se ha mencionado que las personas son capaces de encontrar y extender hacia su contexto, la mejor versión de sí mismas sin tener que estar apegadas a determinada religión y/o institución, por lo tanto, bien puede prescindir de ellas.

Ahora bien, la reciprocidad formará siempre parte de la vida, incluso con aquello que no sea tomado en cuenta, esta es una de las razones por las cuales el despertar es imprescindible, Kabat-Zinn describe parte de su experiencia comentando:

Hace ya unos cuantos años que, durante un retiro de diez días que discurrió en un silencio casi completo, mantuve una entrevista con un maestro de meditación que empezó preguntándome:

- ¿Cómo le trata el mundo?

No recuerdo exactamente lo que le respondí pero, en cualquier de los casos, fue algo así como: Bien.

- ¿Y cómo trata usted al mundo? –inquirió de nuevo.

Esa pregunta era lo último que me esperaba y me dejó estupefacto, porque no era una persona que hablase por hablar y se refería al modo concreto en que, ese mismo día y en ese mismo retiro, me enfrentaba a las cuestiones que habitualmente se consideran triviales o insignificantes. Yo había emprendido ese retiro creyendo que, de algún modo, había renunciado al “mundo”, pero su comentario me hizo cobrar conciencia de lo equivocado que estaba porque, aún en el entorno artificialmente simplificado del retiro, la actitud concreta con la que me enfrentaba al mundo no sólo era importante, sino hasta esencial, para el logro de mis objetivos²²⁰.

Los hombres y mujeres nunca se encuentran solos, pues están rodeados de la vida que desprende cada uno de los integrantes que forman este mundo, por lo tanto, no requieren apartarse de él, sino establecer una relación de amor y fraternidad, eso es lo que marca la gran diferencia al momento de buscar tranquilidad espiritual.

El cambio real es el único que permanece, pero para llegar a él es hay que esforzarse, refiriéndose a Buda, Sogyal afirma: “... ese hombre obtuvo la recompensa a su gran paciencia, a su disciplina y a su perfecta concentración

²²⁰ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, pp. 19-20.

alcanzando el objetivo final de la existencia humana: la Iluminación”²²¹. Este objetivo logra ver las trivialidades de la vida como lo que realmente son: situaciones sin importancia a las cuales se les ha dado un papel protagónico, generando miedo y angustia de manera artificial.

Uno de los mejores ejemplos que ilustra esta situación es la del niño sano, aquel que vive el instante sin preocupaciones, sin conocimiento de los estándares establecidos o de las metas que deben lograrse a lo largo de la vida, este desconocimiento se convierte entonces en una virtud, porque permite centrar la atención en uno mismo y en el entorno de manera inmediata, sin construir un puente que permita la conexión entre el mundo auténtico y el que ha sido creado a partir de la ignorancia.

Es precisamente en este punto donde cobra tanto sentido la sabiduría, puesto que quien se acerca a ella es capaz de vislumbrar el panorama sin velos. El intelectual suele analizar la situación desde un punto lógico-racional, pero se podría afirmar que la razón, en determinado momento, puede llegar a ser un obstáculo más que una ayuda, puesto que el mundo no se rige por las normas que la mente ha creado. Es necesario que todos los sentidos se encuentren despiertos, de modo que se pueda percibir desde dentro.

Es así que los pensamientos no deben cobrar tanta relevancia: “... en cualquier forma de meditación... es posible, si les prestamos atención, observar los pensamientos como eventos discretos que aparecen, permanecen y acaban desvaneciéndose como nubes que surcan el cielo”²²². Todo lo que pasa por la mente de los hombres y mujeres puede aparecer y desaparecer, de ello dependerá su estado físico, mental y espiritual.

Traer la mente a casa es conservar un equilibrio, sin permitir que los pensamientos asalten a la persona y generen alteraciones, “En este sentido, la práctica de observar los pensamientos instante tras instante puede ser profundamente

²²¹ Sogyal Lakar, *op. cit.*, p. 89.

²²² Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 443.

clarificadora y liberadora”²²³. Aquello que ata a los hombres y mujeres es generado por ellos mismos, por lo tanto, son los únicos capaces de disolverlo.

La conexión que se genera a través de la práctica de la meditación es capaz de reestablecer el vínculo que el ser humano ha perdido con la naturaleza y consigo mismo:

... en la meditación nos sentamos con una actitud mental abierta y parecida al cielo, pero que al mismo tiempo permanecemos presentes y en estrecho contacto con la tierra. El cielo es nuestra naturaleza absoluta, sin barreras ni límites, y el suelo es nuestra realidad, nuestra condición relativa y ordinaria. La postura que adoptamos al meditar simboliza que enlazamos lo absoluto y lo relativo, el firmamento y el suelo, el cielo y la Tierra, como las dos alas de un pájaro, integrando la naturaleza inmortal de la mente parecida al cielo y el suelo de nuestra naturaleza pasajera y mortal²²⁴.

Puesto que no hay división entre las personas y la Tierra, no hay una concepción de sujeto-objeto, ni un *uso* de las cosas, sino una relación de reciprocidad en la cual el ser humano tiene una responsabilidad de trato con el mundo.

Ahora bien, dentro del budismo, el trato que se tiene hacia el exterior es de suma importancia, es precisamente por ello que resulta tan enriquecedor permanecer con la mayor paz posible, dentro de esta doctrina se maneja la intención de evitar el sufrimiento a todos los seres sintientes, por lo tanto, es una cuestión de actitud, la ética budista consiste en existir decentemente de acuerdo al óctuple sendero.

El ser humano es capaz de conducirse de una manera adecuada si vive en equilibrio, y es justamente la meditación una puerta hacia ello.

Por fortuna, vivimos en una época en la que muchas personas de todo el mundo empiezan a familiarizarse con la meditación. Cada vez es más reconocida como una práctica que franquea las barreras culturales y religiosas y se eleva por encima de ellas, permitiendo a quienes la practican establecer un contacto directo con la verdad de su ser. Es una práctica que trasciende los dogmas religiosos y que, al mismo tiempo, es la esencia de las religiones²²⁵.

²²³ *Ibidem*, pp. 443-444.

²²⁴ Sogyal Lakar, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Madrid, 2015, p. 90.

²²⁵ *Ibidem*, pp. 90-91.

Esta esencia es lo que debe permanecer y llegar a quienes profesan alguna religión, es necesario mantenerla intacta, libre de deseos o intereses humanos que deformen su verdadero significado, al mismo tiempo, resulta igualmente valioso generar en cada hombre y mujer, el interés por conducirse hacia el despertar para finalmente librarse de la ignorancia que les impide alcanzar la iluminación, o al menos, llevar un buen vivir.

CAPÍTULO IV

MINDFULNESS: UNA APLICACIÓN A LA VIDA CON SUFRIMIENTO CRÓNICO

4.1 La aplicación de la meditación y la atención plena dentro de la práctica profesional

Uno de los mayores aportes que pretende hacer el presente trabajo de investigación es fomentar la aplicación de la meditación y la práctica budista dentro de centros que requieran la mejora de pacientes con distintas afecciones, puesto que el tratamiento en el que se enfocan la medicina o la psicología suele dejar olvidada la parte espiritual.

Imaginen a pacientes meditando y haciendo yoga por prescripción facultativa en hospitales y centros de salud de todo el país y de todo el mundo. A veces son médicos los que imparten la enseñanza mientras que, en otras ocasiones, se integran el programa meditando junto a sus pacientes²²⁶.

El ser humano actual se enfrenta a una crisis de salud tanto física como mental, los padecimientos de las enfermedades crónicas (incluyendo la ansiedad y la depresión) son cada vez más comunes y son una de las principales causas de muerte en todo el mundo. Habrá que combatir todo ello de un modo completo, es decir, atendiendo al paciente desde dentro, desde su modo de percibir la realidad.

Es importante resaltar que en los hospitales y demás centros que han decidido implementar este tipo de métodos no sólo el paciente es quien practica la atención plena, sino que ésta se extiende hasta los médicos y el personal administrativo, de modo que la totalidad de los integrantes se vea involucrado en esta nueva perspectiva.

Puesto que se ha explicado (aunque de manera un tanto somera) en qué consiste la meditación, toca ahora mencionar cómo puede convertirse –y en algunos lugares se ha convertido ya– en un tratamiento eficaz y permanente para combatir el dolor, y el estrés dentro de los centros de salud. Puede llegar a ser increíble el modo en el que la tranquilidad mental impacta en los padecimientos corporales, no sólo de

²²⁶ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 68.

manera curativa sino preventiva, por ello, lo mejor que se puede hacer es incluirlo en el estilo de vida antes de que se presente cualquier tipo de enfermedad.

Cada vez son más los científicos que realizan investigaciones clínicas sobre las aplicaciones de la atención plena en los ámbitos de la medicina y la psicología, y hasta existe una nueva terapia orientada a impedir la reincidencia de la depresión, llamada terapia cognitiva basada en la atención plena [mind-fulness-based cognitive therapy (MBCT)], cuya eficacia –puesta de relieve por varias investigaciones clínicas– está despertando un gran interés dentro del ámbito de la psicología clínica²²⁷.

La cuestión de haber separado casi totalmente la ciencia de la filosofía, trae como consecuencia (entre otras cosas) el creer que el ser humano debe vivir apegado a una disciplina y serle fiel, sin dejar entrar cualquier otra perspectiva. Es por ello que aparece la idea de los contrarios, de este modo se quita la posibilidad de apoyo mutuo. No obstante, los programas como el mencionado, brindan la oportunidad de reconciliación, y el que esto se dé de manera práctica es una gran ventaja.

La academia tiene un papel protagónico en todo este asunto, pues se encarga de dar una perspectiva de vida profesional, por lo tanto, el ejercicio de la medicina está condicionado –entre otras cosas– por aquello que se indica en la facultad, si no se concibe otro tipo de tratamiento más que el farmacológico, entonces será el único que se empleará, dejando fuera cualquier otra posibilidad de sanación.

Esta es una de las grandes razones por las que debe aprovecharse la inclusión de la parte espiritual en los hospitales y centros de salud, pues se trata no sólo de un método para restablecer el bienestar en el paciente, sino de un modo de concebir la vida más allá de las ciencias duras.

Lo medible, por ejemplo, funciona en muchos aspectos de la existencia, no obstante, no todo puede funcionar de esa manera, la depresión es un padecimiento que va más allá de las gráficas, que tiene un impacto protagónico en la vida de quienes la padecen –de manera directa o indirecta– y que se ataca de una mejor manera si los fármacos no son el único tratamiento.

²²⁷ *Ibidem*, pp. 70-71.

Hace treinta años parecía casi inconcebible que los mundos académico y clínico reconociesen la importancia de la meditación y del yoga... y no digamos ya que acabasen empleándolos. Hoy en día, sin embargo, su uso es tan habitual que ni si quiera se les considera recursos alternativos, sino que forman parte del arsenal de herramientas habitualmente empleadas por la medicina. Cada vez son más los hospitales que forman a sus alumnos y al personal administrativo en los programas de atención plena. Hay hospitales en los que hasta se enseña meditación a los pacientes de la unidad de trasplantes de médula ósea, un método muy sofisticado y agresivo que constituye uno de los últimos recursos médicos²²⁸.

Cuando se descubre el alcance que tiene la práctica de la atención plena y los beneficios que ofrece tanto para el paciente como para el médico y el personal administrativo se convierte en una práctica necesaria. El budismo ofrece mucho más que hermosas lecturas, toda filosofía es perfectamente capaz de generar grandes cambios en la existencia, el asunto es verla desde su sentido primario: la práctica.

El presente siglo ha arrojado al ser humano a un abismo que le ha hecho buscar alternativas para una mejor calidad de vida, esto quiere decir dos cosas, primero, que el estilo de existencia que se ha llevado hasta ahora no es capaz de satisfacer las necesidades físicas, mentales y espirituales del ser humano, segundo, que los métodos de sanación que se han propuesto no son capaces de generar una verdadera mejora.

No es casualidad que el yoga o la práctica del dibujo de mandalas se haya popularizado, estas y otras formas de terapia han logrado permanecer en el tiempo y atravesar los límites culturales, de cierto modo Occidente ha reconocido su incapacidad –al menos parcial– para tratar el lado espiritual del ser humano.

El vasto desarrollo de estrategias meditativas por parte de la tradición budista para disminuir el sufrimiento humano, y en particular de la “atención plena”, ha penetrado de manera sostenida en la cultura occidental durante el curso del siglo XX, y su adaptación con fines terapéuticos ha encontrado un terreno fértil en la medicina comportamental, en la psicología de la salud y en la terapia cognitiva ámbitos psicológicos se caracterizan por afirmar que los factores mentales y emocionales, la manera de pensar y comportarnos, pueden tener efectos importantes sobre nuestra salud física y mental cuando estamos sanos, y sobre nuestra capacidad de

²²⁸ *Ibidem*, p. 71.

recuperarnos o mejorar nuestra calidad de vida, cuando estemos enfermos física o mentalmente²²⁹.

Puesto que la práctica de la meditación ha mostrado ser de gran ayuda para la mejora de padecimientos físicos, es fácil imaginar el impacto que tiene en enfermedades mentales. El comportamiento que se desprende de la armonía entre el ser humano y su entorno es equilibrado, es pertinente entonces hablar de paz no como un contrario a la guerra o como la solución a conflictos sociales o políticos, sino como una actitud que no busca más que el bienestar y que se cuele hasta cada rincón de la existencia.

El alta de pacientes con padecimientos mentales es una cuestión delicada, no se trata de una herida en el cuerpo que sana y no deja rastro alguno, sino de una enfermedad que generalmente es recurrente y para la cual se necesita un tratamiento de por vida, esta es una de las razones por las cuales la meditación resulta tan efectiva.

Sería pertinente introducir este tipo de prácticas desde la educación primaria, de modo que los niños tuvieran contacto con ellas sin importar que no sea conocida y/o practicada desde casa. Es verdad que resulta aventurado pensar en ello, ya que el budismo aún se considera en muchos lugares como una religión contraria al catolicismo o al cristianismo, no obstante, hasta hace poco no era visto como algo importante dentro del tratamiento en hospitales, así que bien puede hacerse el esfuerzo por incluirlo en las escuelas, esto tendría un impacto realmente favorecedor.

Vale la pena empeñarse en la formación de un ambiente sano para los hombres y mujeres, pero también para los niños, puesto que ellos llevarán seguirán con la construcción mundo, y, por lo tanto, sus miradas son las que se reflejarán en la sociedad.

²²⁹ Brito, Gonzalo, "Programa de reducción del estrés basado en la Atención Plena (mindfulness): Sistematización de una experiencia de su aplicación en un hospital público semi-rural del sur de Chile", *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, Vol. 10, No. 1, junio 2011, p. 224.

Todos los centros que se encargan de restablecer la salud de las personas tienen una gran responsabilidad, y por ello su deber es implementar las acciones que sean necesarias para desempeñar su función de una manera idónea. Es necesario comprender que se trata de un asunto circular, es decir, si los miembros de la sociedad invierten tiempo y energía en mejorar la calidad de los tratamientos que se ofrecen, y, sobre todo, en elevar la calidad de vida; entonces todo funcionará mejor. No hay modo en que alguna persona quede exenta de esta responsabilidad, pues todos forman parte de un grupo que se relaciona constantemente en diversos ámbitos.

Siempre hay que tomar en cuenta que:

El medio laboral genera demandas sobre el individuo. Aunque cierto grado de estrés puede ayudar en un momento determinado a permanecer más focalizado en una tarea concreta y tal vez resolverla, de forma crónica y excesiva va a ejercer un efecto abrumador que tendrá consecuencias negativas si llega a superar la capacidad adaptativa del sujeto para darle respuesta²³⁰.

Las escuelas, empresas, instancias de gobierno, etc. no suelen tomar en cuenta lo mencionado, por lo tanto, la gran mayoría de personas que laboran ahí se encuentran bajo un gran estrés, lo cual genera, entre otras cosas, que su desempeño no sea óptimo y que su calidad de vida disminuya considerablemente. Debido a esta situación aparecen enfermedades, tanto pasajeras como crónicas, y ello impacta notablemente en la sociedad.

Ahora bien, en gran medida los tratamientos que se ofrecen son ajenos a la mejora emocional y espiritual, de esta manera el ser humano no indaga sobre asuntos que pueden seguir aquejándole a pesar de que físicamente se encuentre *sano*, se genera entonces un círculo vicioso de salud-enfermedad dentro del cual la persona no se encuentra estable ni física ni emocionalmente, pero tampoco incapacitada (al menos en su totalidad) para seguir realizando sus actividades.

²³⁰ Gracia, R. M., Ferrer, J. M., Alonso, M., “Aplicación de un programa de mindfulness en profesionales de un servicio de medicina intensiva. Efecto sobre el *burnout*, la empatía y la autocompasión”, *Medicina intensiva*, Vol. 43, No. 4, 12 de marzo 2018, p. 208.

El desgaste profesional o síndrome de *burnout* es una reacción normal, aunque no deseable, ante un estresor emocional e interpersonal laboral crónico. Se ha descrito en todas las profesiones y especialmente en aquellas que desempeñan relaciones de ayuda, alertando algunos estudios de su relevancia y riesgo de desarrollo en el ámbito de la medicina intensiva con cifras que pueden ser superiores al 50% de los profesionales²³¹.

Esto ejemplifica perfectamente la consecuencia de centrarse únicamente en el desarrollo y la técnica, el sentido humano, aquél que invita a la reflexión más allá del lado racional, siempre reclamará su lugar. Es irónico que quienes se dediquen a ayudar a las personas a mejorar su salud se vean más afectados que aquellos que tienen otro tipo de profesión; esta reacción ante el estrés laboral afecta tanto al personal médico como a los pacientes, por lo tanto, se consideró necesario tomar medidas para contrarrestar esta situación.

... algunas sociedades científicas americanas de la especialidad han desarrollado un posicionamiento oficial conjunto, revisando sus criterios diagnósticos, prevalencia, factores causales, consecuencias y discutiendo potenciales intervenciones que pueden ser de utilidad para prevenirlo y mitigarlo. Las consecuencias del desgaste profesional van a incidir tanto en los profesionales como en su capacidad para cuidar y tratar adecuadamente a sus pacientes²³².

Esta es una apertura no sólo al cuidado mental y espiritual, sino también a los diferentes recursos que se tienen para ayudar al ser humano a desempeñarse de una mejor manera en cualquier aspecto de su vida, es de algún modo, un regreso a la sabiduría oriental, aquella que desde el primer momento advirtió que ante cualquier situación es necesario mantener el equilibrio mente-espíritu, el adiestramiento de la primera no es más que la capacidad de mantener una tranquilidad constante que permita una visión clara, y, por lo tanto, acciones eficaces.

4.2 Los programas de atención plena: una apertura hacia Oriente

Como se ha mencionado, la salud física está estrechamente ligada con la estabilidad mental y espiritual, esto ahora es reconocido también por la medicina

²³¹ *Ídem.*

²³² *Ídem.*

occidental, lo cual ha permitido que la práctica de la atención plena cobre la importancia debida:

En la actualidad hay programas de la atención plena dirigidos hacia el tratamiento del dolor, a enfermos de cáncer, a pacientes que padecen de enfermedades cardíacas y a futuros padres y también son muchos los pacientes que no esperan a que sus médicos les sugieran la conveniencia de seguir ese tipo de programas, sino que simplemente los solicitan y los emprenden por su propia cuenta²³³.

Una de las cosas que más puede destacarse de todo esto es que se genera una consciencia sobre la salud mental y la importancia de explorar todos los recursos que se tengan al alcance para que el paciente atraviese la enfermedad del mejor modo posible. Esto hace un cambio social, que, aunque se dé a pequeña escala, se va extendiendo y prevalece.

La meditación de la atención plena se enseña hoy en día en algunos bufetes de abogados y también se imparte a los alumnos de las facultades de derecho de Yale, Columbia, Harvard, Missouri y otras universidades. En 2002 tuvo lugar, en la facultad de derecho de la Universidad de Harvard, un congreso sobre la atención plena, el derecho y la resolución alternativa de conflictos, cuyas ponencias se vieron recogidas ese mismo año en un número monográfico de la Harvard Negotiation Law Review. Son muchos los abogados de prominentes bufetes que, hoy en día, practican yoga y meditación²³⁴.

Cuando se practica algo que tiene un gran impacto positivo en la vida, es muy probable que se quede como parte de la existencia, y no sólo de quien se introduce en ello, sino también de todos aquellos que tienen una relación con la persona, los grandes cambios tienen un alcance realmente impresionante. Es curioso ver cómo un cambio pasivo –la práctica de la meditación, por ejemplo– es capaz de mejorar el exterior de las personas y también su contexto.

Por lo tanto, a estas alturas ya no es necesario mostrar la eficacia de la meditación y la atención plena, sino ponerlas en práctica tanto como sea posible, para que la teoría se convierta en práctica y pueda entonces hacer honor a la filosofía oriental,

²³³ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 72.

²³⁴ *Ídem*.

aquella que surge mirando hacia el interior y renaciendo cada día con la experiencia que brinda la vida.

Es importante tomar en cuenta las experiencias que se han tenido alrededor de esta práctica, ya que no hay mejor modo de que la gente que aún no la conoce comprenda su relevancia. Kabat-Zinn refiriéndose a uno de los retiros en los que ha participado relata que:

Un verano tuve la ocasión de codirigir, junto a Kurt Holding, pescador y maestro de meditación de Inside Passages, un retiro de meditación para activistas medioambientales que incluían, además de la meditación sedente, el yoga y paseos meditativos, excursiones meditativas en kayak. El retiro tuvo lugar en las islas exteriores aisladas del vasto territorio virgen de la bahía de Tebenkof, en el sudeste de Alaska, a donde llegamos en hidroavión. Cuando volvimos al pueblo después pasar ocho días en pleno bosque, el artículo de portada de Time Magazine (4 de agosto de 2003) versaba sobre la meditación. El mismo hecho de que se tratara de un artículo destacado en portada y de que incluyese detalladas descripciones sobre los efectos de la meditación en el cerebro y la salud constituye un claro indicador del grado en que la meditación ha acabado impregnando el pensamiento prevalente de nuestra cultura. Ya no podemos seguir pensando, pues, que se trata de una actividad marginal que sólo interesa a unos cuantos locos²³⁵.

Esto nos muestra la inevitable apertura que se ha hecho a la cultura oriental en cuanto a las prácticas espirituales, esto tiene un buen motivo: la sociedad se encuentra cada vez más atrapada en la banalidad de la técnica sin soporte humano, es decir, sin un sentido más que el desarrollo científico. Esto hace que los hombres y mujeres tenga la necesidad de retornar a aquel estado en el cual la prioridad son ellos mismos, sin que ello signifique descuidar su entorno.

Cada vez que se da un paso hacia la aparente comodidad que brinda la tecnología, se da también uno hacia la búsqueda de la espiritualidad, es inevitable que el ser humano, en algún momento de su existencia, tenga la necesidad de alimentar esa parte que le es intrínseca, la ética es precisamente una parte inseparable de aquello a lo que se llama *humano*.

¿Qué es lo que está ocurriendo? Bien podríamos decir que estamos asistiendo a los primeros estadios del despertar de nuestra cultura a las potencialidades que se

²³⁵ *Ídem*, pp. 74-75.

ocultan en nuestro interior, al cultivo de la conciencia y a la familiarización con la quietud y el silencio. Estamos empezando a darnos cuenta de la capacidad del momento presente para aumentar la claridad y la comprensión mental, la estabilidad emocional y la sabiduría. La meditación, dicho en otras palabras, se ha establecido entre nosotros, ha dejado de ser algo exótico y ajeno a nuestra cultura y es hoy en día tan americana como cualquier otra cosa. Y, dado el estado del mundo y las enormes fuerzas que inciden en nuestras vidas, no nos queda más remedio que decir que lo ha hecho en el momento más oportuno²³⁶.

La meditación, antes que ser parte de la cultura oriental, es una cuestión humana sumamente importante que puede adoptarse en cualquier parte del mundo y cuyos beneficios rebasan muchas veces a la medicación farmacológica tanto en cuestiones físicas como psiquiátricas. El ser humano ha podido sanarse antes de que existieran los fármacos, en la actualidad puede hacerse uso de ellos y también de la práctica de la atención plena.

Ahora bien, no es grato concebir a un médico –o a cualquier otra persona que se dedique a la mejora de la salud– falto de ética, pero para que la ética se encuentre bien anclada en necesario que se explore el interior de la persona, más allá de la profesión que se ejerza. Justamente es de este modo como se puede transmitir la sanación y la paz, todo aquello que propone el budismo puede verse reflejado en las actitudes diarias de las personas, sean o no responsables directos de la mejora de la salud.

Son muchos los centros de meditación que, en la actualidad, están floreciendo en todas partes, brindando retiros, clases y talleres que cada vez llegan a más personas dispuestas a aprender y practicar. El yoga jamás ha sido tan popular como lo es ahora, ha tenido su propia portada en Time hará aproximadamente un año y son muchas las personas, tanto niños como adultos de todo el mundo, que están empezando a practicarlo. En 2003, la revista Time dedicó un número especial a la medicina cuerpo-mente y lo mismo hizo Newsweek en 2004, ambos centrados en el tema de la meditación²³⁷.

No puede negarse el gran impacto que ha tenido esto en la vida actual, sobre todo cuando se es testigo de los beneficios. Una de las tareas del ser humano es continuar tanto como pueda con las prácticas que le brindan un beneficio auténtico

²³⁶ *Ibidem*, p. 75.

²³⁷ *Ibidem*, pp. 74-75.

y duradero, no basta con practicar yoga tres veces a la semana, es necesario adoptar un estilo de vida en el cual el yoga y la meditación estén presentes aún sin que uno se dé cuenta. En cierto modo se trata de una revolución interior, todo aquél que tenga la suficiente fuerza para cambiar su estilo de vida podrá ampliar su visión y ser partícipe del movimiento del universo del cual forma parte.

Es muy importante mencionar que no se trata de incluir algo ajeno al ser humano, por el contrario, se trata de priorizar aquel estado en el cual las personas no centran su atención en las ataduras sociales, económicas, etc., lo cual les permite vivir de manera mucho más genuina. Ahora bien, la existencia de las diferencias raciales, sociales, económicas o religiosas no tiene por qué significar una imposibilidad para el desarrollo espiritual de los hombres y mujeres, puesto que son sólo una añadidura, lo que se debe procurar es que no se conciban como una prioridad.

Centrarse en las necesidades básicas –aquellas que permiten al ser humano vivir con lo mejor de sí– debe convertirse en una prioridad, no en algo que puede o no hacerse, pues de ello depende el des-cubrimiento de las potencialidades de cada uno y al mismo tiempo la fluidez del entorno social.

Toda estructura debe contener armonía para que pueda sostenerse, por ello es tan importante cuidar que los miembros de una institución cuenten con las herramientas necesarias para un buen desempeño.

Ahora bien, como se ha mencionado, una buena práctica profesional incluye siempre un equilibrio emocional, de lo contrario corre el riesgo de colapsar. “El ser humano pasa gran parte de su vida en el entorno laboral, y aunque lo deseable sería que su vivencia tuviera todos los atributos para ser juzgada como satisfactoria, es probable que no sea así en todos los casos.”²³⁸ La gran mayoría de las instituciones, empresas, escuelas, etc., no está preocupada por la salud mental y/o emocional de sus empleados, no obstante, esto tiene un profundo impacto, pues el estrés laboral invariablemente repercute en los resultados esperados.

²³⁸ Gracia, R. M., Ferrer, J. M., Alonso, M., *op. cit.*, p. 208.

Refiriéndose al personal de enfermería de una unidad de cuidados intensivos se observa que:

... algunas de las condiciones de su puesto de trabajo, como pueden ser la percepción de no poder tomar decisiones, la colaboración en tratamientos que resultan inútiles y el ser testigos mudos en conversaciones sobre decisiones morales complejas, pueden producir una sintomatología que se solapa con la del desgaste profesional. Esta sintomatología es hoy reconocida como fruto de otros trastornos psicosociales como son el *distrés moral* (la sensación de que no se están proporcionando los cuidados apropiados) y la *fatiga de compasión*, que pueden también repercutir sobre el cuidado del paciente e incluso llevar al abandono del puesto de trabajo y sobre los que se han ensayado medidas para su abordaje con resultados prometedores²³⁹.

Como puede notarse, es vital que en estos casos haya una debida atención al personal encargado de los cuidados del paciente, pues de ello depende la mejora de los mismos.

Existe una gran cantidad de padecimientos que aparecen como resultado de la falta de atención a la salud emocional, generalmente se piensa que la preparación profesional es suficiente para enfrentar todas las adversidades que pudieran presentarse en el entorno laboral, sin embargo, el mundo se ha olvidado de que los hombres y mujeres, antes que ser médicos, enfermeras, profesores, etc. son seres humanos que requieren de un cuidado integral, es decir, aquel que se proporciona sólo teniendo en cuenta la innegable conexión entre cuerpo, mente y espíritu.

Es esperanzador notar cómo se va ampliando la visión de las personas para dar cabida a una nueva percepción del mundo y del ser humano, una que permite indagar más allá de las funciones fisiológicas, que da un respiro al acelerando ritmo en el que se vive. Esto obliga a cambiar el modo de vida, pues sólo de esta manera es que se pueden implementar nuevas herramientas para centrar la atención en el presente.

²³⁹ *Ídem.*

4.3 La importancia del cuidado en el ambiente laboral

La gran mayoría de las personas trabajan al menos 8 horas al día, 5 días a la semana, esto supone una buena parte de su vida. Por ello, es necesario adoptar las medidas necesarias para que el ambiente en el cual se desempeñan les permita permanecer tranquilos y al mismo tiempo ejercer adecuadamente sus funciones.

Estas actuaciones deben atender en primer lugar las condiciones de trabajo (descansos, cargas, remuneración, medio ambiente saludable. No obstante, no hay que ignorar la importancia de desarrollar recursos internos individuales de afrontamiento (resiliencia, flexibilidad cognitiva y autoconciencia) ante las condiciones estresantes, de alto impacto emocional e incertidumbre que se viven de forma cotidiana en estas unidades²⁴⁰.

Como puede observarse, se trata de un esfuerzo en conjunto, en donde tanto el personal que labora en la institución como los directivos, tienen la responsabilidad de cuidar el ambiente de trabajo, no obstante, no debe olvidarse que éstos últimos (los directivos) son los proveedores tanto del salario como del descanso, por lo tanto, buena parte de esta responsabilidad recae en ellos.

Paradójicamente el trabajar demasiadas horas no hace que la producción mejore, por el contrario, puesto que el personal se encuentra cansado y/o estresado su desempeño disminuye. Ahora bien, la solución no es un mejor salario o el pago por horas extras de trabajo, sino el proporcionar un tiempo adecuado de descanso aunado a los puntos arriba expuestos.

Las consecuencias por el estrés laboral se extienden más allá de los centros de trabajo, afectan a las familias y a la sociedad entera, esta es también una de las razones por las cuales se han tomado medidas para mejorar esta situación.

Japón, uno de los países más desarrollados, se ha visto en la necesidad de adoptar medidas que frenen el envejecimiento prematuro de su población debido al estrés:

El culto al empleo y a la disciplina férrea ha sido uno de los muchos tópicos achacados a la sociedad japonesa durante años, donde incluso se han extendido ideas como las llamadas 'huelga a la japonesa', que en realidad no son tales. Ahora, sin embargo, los disciplinados empleados japoneses podrían verse obligados a

²⁴⁰ *Ídem.*

abrazar la semana laboral de 4 días, según los últimos planes de su Gobierno. Tras el intenso debate que se ha vivido en España y otros países, y experimentos como el que se ha dado en Islandia, donde más de 2,800 personas han estado cinco años probando esta semana laboral reducida, ahora el Gobierno japonés quiere impulsarla ante un enemigo mayor: el envejecimiento de su población²⁴¹.

Distintos factores tales como la economía de un país, pueden verse gravemente afectados debido al acelerado ritmo de trabajo, este último, como ya se mencionó, es uno de los ejes principales en la vida de las personas.

Se requiere de una mente tranquila y un espíritu sereno para mejorar la calidad de vida de los hombres y mujeres, esto a su vez, mejora el funcionamiento de la sociedad en todos los aspectos, es justamente este punto el que se pasa por alto cuando se cometen abusos de poder y presión laboral en los centros de trabajo.

Puesto que uno de los propósitos del programa *mindfulness* es centrar la atención en el momento presente, se debe comenzar con una mente despejada, sólo de este modo se puede comenzar a trazar el camino que conduce hacia una mejora efectiva, no es casualidad que algunas de las más importantes empresas a nivel mundial hayan adoptado esta práctica.

El entrenamiento en *mindfulness*, como herramienta de bienestar personal que ha demostrado su eficacia en la clínica, irrumpe con este objetivo como práctica en el ámbito laboral. Se dispone ya de un importante número de publicaciones que recogen su uso y su acción en el desempeño profesional.

Ciertas corporaciones, como Google, Mayo Clinic y la U.S. Army, hacen alarde de haber implementado entrenamiento *mindfulness* entre sus profesionales para mejorar tanto su bienestar como su rendimiento laboral. Un país entero, Gran Bretaña, ha recogido la iniciativa parlamentaria de difundir *mindfulness* en varias esferas empezando por la laboral (*Mindful at Work*) dentro de una estrategia nacional más amplia (*Mindful-Nation-UK*)²⁴².

²⁴¹ Millán, Víctor, "La semana laboral de 4 días llega a Japón: este es plan del Gobierno para combatir el envejecimiento", *elEconomista.es*, 7 de julio 2021, recuperado de: <https://www.eleconomista.es/economia/noticias/11312625/07/21/La-semana-laboral-de-4-dias-llega-a-Japon-este-es-plan-del-Gobierno-para-combatir-el-envejecimiento.html>.

²⁴² Gracia, R. M., Ferrer, J.M., Alonso, M., *op. cit.*, p. 209.

Ahora bien, lo mejor es que la experiencia *mindfulness* se extienda a todos los ámbitos de la vida, pues es de este modo que permite a la persona mantenerse en equilibrio priorizando su bienestar ante cualquier situación externa, esto la dota de herramientas para enfrentar las vicisitudes de la vida en general, además de generar empatía con su entorno.

Ayudar a otro exige estar bien con uno mismo, este es uno de los principales motivos por los cuales los hospitales o los bufetes de abogados tienen interés en mantener a su personal en las mejores condiciones posibles. Son muchos los aspectos que mejoran cuando reina un estado de paz, la producción de las empresas, por ejemplo, es un punto medular, uno que los directivos no están dispuestos a arriesgar, de este modo es que el *mindfulness* se ha establecido como una herramienta de excelencia.

Es interesante observar cómo la práctica de la atención plena, descubierta hace ya bastante tiempo, sigue siendo algo tan poderoso para transformar el modo de vivir, esto quiere decir que se trata de una filosofía perenne y que por lo tanto es sumamente valiosa, tanto que sin importar el año en el que se viva o las circunstancias que se atraviesen, sigue estando presente.

Abogados y estudiantes de Derecho de varias partes de Estados Unidos se están reuniendo en espacios tenuemente iluminados, sentados en sillas o en cojines esparcidos por el suelo con sus ojos cerrados, y mirándose internamente a ellos mismos. Ellos observan su respiración, sus sensaciones corporales, sus emociones, y sus pensamientos. Ellos aprenden a conocer cómo funcionan sus mentes. Ellos están haciendo meditación *mindfulness*, un método que no juzga, desarrollado por Buda hace 2.500 años y se centra en desarrollar la atención momento a momento²⁴³.

El ser humano sigue teniendo las mismas necesidades básicas sin importar el estilo de vida que lleve o la época en la que viva, con básicas se hace referencia a aquellas que deben cubrirse para contar con una existencia saludable, no sólo en el aspecto físico sino también en el mental y espiritual.

²⁴³ Riskin, Leonard, en Cavalli, Pierina, "Abogados anglosajones se entrenan en técnicas de meditación", *IDEALEX.press.*, 5 de enero 2017, recuperado de: <https://idealex.press/mindfulness-meditacion-para-abogados/>.

Cuando alguna de estas necesidades no está cubierta comienza un desequilibrio que altera los demás aspectos de la vida, el envejecimiento prematuro, por ejemplo, es una consecuencia del estrés laboral, situación que a su vez influye en el desarrollo de la economía y en la reducción de la mano de obra. Puede verse cómo el enfoque casi exclusivo en la técnica y el olvido de la espiritualidad transforman de manera no favorable la vida de los hombres y mujeres.

Obtener un enfoque distinto al planteado por el interés en la producción material es totalmente necesario, no para dejar de producir, sino para que sea posible atender otros aspectos de la vida con un interés genuino, "... Riskin plantea que aunque parezca incongruente, abogados que en su trabajo profesional se enfocan en lo externo, deben comprometerse con una práctica que se enfoca en lo interno y que no se basa en el pensar, en el juzgar ni en el actuar"²⁴⁴.

Muchas de las profesiones tienen como objetivo *crear* cosas materiales o atender asuntos físicos, no obstante, ello no quiere decir que no deban observar lo que ocurre internamente tanto en las personas que atienden como en ellos mismos, esto da una percepción mucho más amplia y, por lo tanto, facilita y mejora el ejercicio de su profesión.

Ahora bien, es necesario que la práctica del *mindfulness* sea tomada con la seriedad necesaria, puesto que no se trata sólo de un ejercicio mental que se ha popularizado recientemente, sino de una práctica ancestral que acerca al ser humano al sendero de la iluminación y que precisamente por ello tiene resultados tan eficaces.

Es interesante ver cómo el tipo de formación de cada profesión establece una base sobre la cual se construye un pensamiento con un horizonte amplio o con una barrera difícil de atravesar, esto generalmente determina el comportamiento de los estudiantes y/o profesionistas y puede convertirse en una tendencia que genere capacidad de resiliencia o bien, estrés y depresión.

²⁴⁴ Cavalli, Pierina, "Abogados anglosajones se entrenan en técnicas de meditación", *IDEALEX.press.*, 5 de enero 2017, recuperado de: <https://idealex.press/mindfulness-meditacion-para-abogados/>.

El mindfulness alivia el estrés a través de mejorar la concentración y ayuda a estar consciente de sí mismo. A pesar de que la meditación mindfulness tiene varios usos, Riskin quiso enfocarse en cómo ayudar a estudiantes de Derecho y abogados que tienen que enfrentar dos problemas mayores: los altos niveles de infelicidad, estrés y depresión.

El segundo es “la tendencia de algunos abogados de perder la oportunidad de proveer el servicio más apropiado para sus clientes”. Asegura que estos problemas pueden tener diversas causas, pero todos tienen la misma raíz: una programación cerebral adversa, que es la forma de pensar que tiene la mayoría de los abogados, debido a la educación estructurada que han tenido²⁴⁵.

Buscar las necesidades humanas independientemente de la ocupación de cada persona es un objetivo noble y enriquecedor, pues reafirma la idea de que más allá de un puesto determinado, los hombres y mujeres representan un ser con múltiples cualidades que requiere de un cuidado constante para florecer cada día.

4.4 La atención plena como práctica de vida

La mayor parte del tiempo las personas adultas están tratando de analizar el mundo y su estancia en él como si se tratara de una carrera de obstáculos que hay que terminar con la mayor ventaja posible. Esto, como se ha mencionado, las lleva a centrarse en el pasado o en el futuro; y en pocas ocasiones en el presente.

Hay aquí un rasgo común, casi todo el tiempo el razonamiento lógico es lo que impera en la mente, dejando muy poco espacio para la práctica espiritual y emocional. Esto se ha convertido en un estilo de vida, por lo cual, es complicado mostrar y permanecer en un panorama distinto, no obstante, esto es precisamente lo que exige la práctica de la atención plena.

El *mindfulness* es, como ya he dicho, sumamente contraintuitivo, y esa es una de las razones por las que una mente tan racional como la nuestra se resiste a una práctica que necesariamente ha de ser sostenida en el tiempo para que realmente se aprecie su grandísimo valor y el enorme impacto que puede llegar a tener en cada aspecto de nuestra vida²⁴⁶.

²⁴⁵ *Ídem*.

²⁴⁶ Puig, Mario Alonso, *Minfulness. El arte de mantener la calma en medio de la tempestad*, Madrid, Espasa, 2017, p. 19.

Detenerse a contemplar todo aquello que ofrece la existencia es uno de los requerimientos para el disfrute de la vida, y es, al mismo tiempo, un regalo que toda persona puede hacerse a sí misma. Ya que la contemplación es una cualidad humana, sólo hace falta centrar la atención en lo que se está experimentando a cada momento, esto indudablemente aumenta la calidad de vida.

Cuando se tiene este horizonte es mucho más sencillo trasladarlo a la cotidianidad, justamente se trata de mirar con estos ojos, los que des-cubren la sencillez del mundo, aquella que se ha enfrascado en un recipiente de intereses económicos (entre muchos otros).

Enfrentar las circunstancias de la vida con esta mirada aporta beneficios en muchos aspectos, tanto a nivel físico como emocional, ya que permite potenciar las cualidades que ya se encuentran presentes en cada persona, permitiendo que su rendimiento general sea mucho mayor.

El *mindfulness* nos ayuda a ganar tiempo porque aumenta nuestra eficiencia, la capacidad de estar atentos y concentrados, la de comprender, de aprender y la de ser más creativos. Además, nos mantiene mucho más serenos y equilibrados frente a los obstáculos, los retos e incluso frente a eso a lo que llamamos adversidades. También mejora las relaciones interpersonales porque no solo desarrolla la capacidad de empatizar con los demás, sino la de querer y perdonar²⁴⁷.

Todo ello representa la vida de los hombres y mujeres sin importar la época o el lugar en el que vivan, siempre se relacionarán con sus semejantes y tendrán que ganarse un sustento, además de todo ello, deberán procurarse un cuidado, siendo esto último uno de los aspectos menos atendidos en la actualidad.

Si las relaciones entre las personas mejoran, muchos ámbitos de la vida se beneficiarán, las escuelas, los centros de trabajo y las instituciones sociales tendrán un mejor trato. Este impacto reduciría considerablemente los padecimientos que están estrechamente vinculados con el estrés. Tanto la escuela como los centros de trabajo funcionan como un segundo hogar, por lo tanto, todo lo que se genera dentro de estas instituciones se refleja en las personas.

²⁴⁷ *Ídem.*

En esta mirada interior, una de las cosas que más nos va a sorprender y posiblemente también a fascinar es la profunda interacción que existe entre los procesos mentales y los fisiológicos. Todos hemos leído u oído hablar de los efectos devastadores del distrés —la forma dañina del estrés— en la salud y en la productividad. También somos conscientes del elevado consumo de ansiolíticos y antidepresivos en muchos países del mundo. No hay que ser un genio, por tanto, para asociar de alguna manera el distrés con fenómenos como la ansiedad o con la depresión²⁴⁸.

Puesto que el estrés está estrechamente relacionado con muchos padecimientos físicos, no es difícil imaginar que una mente tranquila sea capaz de transformar la salud de las personas. Ahora bien, lo que hace falta es que se implementen las medidas necesarias para que el mantener un estado mental armonioso sea una prioridad y no sólo una opción, es esto lo que marcará una profunda diferencia.

Suele ser mucho más sencillo y económico invertir tiempo y energía en prácticas que no requieren más que un esfuerzo mental y espiritual. Ahora bien, aunque muchas veces este camino requiere de una guía por la cual es necesario pagar, se trata de un beneficio que no busca precisamente ser lucrativo, sino mejorar la calidad de vida de las personas.

Es de muchos conocido que todo lo que hay en el mundo requiere de un determinado «mantenimiento» si se quiere reducir la velocidad a la que se deteriora. Existe en la naturaleza, como bien nos recuerda la termodinámica, una tendencia a la entropía, esto es, al desorden. Mantener un determinado orden exige energía y dedicación, e, incluso, a veces, por qué no reconocerlo, un elevado nivel de compromiso. No solo los coches o las casas se van estropeando con el paso del tiempo, sino que también nuestra musculatura va perdiendo consistencia y fuerza a partir de cierta edad. Por eso, muchas personas que regularmente practican ejercicio físico —que es, sin duda, una forma de mantenimiento —, consiguen reducir de forma significativa la velocidad a la que su masa muscular envejece²⁴⁹.

Esto indica que toda práctica necesita ser constante para aportar beneficios sólidos, la práctica del conocimiento interno no es algo que pueda experimentarse una sola vez y generar una mejora para toda la vida; por ello se trata de un compromiso.

²⁴⁸ *Ídem*.

²⁴⁹ *Ibidem*, p. 20.

Cada persona adulta y autónoma es responsable de sí misma, por lo tanto, nadie más puede ofrecerle este tipo de cuidado.

Es necesario enterarse de cómo el cuerpo responde a todos los estímulos externos que recibe, ya que esto formará un panorama más claro de lo que debe evitarse e implementarse a fin de mejorar la salud en todos los aspectos.

Toda persona está en el mundo de una manera particular, es decir, con una percepción y una forma de actuar que le es propia, esto forma parte de sus cualidades, la hacen un individuo que al mismo tiempo pertenece a una comunidad, como se mencionó al inicio de la presente investigación, el ser humano es un ser cultural.

La existencia contiene una infinidad de experiencias que van forjando una actitud ante la vida, muchas veces sin que los hombres y mujeres la perciban, precisamente uno de los objetivos de la atención plena es que la persona sea capaz de mirarse, y con ello, establecer un modo de ser y actuar que les permita mantener un equilibrio.

Una de las razones por las cuales este tipo de prácticas han sido recientemente utilizadas en Occidente es que la ciencia ha logrado validarlas, esto les otorga el reconocimiento necesario, y al mismo tiempo, hace *tangible* el impacto que tienen a nivel corporal y cerebral.

La conocida frase «ver para creer» se ha hecho muy evidente precisamente en el campo que estamos explorando. Unas prácticas milenarias han ganado credibilidad en Occidente, sencillamente porque la ciencia las ha validado. Entre las tecnologías que más se han utilizado durante la investigación de las prácticas contemplativas hay que destacar por encima de todas la resonancia funcional magnética. Esta tecnología mide las diferencias que están teniendo lugar en el campo magnético de las distintas áreas del cerebro humano²⁵⁰.

No hay ningún tipo de práctica que no genere un cambio en el cerebro, esto quiere decir que todo aquello que el ser humano hace o deja de hacer, cambiará en diferentes aspectos y niveles su vida. Ahora bien, lo que se pretende es que exista

²⁵⁰ *Ibidem*, p. 96.

una mejora en todos los ámbitos posibles, cuestión que se logra con la herencia del budismo y la práctica de la atención plena.

Es curioso que Occidente requiera pruebas científicas para llevar a cabo tratamientos que evidentemente mejoran la salud de quienes padecen estrés o alguna enfermedad crónica. Incluso con la reciente apertura, esta parte del mundo tiene arraigada una tradición que no logra otorgar la suficiente confianza a aquello que se extiende más allá de su horizonte, esto revela que el estilo de vida se ha quedado estandarizado en un solo tipo de visión, como si este fuera el único modo de percibir la realidad.

Afortunadamente es posible enriquecer esta perspectiva, uno de los primeros pasos ha sido dado con el implemento de la atención plena, la cual genera un resultado satisfactorio que desvanece la línea entre filosofía y ciencia.

Al aplicar la tecnología de resonancia funcional magnética a personas que estaban practicando diversas formas de meditación, se han podido descubrir cambios fascinantes que estaban teniendo lugar en distintas áreas y circuitos de sus cerebros. Si todo esto se combina, además, con la utilización en diferentes momentos, pero también durante la práctica meditativa, de otra tecnología llamada electroencefalograma —permite observar el ritmo eléctrico del cerebro durante el estado meditativo—, se puede tener una idea aproximada de lo que está sucediendo en el cerebro humano durante la práctica del mindfulness²⁵¹.

Esta comprobación envuelve una gran cantidad de afirmaciones que permiten el acceso de la meditación al ámbito médico, pero, sobre todo, significa un nuevo modo de descubrir el efecto de este tipo de prácticas, aquellas que el budismo implementó hace tanto tiempo.

La forma de vida del siglo XXI requiere retornar a la confianza que otorga la sabiduría, la cual no excluye a la ciencia, sino que la acompaña. Cada vez que se utilizan todos los recursos posibles para modificar positivamente un aspecto en la existencia de las personas se da un acercamiento a lo *humano*, pues se reafirman las cualidades que tienen los hombres y mujeres para *crecer*.

²⁵¹ *Ídem*.

Ahora bien, es importante mencionar que, aunque existan cambios importantes en el cerebro como consecuencia de la meditación, no es éste el único que recibe un impacto, como se mencionó, todo el cuerpo se modifica, al igual que la mente y el espíritu, pues se trata de una práctica enriquecedora y completa.

El cerebro humano tiene una gran capacidad, esto quiere decir que las personas pueden obtener, procesar y generar información de muchos tipos y para distintos fines, no obstante, la gran mayoría del tiempo los hombres y mujeres viven en un estado que no les permite percibirse de la manera más clara, por lo tanto, su entorno puede llegar a parecerles ajeno.

De alguna manera, la práctica del *mindfulness*, al desactivar el DMN²⁵², nos permitiría «escapar» de esa prisión que nos impone la mente dualista y que nos hace vernos de una manera tan rígida y limitada. Por eso, una vez liberados de esta visión tan «miope» de la realidad, se pondría en marcha de forma natural un proceso de redescubrimiento y de conexión con todo lo existente. Esto tiene gran relevancia ya que el origen de la angustia y del miedo proceden, precisamente, de vernos separados de un mundo frente al que nos sentimos inseguros, solos y perdidos. Además, el circuito DMN parece tener una clara relación con la infelicidad que muchas veces experimentamos²⁵³.

Existe un estado en el cual las angustias tienden a desaparecer, no se trata de ir resolviendo cada problema, sino de mirar todo con unos nuevos ojos, esta es en gran parte la propuesta de la meditación, es por ello que la percepción de la realidad cambia, se abre una posibilidad totalmente transformadora que permite al ser humano permanecer en armonía.

Los hombres y mujeres son susceptibles de padecer enfermedades tanto físicas como mentales a lo largo de su vida, sin embargo, ello no tiene que significar un impedimento para que logren caminar hacia la plenitud. Explorar aquellas posibilidades que brindan el crecimiento espiritual y la fortaleza emocional debe convertirse en una prioridad de la existencia y esto sólo puede lograrse con la atención plena.

²⁵² *Default Mode Network*.

²⁵³ Puig, Mario Alonso, *op. cit.*, p. 99.

Es necesario retornar a la simplicidad de la vida, aquella que invita a actuar sin generar angustia por lo que aún no ha ocurrido, ello implica aceptar que lo único sobre lo que se vive es el presente.

En resumen, el DMN es un circuito neuronal que está activo cuando una persona está despierta, pero sin que su mente esté enfocada, sino divagando. Es el circuito responsable de esa especie de voz interior que cuesta tanto que se calle y que produce el fenómeno conocido como rumiación, es decir, el darle vueltas y vueltas a lo mismo. Por eso, el exceso de actividad de este circuito se asocia a cuadros de ansiedad, depresión y estrés postraumático²⁵⁴.

Dejar ir el miedo por lo que ha ocurrido o por lo que la mente se empeña en afirmar que ocurrirá en generar la oportunidad de caminar libremente por la existencia, para ello no es necesario tener un objetivo determinado, sino quitar las barreras que exigen un modo determinado de existir.

El miedo, por supuesto, indica que se debe de actuar de determinada manera para evitar un daño mayor o para no volver a sufrir lo que ya se ha experimentado, sin embargo, cuando la mente se acostumbra a actuar de acuerdo a lo que dicta la ansiedad esta no hace más que aumentar, generando así un círculo vicioso que puede convertirse en un impedimento para realizar las actividades cotidianas. Esta es una de las razones por las cuales la práctica de la atención plena es tan necesaria en hospitales y diversos centros de trabajo.

Cuando se reduce la actividad del DMN se activan con mayor intensidad dos áreas cerebrales. Una de ellas es el cíngulo anterior y la otra es la corteza prefrontal dorsolateral. Ambas son los centros más importantes del denominado CEN — Central Executive Network— o red ejecutiva central. El CEN tiene una extraordinaria relevancia en varias funciones:

- Inhibición y control de hábitos, tendencias e impulsos nocivos.
- Realización de nuevos comportamientos.
- Control de la atención.
- Memoria de trabajo.
- Flexibilidad mental para elegir nuevas alternativas.

²⁵⁴ *Ibidem*, pp. 99-100.

Todas estas actividades son necesarias en el personal para el buen funcionamiento de una empresa, un hospital, etc. Cabe mencionar que sin importar que se tenga un empleo o no, la calidad de vida mejora notablemente con la meditación, uno de los aspectos más notorios es la capacidad para la resolución de problemas, la cual disminuye considerablemente cuando la persona se encuentra bajo el efecto de *piloto automático*.

El despertar de la conciencia es vital para el desarrollo existencial de los hombres y mujeres, siempre debe tenerse en cuenta que este desarrollo es parte de las cualidades del ser humano, no obstante, es algo que debe ejercitarse para que aporte un beneficio *real* y continuo.

Es muy importante mencionar que este impacto benéfico se da en todos los aspectos de la vida, desde la aceptación de la propia humanidad hasta el modo de desempeñarse en las actividades cotidianas, es esto último lo que se visualiza como una prioridad en la mayoría de la población. “El control de la atención y la memoria de trabajo nos permiten estar plenamente atentos a lo que está ocurriendo en el presente. Esto nos ayuda a captar más información para así poder tomar mejores decisiones”²⁵⁶. Toda decisión es importante, ya que su alcance va mucho más allá de lo que a primera instancia se suele concebir, por ello, atender los problemas de memoria y/o capacidad de atención es sumamente relevante.

El cerebro puede reestructurarse, generalmente se piensa que si se ha vivido demasiado tiempo de una determinada manera es imposible que se viva de un modo distinto, ya que las conexiones que se han creado no pueden deshacerse, sin embargo, otro de los beneficios que ofrece la práctica de la atención plena es el de modificar el funcionamiento del cerebro y la mente, cambiando así la perspectiva de la realidad, y por supuesto, la actitud que se tiene ante ella.

²⁵⁵ *Ibidem*, p.100.

²⁵⁶ *Ibidem*, p.101.

La resonancia funcional magnética ha demostrado que la práctica del *mindfulness* aumenta el grosor de las dos áreas cerebrales pertenecientes al circuito CEN. Por eso, ante una experiencia dolorosa, por ejemplo, en lugar de escaparnos, resistirnos o bloquearnos nos mantenemos firmes en el presente sin renunciar a la experiencia del aquí y el ahora, y así estamos transformando la arquitectura del cerebro²⁵⁷.

Esto reafirma la idea de que el sufrimiento es parte de la vida y que, por lo tanto, no se trata de evadirlo o negarlo, sino de aceptarlo y permitir que genere fortaleza. La manera en la que se afrontan los eventos significativos de la vida definen la calidad del existir.

Moldear algo siempre traerá descubrimientos, así como el barro, la mente y el cerebro reaccionan a estímulos externos, por ello hay que procurar que aquello que se construya desde dentro tenga un propósito claro y enriquecedor. Existen planos mentales que aún no han sido experimentados por la mayoría de las personas, y que requieren de una calma casi absoluta para ser develados, esta es una de las grandes tareas que exige la práctica de la atención plena.

En cierto modo la iluminación es el descubrimiento de uno mismo, o tal vez, consiste simplemente recordar aquello que originariamente siempre se ha sido pero que ha quedado oculto, por ello es necesario "... regresar a un silencio profundo y abierto, a lo que podríamos llamar nuestro despertar original, que nunca ha dejado realmente de estar y que, como el sol, siempre resplandece y, como el agua, siempre está quieta en las profundidades." ²⁵⁸

Toda esta sabiduría interna es posible en cada ser humano, sólo es necesario despertarla, mantenerla a flote hasta que se convierta en un modo de existir. Ante la incertidumbre que suele significar la vida en muchos aspectos, el amor es la herramienta por excelencia, pues permite a la persona permanecer en un estado de seguridad emocional, física y espiritual.

Es muy importante la investigación que demostró que la gente que se siente amada tiene más posibilidades de disfrutar de un corazón más sano que quienes no se sienten amados. Respalda con ciencia dura algo que todos conocemos

²⁵⁷ *Ídem.*

²⁵⁸ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 148.

personalmente: el amor es la más sana de las emociones. Nada compete con el amor en cuanto a mantener la vida a nivel de la confianza, del disfrute y la compasión²⁵⁹.

El amor tiene la capacidad de trascender aquello que aún no ha sido alcanzado por la razón, por ello, no requiere de una explicación científica para generar resultados, no obstante, tiene cabida dentro de las disciplinas que se enfocan en el cuidado de la salud, ya sea ésta mental o física.

Los beneficios que ofrece la conciencia plena en hospitales y centros de trabajo, pueden ser alimentados precisamente por el amor, ello demuestra que estas prácticas ancestrales están estrechamente vinculadas con lo más profundo del ser humano, he ahí gran parte de su riqueza y efectividad.

Un estudio llevado a cabo en la Facultad de medicina de la Universidad de Washington arrojó evidencias sobre la importancia del amor, la atención y el afecto en el desarrollo cerebral en los niños. “Así, se encontró que el cariño logra desarrollar más el hipocampo, estructura cerebral esencial a la hora de aprender, memorizar y manejar el estrés”²⁶⁰.

Estas habilidades son muy útiles en la vida de toda persona, tienen un impacto social tremendo y son la base para el buen funcionamiento de las organizaciones, empresas, escuelas, etc., así que cuidar la salud mental y espiritual es una responsabilidad compartida, sobre todo sabiendo que ello siempre abarca más allá de lo que se alcanza a ver con los propios ojos.

Para que sea posible que la ciencia avale los sentimientos y las emociones como factores decisivos en el estado de las personas, requiere haber una apertura, la cual generalmente sucede cuando los especialistas caen en cuenta que el diagnóstico médico basado únicamente en estudios de laboratorio no son suficientes para entender la vida.

A la ciencia médica le ha tomado mucho tiempo dejar de asumir que los hechos medidos con exámenes médicos y diagnósticos son el único componente para estar

²⁵⁹ Chopra, Deepak, E. Tanzi, Rudolph, *Sánate a ti mismo*, México, Debolsillo, 2021, p. 65.

²⁶⁰ Aldama, Raquel, “El amor es la clave del desarrollo cerebral de los niños”, *La mente es maravillosa*, 8 de septiembre 2021, p. 2, recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/amor-la-clave-del-desarrollo-cerebral-los-ninos/>.

sano. Las creencias importan, aunque sean completamente subjetivas: todos creemos en las historias que nos contamos. Esta historia empieza con los mensajes que nuestros padres nos enviaban en la infancia²⁶¹.

Todo niño recibe una infinidad de mensajes durante su niñez, éstos se acumulan hasta que van formando (junto con estímulos, percepciones, etc.) una idea del mundo y de él mismo. Dentro de todo ello, la manera en la que el amor, o la falta de él, se encuentra en su desarrollo, define en gran medida el curso de su vida.

La psicóloga Raquel Aldama, menciona acerca del amor durante la infancia:

Asumiendo esta responsabilidad educativa les ofrecemos a nuestros niños la posibilidad de controlar su química y su desarrollo cerebral; es decir, estaremos disponiéndolos a controlar su biología a través de la influencia de sus capacidades emocionales. Por lo tanto, tenemos en nuestra mano la posibilidad de potenciar su bienestar psicológico y físico para el resto de su vida. Basta con ofrecerles nuestro cariño y con que ellos lo perciban para que en su cerebro florezcan las conexiones más maravillosas²⁶².

Se habla de un factor maravilloso que permite el despliegue de las capacidades humanas y la conservación de la salud física, esto último es lo que intenta retratarse a través de estudios e investigaciones científicas, y, precisamente es también lo que apoya el presente trabajo de investigación.

Es necesario mencionar que esta cualidad humana tiene muchos más efectos positivos de los que la ciencia ha logrado vislumbrar, por lo tanto, sus beneficios no deben reducirse a las investigaciones recientes, sobre todo porque se pueden palpar fácilmente, la vida diaria es la mejor forma de constatarlo.

Cabe señalar que tener hipocampos pequeños constituye un mayor riesgo de problemas como la depresión, el estrés o demencias como el Alzheimer. Por lo tanto, podemos hacernos a la idea de la ventaja que supone para un niño crecer en un entorno amoroso²⁶³.

²⁶¹ Chopra, Deepak, E. Tanzi, Rudolph, *Sánate a ti mismo*, México, Debolsillo, 2021, p. 66.

²⁶² Aldama, Raquel, "El amor es la clave del desarrollo cerebral de los niños", *La mente es maravillosa*, 8 de septiembre 2021, p. 1., recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/amor-la-clave-del-desarrollo-cerebral-los-ninos/>.

²⁶³ *Ídem*.

Las consecuencias de la falta de amor durante la infancia pueden notarse a corto y largo plazo, las enfermedades crónicas son una de las afecciones principales, en los últimos años se ha notado un gran incremento en los padecimientos mentales que imposibilitan las actividades laborales e incluso cotidianas. Hasta hace relativamente poco tiempo, nadie imaginaba que la prevención de las mismas se encuentra en un vínculo primario, y, sobre todo, que es éste la puerta que posibilita un óptimo desarrollo.

No puede asumirse que un adulto que come balanceado, hace ejercicio y procura mantenerse relajado, cuenta con todo lo necesario para alejar las enfermedades que tendrían un gran impacto sobre su salud. En gran medida, el mundo es un reflejo de lo que se lleva dentro, de modo que una persona que no es nutrida con amor, difícilmente encontrará el sustento necesario para vivir con armonía.

Es fácil notar cómo un niño que crece siendo amado se llena de confianza y está más cerca de alcanzar la sabiduría a lo largo de su vida, no se trata de idealizar esta cualidad humana, sino de comprender todo aquello que envuelve. La crianza es una responsabilidad mayúscula, y es necesario que se tome con la seriedad que merece, además de ello se debe recalcar que la educación se muestra a cada instante, es decir, todo lo que se refleja por quien educa, es absorbido.

Ahora bien, no hay absolutamente nada que pueda remplazar al amor, es este una de las mayores fortunas con las que se puede contar, por lo tanto, requiere de una atención constante y completa, es pues, la base sobre la cual puede construirse cualquier cosa. No se trata de premiar la buena conducta con afecto, sino de cimentar un terreno seguro sobre el cual los niños puedan caminar sin preocupación ni estrés; idealmente este es el estilo de vida que debería seguirse hasta la vejez.

Es fácil notar que la sociedad no cultiva este sentimiento como una de sus prioridades, al menos en la mayor parte del mundo. El interés suele centrarse en la producción y obtención de bienes materiales, para lo cual, hay que despojar al otro de lo que tiene.

El amor, por el contrario, es desinteresado y genuino, estas son unas de las muchas razones por las cuales dota de confianza y seguridad; se sostiene a sí mismo como el tronco de un árbol y de igual manera alumbró sin elitismo como los rayos del sol. Es necesario que se tenga una idea clara de este sentimiento, priorizándolo a partir de lo que significa como cualidad humana y no como parte de una religión, una campaña de marketing o una explicación científica. La vida rebasará siempre cualquier descripción que pueda hacerse sobre ella.

Vivimos en una época en la que una experiencia tan abrumadora, una que puede transformar a un ser completo, se explica como consecuencia de la bioquímica, pero incluso con escaneos cerebrales y mediciones de los niveles hormonales, queda pendiente cuál es el *significado* de enamorarse. Dicho significado lo abarca todo. Bajo los términos que estamos usando, el amor es un evento de sistema completo²⁶⁴.

Re-significar una cuestión tan importante es un asunto obligado para toda persona, pues dentro de un mundo que ha mercantilizado casi cada aspecto de la existencia, pareciera que incluso lo más profundo ha quedado ensombrecido por el logo del valor monetario.

No obstante, la respuesta ante la crisis general sigue encontrándose al alcance de todos los hombres y mujeres, pero es necesario despojarse de la ilusión de una vida cómoda y tranquila a través de las posesiones. El deseo de *tener* nunca quedará satisfecho, por lo tanto, al querer acumular objetos, personas, destrezas, etc. se entra en un círculo que jamás tendrá salida.

Por más extraño que ello parezca a la mentalidad materialista obsesionada por la velocidad, el progreso, la fama y la vida ajena que caracteriza a nuestra cultura, cuando el ritmo de nuestra vida se acelera debido a fuerzas que se hallan más allá de nuestro control, conviene comprometernos en el acto radical de ser y de amor que supone la meditación. Son muchas las razones que explican esta necesidad, de entre las cuales cabe destacar la conservación de la salud, la recuperación de la visión y de la sensación de sentido y el simple hecho de poder enfrentarnos al estrés y la inseguridad de la época en que nos ha tocado vivir²⁶⁵.

²⁶⁴ Chopra, Deepak, E. Tanzi, Rudolph, *op. cit.*, p. 69.

²⁶⁵ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 149.

La manera en la que se enfrenta la vida es un reflejo genuino de lo que se lleva dentro, ante cualquier circunstancia por enfrentar, el amor debe estar siempre presente, no como manera de contrarrestar lo que ocurre, sino como fiel acompañante, ya que finalmente, es una parte esencial de cada hombre y mujer. Es hora de trascender la concepción del amor romántico como única forma de expresión de éste, y experimentar todas las maneras en las cuales puede expresarse a lo largo de la existencia.

Es importante mencionar que las experiencias almacenadas en el cerebro tienen un gran impacto sobre la persona en momentos de crisis, nadie escapa al sentir humano, aquél que, a pesar de poder ser *visualizado* por la ciencia, se inmiscuye en la totalidad del ser.

La psicóloga Barbara Fredrickson afirma: "En algún lugar de nuestro cerebro tenemos un mapa de nuestras relaciones. Se trata del regazo de nuestra madre, la mano de nuestro mejor amigo, el abrazo de nuestro amado; todo esto lo tenemos con nosotros cuando estamos solos. Tan sólo saber que ellos están ahí para acogernos si caemos, nos puede dar un sentido de paz"²⁶⁶.

La seguridad de un sustento se basa en el vínculo, no en la sensación de poseer, en realidad ninguna cosa o persona puede pertenecer a nadie, todo convive en el universo dentro de un devenir del cual el ser humano forma parte. Comprender esto es vital si se quiere llegar al desapego y a la experiencia profunda del amor.

La experiencia de paz ocurre cuando no hay ansiedad por lo que pasará, simplemente se permanece en el momento presente, por ello, puede experimentarse en cualquier circunstancia, incluso si ésta se considera desafortunada.

Sentarnos y permanecer en silencio con nosotros mismos durante un tiempo es, en realidad, un verdadero acto de amor. De hecho, sentarse de este modo es asumir una actitud ante la vida tal cual es porque, al sentarnos y erguirnos, asumimos una postura aquí y ahora²⁶⁷.

²⁶⁶ Chopra, Deepak, E. Tanzi, Rudolph, *op. cit.*, p. 69.

²⁶⁷ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 150.

En este acto en realidad hay una gran actividad, cuando el ser humano está consigo mismo se des-cubre y al mismo tiempo des-cubre al mundo, los vínculos que llega a establecer a partir de ello llegan a ser auténticos y desinteresados, puesto que están llenos de amor.

En un mundo en el cual las relaciones interpersonales (presenciales o a distancia) han llegado a significar gran parte del sentido de la vida, vale la pena cuestionarse si la soledad es realmente algo difícil de cargar o, simplemente, una cuestión que no puede soportarse debido a la cantidad de estímulos que se reciben.

La soledad es una cuestión emocional y espiritual más que física.

Lo que es más significativo es que cuando alguien está solo, sentado en silencio y en pasividad, de verdad no está solo. Cada uno de nosotros carga un mapa construido de todas las relaciones experimentadas desde la infancia. Esto es también un fenómeno de sistema completo. Cada momento de una relación es una pieza minúscula que encaja en el mapa completo mientras cambia y vida²⁶⁸.

No hay ser humano sin experiencias, éstas son intrínsecas al vivir, pueden transformarse, pero nunca desaparecen, por ello es tan importante alimentarlas de una manera sana, pues acompañarán a la persona durante toda su existencia. Idealmente todo hombre y mujer mostraría amor al mundo, no obstante, ello requiere de un cuidado primario, algo que puede darse desde el nacimiento (e incluso antes), para que después, sea desplegado con toda seguridad.

Cada etapa en el existir humano es de suma importancia, es fácil ver que las experiencias primarias forman en gran medida a los hombres y mujeres. Es por ello que nunca se debe subestimar el alcance de las muestras de afecto. “Exponer al niño a una caricia, un abrazo, un beso o una palabra provoca que se genere nuevas conexiones neuronales. Esto ayudará a formar redes más complejas y estructuradas en el cerebro”²⁶⁹. Toda persona lleva dentro de sí su infancia, en gran medida el ser humano nunca deja de ser niño, no obstante, aquello que ha quedado

²⁶⁸ Chopra, Deepak, E. Tanzi, Rudolph, *op. cit.*, p. 69.

²⁶⁹ Llanos, Catherine, “El Amor como herramienta para el desarrollo cerebral”, *Blog educativo, Colegio Bruning*, noviembre 2021, p. 1, recuperado de: <https://colegiobruning.edu.pe/el-amor-y-el-desarrollo-cerebral/>.

descuidado durante esta etapa puede atenderse y sanarse, este es también uno de los propósitos de la práctica de la atención plena.

El mejor modo de seguir construyendo a partir del amor es centrar la atención en lo que es propio, lo que permanece al despojarse de las exigencias artificiales del exterior, eso es precisamente lo que hay que preservar. Los vínculos que el ser humano establece se extienden a los animales, la naturaleza y en general a todo aquello con lo que se relaciona, aquí es donde puede (y debe) expresarse el amor.

La calidad de las relaciones humanas es decisiva para la salud.

El buen funcionamiento de tu sistema inmune es un factor crucial, y está muy bien documentado que las emociones transforman el sistema inmune. Los médicos Janice Kiecolt-Glaser y Ronald Glaser observaron parejas que llevaban mucho tiempo casadas, con un promedio de edad de 42 años y descubrieron que quienes discutían a menudo tenían una respuesta inmune disminuida²⁷⁰.

Dentro de un mundo científico, las emociones y los sentimientos no cobran demasiada relevancia, sin embargo, son precisamente estas cualidades las que requieren de una mayor atención, ya que representan el sustento de la calidad de vida. Meditar, por lo tanto, no se trata de un *agregado* a la vida, sino de un sustento sumamente relevante, “Y por más que, al comienzo, pueda parecer artificial, no tardamos en descubrir que, en última instancia, se trata de un acto de amor puro por la vida que se despliega tanto dentro como fuera de nosotros”²⁷¹. Ese sentimiento que invade la totalidad de la existencia es una cualidad humana que prevalece, puesto que es intrínseca a la condición de ser.

Es curioso que cuanto más progreso científico y económico tiene la sociedad, más descuido emocional y espiritual suele arrojar, ello se refleja en el cuidado que se tiene durante la infancia; misma que, aunque puede estar muy bien capacitada para desarrollar habilidades específicas en el arte, los deportes, etc. también se encuentra escasa de amor.

²⁷⁰ Chopra, Deepak, E. Tanzi, Rudolph, *op. cit.*, p. 71.

²⁷¹ Kabat-Zinn, Jon, *op. cit.*, p. 147.

El reto de nuestro tiempo consiste en permanecer cuerdos en un mundo cada vez más loco. Pero ¿cómo hacerlo cuando nos hallamos sumidos en la cháchara, perdidos en el desconcierto o desconectados de lo que todo ello significa, de quiénes somos realmente y cuando toda actividad y logro revela su vacío y nos damos cuenta de lo efímera que es la vida? Sólo el amor, en última instancia, puede permitirnos entender lo que es real e importante. Por ello este acto radical de amor por la vida y por la emergencia de nuestro verdadero yo tiene un sentido muy profundo²⁷².

Muy probablemente no se había advertido que la falta del cuidado espiritual iba a traer como consecuencia el padecimiento de múltiples enfermedades físicas y mentales. Ahora que se ha replanteado tal situación, toca a cada persona no olvidar la magnitud del cuidado basado en el amor, el cual, además de generar sustancias químicas en el cerebro, es capaz de transformar de un modo positivo, la totalidad de la existencia.

El amor puede compararse a las raíces de un árbol, puesto que brinda la fortaleza necesaria para arraigarse y al mismo tiempo la flexibilidad para amoldarse a los cambios que exige el viento; sin importar que el árbol se encuentre deshojado, con frutos o sin ellos, mientras las raíces puedan extenderse podrá volver a florecer.

²⁷² *Ibíd*em, p. 150.

CONCLUSIONES

La presente investigación muestra el gran beneficio que se obtiene a través de la práctica de la atención plena desde una tradición budista. Todo ello con base en la certeza de que la filosofía es una disciplina práctica antes que teórica, y que, por lo tanto, es necesario de *vivirla* desde el interior, ya que el hecho de memorizar y/o redactar el pensamiento de los grandes filósofos tiene un sentido casi nulo.

Debe existir un cuidado integral dentro de la existencia del ser humano, es decir, uno que implique tanto la salud física como el crecimiento espiritual y la estabilidad emocional, esto se logra sólo si hay un esfuerzo por permanecer en un estado de constante crecimiento, de des-cubriendo a cada instante de la realidad.

La propuesta del presente trabajo de investigación es ampliar la visión científicista que ha invadido al mundo en los últimos años, recuperando la práctica como principal aporte de la filosofía a través del budismo tibetano, todo ello con la finalidad de mejorar la calidad de vida tanto a nivel personal como social.

Por lo tanto, no fueron abordados los antecedentes históricos del budismo, el motivo de su surgimiento, sus principales representantes en la actualidad, ni el modo en el que se sostiene, pues ello no es esencial para mostrar la contribución que puede hacer hoy en día en todo el mundo, sobre todo dentro del estilo de vida imperante, el cual se encuentra bajo el yugo del capitalismo.

De acuerdo al análisis realizado, como primer punto se concluye que la meditación y el yoga aportan grandes beneficios a la salud, física y emocional, así con una notable mejora en el rendimiento laboral y las relaciones interpersonales. Por lo tanto, es conveniente que este tipo de prácticas se adopten alrededor del mundo, sin importar el estilo de vida que se lleve o la religión que se profese.

Es importante notar que el budismo es una filosofía perenne cuya riqueza es fácil de notar, sus beneficios incluyen el conocimiento interior y el crecimiento espiritual, por lo tanto, se ha mantenido como un pilar que logra sostener una armonía vivencial, ello le otorga un valor incalculable.

Como segundo punto es necesario mencionar que la sociedad debe lograr mantener un equilibrio entre ciencia y filosofía, entre saber y aprender y, sobre todo, entre trabajar y vivir. El descuido de esto último ha generado el desplome de un gran número de hombres y mujeres que intentan sobrevivir ante un escenario inflexible y opresor, el llamado es urgente y la vía para lograr equilibrar el estilo de vida es obligadamente espiritual.

La capacidad de conocer es una de las cualidades del ser humano, se encontrará presente a lo largo de toda su vida, así mismo, su adquisición es una determinante para el curso de su existencia. Hay diversas maneras de acceder al conocimiento, no obstante, el razonamiento lógico ha imperado en los últimos años, lo cual ha generado que cualquier otro modo de conocer sea visto como insuficiente e incluso ilusorio.

Una de las deducciones más sobresalientes del presente trabajo de investigación es la gran importancia de acceder al saber de un modo equilibrado, con todos los recursos que se tienen al alcance, esto genera la posibilidad de una visión clara y auténtica, y, por lo tanto, de un actuar encaminado a la sabiduría.

El tercer punto conclusivo destaca al amor como una herramienta bastante eficaz dentro del camino hacia el saber, no se trata de un amor romántico que idealiza las relaciones interpersonales, sino de una cualidad que permite abrazar la realidad de un modo sereno y próspero, aceptando todo lo que contiene.

La filosofía es justamente el amor a la sabiduría, no se trata de una búsqueda de la verdad atravesada únicamente por la razón, sino por la totalidad del ser, es esto precisamente lo que se hace notar a lo largo del presente trabajo de investigación, la gran influencia de la ciencia ha ofuscado de manera importante el criterio de los hombres y mujeres, haciéndolos creer que el conocimiento científico es sinónimo de verdad.

Es de suma importancia reconocer que el peso que Occidente ha dado al conocimiento científico ha tenido como consecuencia el desarrollo de la técnica, y, por lo tanto, la utilización del mundo, es decir, el uso de los recursos con una

concepción de sujeto-objeto, dentro de la cual el ser humano se encuentra desvinculado de su entorno y su semejante.

Cuando los hombres y mujeres se alejan de la naturaleza surge una ruptura espiritual en la cual es difícil encontrar otro sentido que el de la producción, aparecen entonces los trastornos físicos, mentales y emocionales, ante los cuales, la medicina occidental moderna se ha mostrado insuficiente, este es el cuarto punto conclusivo de la tesis.

La búsqueda de lo real se encuentra siempre presente en el ser humano, a ello dedica gran parte de su existencia, no obstante, la presente investigación deja ver cómo la fragmentación de la concepción de la realidad arroja un conocimiento insuficiente y muchas veces alejado de la pertenencia a la totalidad.

Con ello no quiere decirse que se deba comprender el funcionamiento de cada herramienta o el ciclo total de cada ser vivo, más bien, aquello visualizado debe ser realmente alcanzado por todos los sentidos, de este modo puede develarse de la manera más franca posible. El mundo es el resultado del *mito* que cada persona contiene, por lo cual siempre es necesario ampliar el horizonte, de ello depende el impacto que los hombres y mujeres dejen sobre la Tierra, en un plano material y espiritual.

La experiencia es aquella cualidad que permite el paso genuino de la realidad por los sentidos del ser humano, de este modo puede comenzar a construirse un saber, uno que se encuentra ligado a los hombres y mujeres y que, por lo tanto, se reconoce como auténtico, es esta una de las grandes herencias de la filosofía oriental y también, un recurso que debe ser rescatado urgentemente.

El quinto punto de las conclusiones arroja que una visión amplia y nutrida permite mantener el equilibrio entre el *mythos* y el *logos*, de modo que ambos puedan actuar en el contacto con la realidad y así acceder a una visión *advaita*, en la cual no hay exclusión sino pertenencia. Esto abre el camino a un nivel de conciencia más elevando en el cual es posible reconocer la no-dualidad de la realidad, y, por supuesto, de percibirse acorde a ella.

La existencia del ser humano contiene una serie de posibilidades que son inherentes a su condición, por lo tanto, parte de su crecimiento consiste en la aceptación de ellas y, al mismo tiempo, de su capacidad para afrontarlas de la mejor manera posible.

Las cuatro nobles verdades establecen una percepción necesaria para un caminar fructífero, la primera de ellas muestra que el sufrimiento es parte de la vida, por lo tanto, no es necesario intentar desaparecerlo, más bien, hay que aprender a caminar con él, viéndolo no como un obstáculo, sino como parte de la propia condición, la cual es capaz de mostrarse ante los hombres y mujeres a cada instante, definiéndolos como seres pensantes, sintientes y espirituales.

Es claro que el modo de vida que se lleve no define la poca o nula existencia del sufrimiento, por lo tanto, es inútil querer adoptar estereotipos que intentan extinguir esta parte del crecimiento interior. Ninguna posesión o consumo de cualquier tipo acabará con la experiencia de *dukkha*, así como la cueva nunca podrá evitar que el sol siga saliendo.

Por ello es tan importante llevar a cabo la práctica de la atención plena como un estilo de vida, de este modo es como puede transformarse positivamente la existencia de los hombres y mujeres, convirtiéndose en un nuevo modo de mirar lo que siempre ha estado ahí.

Esta práctica puede adoptarse sin importar en dónde se viva o la religión que se practique, puesto que se trata de una capacidad humana y no de un agregado cultural, he aquí el sexto punto conclusivo de la presente investigación.

Gran parte de la liberación en las personas consiste en la aceptación, ello abre paso a una nueva dirección en el existir, cuando se tiene claro que el sufrimiento estará presente en la vida, se puede aprender a manejarlo, concibiéndolo como una herramienta y no como un punto de quiebre.

La práctica de la atención plena, es precisamente el ejercicio que ayuda al ser humano a ser consciente de sí mismo, para entonces, poder des-cubrirse y lograr percibir su esencia.

Existen varias consecuencias que se desprenden de la no adecuada dirección del sufrimiento, puede ser que una pena emocional se extienda hasta generar afecciones físicas, o bien, que un sufrimiento físico sea capaz de colarse hasta el plano emocional, en cualquiera de los casos, la persona no es la única que padece, el entorno también es afectado, ello incluye a la familia, la escuela, el trabajo, entre otros. Ante todo ello, la filosofía centrada en la práctica y la experiencia ofrece un panorama claro y alentador.

Es importante tomar en cuenta que los hombres y mujeres viven una época de padecimientos que se siguen alimentando en un círculo vicioso de malestares espirituales, todo ello representa, además de un alejamiento de lo humano, una baja en la calidad de vida, así como pérdidas en el rendimiento profesional.

Dentro de la presente investigación se logró vislumbrar que el ser humano suele pasar gran parte de su vida ignorante de sí mismo, ello lo lleva a desviar su atención y distraerse con los placeres ficticios que le ofrece el sistema en el que vive, la persona ignorante de sí misma representa el séptimo punto conclusivo. Ahora bien, si se quiere resolver un conflicto es necesario poder ver aquello que lo ocasiona, por ello, los hombres y mujeres deben poder ser capaces de mirar hacia adentro y afrontar todo lo que suele ser cubierto por fármacos y tratamientos hostiles para el espíritu.

Uno de los grandes aportes del budismo es que logra establecer principios que representan un impedimento para que el ser humano permanezca en la felicidad, dentro de ello se encuentran los pensamientos recurrentes de negatividad, los sentimientos y las emociones son cuestiones que no pueden pasar desapercibidas y mucho menos, deben dejarse desatendidas, ya que representan un porcentaje importante de la salud de las personas.

Debe tenerse en cuenta que es posible permanecer en el presente concibiéndolo como lo único *real*, es decir, lo único sobre lo cual se está actuando, por lo tanto, bien vale la pena esforzarse por permanecer allí.

En tanto mejor se conozca algo, mayor es la posibilidad de direccionarlo hacia un puerto saludable, por ello, uno de los obstáculos a superar dentro del existir humano es el de la ignorancia, la cual es capaz de impedir un equilibrio en el vivir. Siendo ignorante, toda persona es susceptible de padecer pensamientos y emociones negativas, lo cual generará mayor malestar.

El budismo aporta la percepción y reconocimiento del *karma*, el cual indica que las acciones y pensamientos que tiene una persona son capaces de generar más acciones y pensamientos con la misma carga energética, es decir, algo positivo atraerá algo positivo y viceversa.

Ahora bien, es importante mencionar que este tipo de términos requieren ser aprehendidos desde un plano oriental, ya que en Occidente tienden a malinterpretarse o a diluirse por completo. Cuando una persona es consciente de que su vivir tendrá un impacto extensivo sobre sí misma y su entorno, entonces se abre la posibilidad de que su andar sea expresado con cuidado, uno que invite a fomentar lo sagrado de la existencia terrenal vinculada con el absoluto.

Es incuestionable que cada hombre y mujer tiene la tarea de descubrir cómo se puede permanecer en la serenidad dentro de un mundo que se encuentra en constante cambio, este es uno de los mayores retos, cuya resolución ofrece estabilidad de acción y contemplación.

De ello se desprende que la mayor causante del sufrimiento humano sea la falta de conocimiento interior, la cual puede combatirse con la práctica constante de la atención plena. Es necesario reconocer que la intención con la que se hace cada cosa, sin importar que ésta parezca grande o pequeña, es ya un acercamiento claro a la sabiduría.

Bien puede afirmarse como octavo punto de las conclusiones que el sustento de la ética es justamente la intención que se tiene para consigo mismo y para con el mundo, incluyendo tanto al semejante como a los animales, las plantas y el contexto entero. Hay un modo en el cual el ser humano se despliega hacia el exterior, este

lo acompaña toda su vida, puede irse transformando y creciendo, lo ideal es que cada vez sea más puro y sincero, siendo capaz de aportar amor y bondad.

La capacidad que tienen los hombres y mujeres de concebir la totalidad debe convertirse en una herramienta para contribuir positivamente en ella, de modo que nada quede excluido, puesto que se tiene claro que toda acción tiene una repercusión proporcional.

El mundo material y el estado mental son dos características dentro de las cuales vivirá toda persona, por lo tanto, habrá que aceptarlas y conducir las de una manera adecuada, aceptando sus variaciones. Ya que el ser humano es capaz de adiestrar su mente, todo lo externo pasa a ser secundario, de este modo se permite que el espíritu se extienda más allá de lo que le permitiría el cuerpo, para crear un estado de armonía terrenal.

La superación del apego es un requerimiento para lograr la liberación del sufrimiento, por ello es tan necesario trabajar en el espíritu, es éste el que tiene la capacidad de aportar sabiduría y temple, y, además, hace posible reconocer al sufrimiento como parte inherente de la vida.

Debe comprenderse que la armonía, la felicidad y la paz no son posesiones, pues representan estados dentro de los cuales se puede vivir, ya que atraviesan el existir mientras son auténticos. La finalidad de la exigencia espiritual no consiste sólo en lograr dicha vivencia, sino en aprender mientras se camina, esto representa el noveno punto de las conclusiones.

Con todo lo anterior, el acercamiento al conocimiento se vuelve armonioso, pues no sólo descansa en el razonamiento lógico, logra atravesar la línea de lo mental para establecerse en un plano cosmoteándrico y vincularse con lo que Panikkar llama *las tres dimensiones de la realidad*.

La meditación posibilita la apertura de la mente y el espíritu, de este modo, puede llegarse a un nivel distinto de percepción, y, por lo tanto, de conciencia. Una de las grandes finalidades de lo anterior es penetrar la verdadera naturaleza de las cosas

de un modo puro, sin prejuicios o apegos que puedan estorbar, para entonces poder experimentar la *pativedha*.

De aquí es de donde se desprende la sabiduría, un conocimiento desinteresado que es capaz de otorgar bienestar, se encuentra totalmente ligado a la ética, pues conduce a un actuar dentro del cual hay una clara percepción del entorno, de este modo se actúa con calma y serenidad, ya que se sabe que existe una conexión innegable con el semejante y el entorno, en este sentido el amor es el conductor más confiable.

Ahora bien, debe comprenderse que la liberación de la mente incluye el desapego a términos y sensaciones que juegan un papel determinante en la sociedad, como la preocupación por el futuro, la posesión material, y en general la medición lineal del tiempo y de la vida. Éstos funcionan como condicionantes que muestran la existencia de un modo *viciado*, y que, por lo tanto, no permiten reconocer la verdadera naturaleza del ser humano, así como sus necesidades, no obstante, la conciencia trasciende todo aquello.

Por lo anterior, es necesario calmar la mente, enfocarla para que se pueda observar y vivir con tranquilidad, aprendiendo la gran actividad que se genera en el no-hacer. Puesto que los pensamientos ejercen una gran influencia en la salud de una persona, es necesario controlarlos mediante el adiestramiento de la mente, el ser humano tiene que, por así decirlo, adueñarse de sí mismo y trazar el camino. Esto significa un gran esfuerzo, uno que sólo puede darse en quien no teme mirar claramente su reflejo.

Todo ello puede ser mostrado por un verdadero maestro, es decir, aquel que con su modo de ser sea capaz de enseñar un modo de vida sin pretender imponerse. Antes de juzgar, el sabio se mira a sí mismo y es entonces cuando adquiere la fortaleza necesaria para desplegar su saber.

Este saber que se despliega y que también puede surgir dentro de cada persona es el que se necesita para sanar los padecimientos que desequilibran la existencia del ser humano. La medicina occidental se ve notoriamente enriquecida por las

prácticas budistas, generando una gran mejora en pacientes con enfermedades crónicas.

Es importante mencionar que para que el tratamiento sea idóneo, tanto los pacientes como los médicos y el personal administrativo de las instituciones de salud, deben realizar las prácticas meditativas, pues es de este modo que el beneficio puede penetrar de manera uniforme, y entonces, marcar una diferencia tangible.

He aquí una de las grandes aperturas de la ciencia occidental (en este caso, la medicina), una que más bien significa un regreso a la visión unitaria en la cual la ciencia y la filosofía conviven de un modo enriquecedor, aportando al ser humano los elementos necesarios para trazar un camino nutrido por la sabiduría.

Las enfermedades crónicas requieren de un tratamiento de por vida, este es uno de los beneficios más importantes que aporta la práctica de la atención plena, puesto que debe agregarse a la cotidianidad. Es necesario tomar en cuenta que muchos de los padecimientos generados por el estrés son consecuencia de un determinado modo de existir, por lo cual es necesaria la modificación de los hábitos y la percepción, no sólo el consumo de determinados fármacos.

Cuando una planta tiene las hojas secas es debido a que no ha estado bajo los cuidados necesarios, y, entonces, su malestar se hace notar físicamente, puesto que se trata de un ser vivo, lo mismo pasa con los seres humanos, cada persona es susceptible de padecer algún tipo de malestar, y éste repercutirá de diversas formas. De modo que si lo que se pretende es que los hombres y las mujeres se mantengan sanos, la modificación de su *ambiente* es totalmente necesaria.

Es importante mencionar que no sólo los adultos tienen acceso a este tipo de prácticas y beneficios, es más, sería ingenuo pensar de esa manera. Lo ideal es que todo niño crezca dentro de un ambiente que fomente la explotación de sus capacidades sin pretender convertirlo en un intelectual temprano, para ello el amor debe ser la principal fuente de confianza y la apertura tiene que significar aprendizaje, de este modo la meditación y el yoga pueden experimentarse como

preventivo para una gran cantidad de enfermedades, y, de igual forma, como una opción de tratamiento, esto conforma el décimo punto de las conclusiones.

Todo lo anterior requiere ser tomado en cuenta por las instituciones, empresas y centros de enseñanza, es así como el funcionamiento de las mismas puede llegar a ser óptimo y las crisis (de cualquier tipo) pueden afrontarse de una mejor manera. Una de las consecuencias del estrés laboral es el llamado síndrome de *burnout*, éste aparece ante el estrés constante debido a un ambiente de demasiada exigencia y poco descanso.

Como es bien sabido, muchas de las empresas fijan metas demasiado altas a sus trabajadores y les ofrecen un mínimo de tiempo de esparcimiento, esto, por supuesto, causa alteraciones físicas y mentales. Una buena parte de la población adulta se encuentra inmersa en esta situación, lo cual repercute, como se ha mencionado, en el aumento de la aparición de enfermedades crónicas y el consumo de fármacos para contrarrestarlas.

Por ello, es vital mantener un estilo de vida sano, así como un ambiente laboral agradable, esto fomentará que los retos puedan ser superados y que la respuesta ante las dificultades sea pronta y adecuada. Mientras mayor sea la apertura de la medicina occidental para beneficiar a los pacientes a través de tratamientos ancestrales, mayor es la posibilidad de que la certeza de su eficacia se extienda y se adopte como un modo de ser.

Es muy importante mencionar que la corteza cerebral se modifica positivamente gracias a la meditación, esto quiere decir que los cambios que se generan son sorprendentes y, además, duran toda la vida, esto es algo que pocos tratamientos pueden ofrecer. Se trata también de una apertura a la realidad, es decir, hacia la contemplación del mundo tal y como es, sin ataduras duales o temores fundados bajo normas sociales, es pues, un acercamiento a la libertad.

De este modo la persona puede atender sus necesidades esenciales y actividades cotidianas sin distraerse en asuntos banales que pueden fomentar estrés y/o ansiedad, ya que el cerebro genera las sustancias requeridas para la concentración

y, al mismo tiempo, para la actividad contemplativa, manteniendo el equilibrio entre la creación y el no-hacer. Esto permite respaldar la hipótesis que se planteó al principio de la presente investigación.

Es fácil notar que existe una constante que emerge del ser humano y le permite coincidir espiritualmente con el mundo viviente, aquél que interviene es su existencia, el amor es la gran herramienta que libra a las personas de los limitantes racionales y que por ello es capaz de trascender lo intelectual, anclando un actuar desinteresado y propicio para la paz interior.

De igual modo, las personas que experimentan amor son propensas a gozar de una mejor salud tanto física como mental, por lo tanto, se trata de una cualidad humana que debe estar presente durante toda la existencia, como parte de la educación, la convivencia y el cuidado, incluyendo a todo ser sintiente.

Ante todo este escenario a partir del cual el ser humano tiene la necesidad –y también la responsabilidad– de crecer en todos los aspectos posibles, lo realmente válido será aquello que permanezca en él sin importar las circunstancias externas, es decir, hay hombres y mujeres que nacieron en una época en la cual no había suficiente oportunidad para la libre expresión, para la elección de carrera o de modo de vida, hay personas que son presas de la globalización y las redes sociales, de la inmediatez de la comunicación y el vacío sentimental.

El despertar de las cualidades atemporales del ser humano genera fortaleza y al mismo tiempo permite permanecer en equilibrio; esto es también gran parte de lo que representa la ética.

BIBLIOHEMEROGRAFÍA

- Aldama, Raquel “El amor es la clave del desarrollo cerebral de los niños”, *La mente es maravillosa*, 8 de septiembre 2021, recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/amor-la-clave-del-desarrollo-cerebral-los-ninos/>.
- Aristóteles, *Metafísica*, Madrid, Gredos, 2008.
- Su Divina Gracia, A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, Acharya Fundador de la Asociación Internacional para la conciencia de Krisna, *La perfección del yoga*, Northampton, The Bhaktivedanta Book Trust, 1992.
- Brito, Gonzalo, “Programa de reducción del estrés basado en la Atención Plena (Mindfulness): Sistematización de una experiencia de su aplicación en un hospital público semi-rural del sur de Chile”, *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, Vol. 10, No. 1, junio 2011, pp. 221-242.
- Cassirer, Ernst, *El problema del conocimiento*, México, 1953, p. 11, en Martín, Consuelo, *Conciencia y realidad. Estudio sobre la metafísica advaita con la Māndūkya Upanisad, las Kārikā de Gaudapāda y comentarios de Śankara*, Madrid, Trotta, 1998.
- Cavallé, Mónica, *La sabiduría de la no-dualidad. Una reflexión comparada entre Nisargadatta y Heidegger*, Barcelona, Kairós, 2008.
- Cavalli, Pierina, “Abogados anglosajones se entrenan en técnicas de meditación”, *IIDEALEX.press.*, 5 de enero 2017, recuperado de: <https://idealex.press/mindfulness-meditacion-para-abogados/>.
- Chopra Deepak, E. Tanzi, Rudolph, *Sánate a ti mismo*, México, Debolsillo, 2021.
- Einstei, Albert, en Dieterich, Heinz, *Nueva guía para la investigación científica*, Orfila, Cd. de México, 2018.
- E. B., “¿En qué países se consumen más antidepresivos?”, *elBoletín*, 26 de septiembre 2019, <https://www.elboletin.com/en-que-paises-se-consumen-mas-antidepresivos/>.
- Gracia, R.M, Ferrer J.M., Alonso M., “Aplicación de un programa de mindfulness en profesionales de un servicio de medicina intensiva. Efecto

sobre el burnout, la empatía y la autocompasión”, *Medicina intensiva*, Vol. 43, No. 4, mayo 2019, pp. 207-216.

- Kabat-Zinn, Jon, *La práctica de la atención plena*, Barcelona, Kairós, 2007.
- Llanos, Catherine, “El Amor como herramienta para el desarrollo cerebral”, *Blog educativo Colegio Bruning*, noviembre 2021, recuperado de: <https://colegiobruning.edu.pe/el-amor-y-el-desarrollo-cerebral/>.
- Martín, Consuelo, *Conciencia y realidad: Estudio sobre la metafísica advaita con la Mandukya Upanisad, las Karika de Gaudapada y comentarios de Sankara*, Trotta, Madrid, 1998.
- _____, *Upanisad, con los comentarios Advaitia de Śankara*, Madrid, Trotta, 2009.
- Millán, Víctor, “La semana laboral de 4 días llega a Japón: este es el plan del Gobierno para combatir el envejecimiento”, *elEconomista.es*, 7 de julio de 2021, recuperado de: <https://www.economista.es/economia/noticias/11312625/07/21/La-semana-laboral-de-4-dias-llega-a-Japon-este-es-plan-del-Gobierno-para-combatir-el-envejecimiento.html>.
- Nicolescu, Basarab, *La Transdisciplinariedad. Manifiesto*, Sonora, Multiversidad Mundo Real Edgar Morin, A.C., 1996.
- Panikkar, Raimon, *Espiritualidad hindú. Sanātana dharma*, Barcelona, Kairós, 2005.
- _____, *Iniciación a los Veda*, Fragmentaria, Barcelona, 2011.
- _____, *La experiencia filosófica de la India*, Madrid, Trotta, 1997.
- _____, *La intuición cosmoteándrica. Las tres dimensiones de la realidad*, Madrid, Trotta, 1999.
- _____, *La puerta estrecha del conocimiento: sentidos, razón y fe*, Barcelona, Herder, 2009.
- _____, *Mito, Fe y Hermenéutica*, Barcelona, Herder, 2007.
- _____, *Paz e interculturalidad*, Barcelona, Herder, 2006.
- Puig, Mario Alonso, *Mindfulness. El arte de mantener la calma en medio de la tempestad*, Barcelona, Espasa, 2022.

- Sogyal Lakar, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Madrid, 2015.
- Solana, Fernando, *El budismo*, México, EDUCAL/D. G. P., 2001.
- Thonduo, Lhamo, *Las cuatro nobles verdades*, Barcelona, Plaza & Janés, 2001.