

# PSICOLOGÍA, MEDITACIÓN Y ESPIRITUALIDAD



- TEXTO DE MUESTRA -



Jose María Prieto  
Miguel Ángel Santed  
(Coordinadores)

**José María Prieto**  
**Miguel Ángel Santed**  
Coordinadores

# ***PSICOLOGÍA, MEDITACIÓN Y ESPIRITUALIDAD***

**GIUNTI****EOS**  
P S Y C H O M E T R I C S

Avda. Reina Victoria, 8 - 2ª Planta - 28003 - MADRID - 91 554 12 04 - [giuntieos@giuntieos.com](mailto:giuntieos@giuntieos.com) - [www.giuntieos.com](http://www.giuntieos.com)

- TEXTO DE MUESTRA -

COLECCIÓN: EOS Psicología  
SUBCOLECCIÓN: Psicología, Meditación y Espiritualidad  
DIRECTOR DE LA SUBCOLECCIÓN: José María Prieto

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47)

Colaboran:  
Instituto Universitario de Ciencias de las religiones de la UCM  
Nirakara Institute

Portada basada en el rollo CUC6100 de la colección José M. Prieto, en la Universidad Complutense de Madrid. La carpa que salta y prospera a contracorriente es el tema. En la tradición china y japonesa, es el estudioso y también quien consigue aprobar la oposición. Ilustra el arte de perseverar y crecerse ante las dificultades hasta convertirse en un dragón mitológico.

Primer volumen de publicaciones sobre Psicología, Meditación y Espiritualidad patrocinadas por el Instituto Universitario de Ciencias de las Religiones de la UCM y del Nirakara Instituto

© José María Prieto y Miguel Ángel Santed (coordinadores)

© Editorial GiuntiEOS  
Avda. Reina Victoria, 8. 2ª planta. 28003 MADRID

ISBN: 978-84-9727-867-6  
Depósito Legal: M-880-2020

Preimpresión: Ubica-t Soluciones Creativas  
Impresión: Gráficas 82

*Printed in Spain - Made in Spain*

## **José M. Prieto Zamora (Coordinador)**

Madrileño, catedrático de universidad, miembro de la Academia de Psicología de España, tiene un doble perfil: Psicología del Personal en la Facultad de Psicología y Psicología de la Religiosidad en el Instituto Universitario de Ciencias de las Religiones, ambas en la Universidad Complutense. Los programas de formación y desarrollo del personal han estado en su punto de mira predominante y los estados de éxtasis como ámbito de indagación en sus visitas a monasterios y templos. La meditación ha estado en su praxis: en la tradición católica, yoga, Taizé, zen, taichí, Monte Athos, sufíes, chamanes. En la UCM hay una colección que lleva su nombre: son 180 rollos de raigambre taoísta y zen desde el siglo VIII al XX, que se han expuesto, parcialmente, en museos. En clase las utiliza para ayudar al estudiante a captar cómo se expresa la religiosidad y la espiritualidad que subyace en la pintura contemplativa hecha por monjes en estado meditabundo. Ha dirigido dos tesis sobre los nexos entre psicología y arte zen, otra sobre morir como proceso adaptativo en el Budismo, otra sobre las relaciones maestro discípulo en el zen y otra sobre el liderazgo wu-wei. Ocho trabajos fin de master sobre aspectos vinculados a la meditación y al *mindfulness*.

## **Miguel Ángel Santed Germán (Coordinador)**

Licenciado en Psicología (Premio fin de carrera), Doctor en Psicología (Premio extraordinario de doctorado) y Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Ejerce su docencia de grado y posgrado en distintas asignaturas del ámbito de la Psicopatología y la Psicología Clínica en el Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos de la Facultad de Psicología de la UNED. Ha participado en una docena de proyectos de investigación emanados de convocatorias competitivas, dirigido diez tesis doctorales y publicado un centenar de artículos en temas relacionados con el estrés, la psicósomática, la ansiedad, los trastornos de la conducta alimentaria y el *mindfulness*, además de distintos libros y capítulos de libro. Fue Asesor de espacio europeo y Coordinador del grado de Psicología y, desde 2010 a 2018, Decano de la Facultad de Psicología de la UNED. También fue Presidente de la Conferencia de Decanos de Psicología de las Universidades Españolas (CDPUE) entre 2016 y 2018. En 2018 recibió la Mención de Honor del COP-M.

### Manuel Almendro Almendro

Doctor en Psicología, psicólogo clínico colegiado con certificación Europsy como especialista en Psicología clínica y Psicoterapia. Director de Oxigeme. Centro para una Psicología de la Consciencia.

Ha creado el proceso de integración para la psicología llamado Oxigeme que tiene como base:

1. Las *teorías del caos*, habiendo estado en contacto con el Nobel Ilya Prigogine. También con Francisco Varela. Fruto de ello es el libro *Psicología del Caos* prologado por José Luis Pinillos. (Edición en español e inglés)
2. Los procesos derivados de la investigación en la práctica de la meditación-mindfulness desde mediados de los años setenta
3. Desde 1980 investiga en *psicología intercultural* en la tradición Mazateca del sur de México y en las culturas amazónicas de Shipibos-Conibos, Asheninkas, y Nativos Norteamericanos (Navajos).

Ha formado parte de varios tribunales de tesis doctorales, ha presidido varios congresos internacionales, varias asociaciones, con publicaciones internacionales, formando parte como editor de varias de ellas.

Oxigeme se desarrolla en estos momentos en Europa y América. Varios alumnos han realizado y realizan tesis doctorales en universidades españolas. El objetivo principal en estos momentos es crear una escuela internacional con investigaciones científicas y tratamiento: adicciones, neurosis, cánceres, ictus, psicosis.

### Lina Arias Vega

Doctora en Psicología Tesis: "Teoría de la Mente y Emoción: Predicción emocional según deseos y creencias. Experiencia profesional como orientadora educativa en la red de EOEPs de la Comunidad de Madrid. Experta en Mindfulness en contextos de salud por la UCM. Profesora de MSC, Mindfulness y Self-Compassion acreditada por el centro de Mindfulness de San Diego. Profesora de Mindfulness MBCT siguiendo el programa de formación la Universidad de Bangor (UK). Profesora Certificada del programa .b para adolescentes por el Mindfulness in Schools Project. Coautora del programa Pensando en las emociones con atención plena en Educación Infantil y Primaria (Ed. Pirámide). Acreditada como *Teacher training* en el programa ME-CL *Mindful Eating. Concious Living*. Certificada por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts en el programa de *Fundamental Tools* para impartir MBSR Colaboradora Honorífica Facultad de Educación de la UCM. Cofundadora de Mind Edu, asociación de profesionales para la educación en Mindfulness y Compasión en diferentes ámbitos educativos ([www.mindedu.es](http://www.mindedu.es)).

### Pilar Arranz Carrillo de Albornoz

Especialista en Psicología Clínica y de la Salud. Doctora en Psicología UCM. Mención Honorífica de Psicología COP. Master en Cuidados Paliativos Facultad de Medicina (UAM). Especialista en Psicología Clínica La Sorbona Paris IV. Fellow en el Royal Free Hospital Londres área Counselling VIH/SIDA. Colaboradora OMS del programa VIH/SIDA. Psicólogo Adjunto Servicio Hematología

Hospital La Paz (1974-2005). Directora Instituto antae de Psicología Aplicada y Counselling (2005- 2014). Miembro 1º junta Directiva SECPAL. Presidenta del Comité psicosocial de la World Federation of Hemophilia. Profesora asociada Facultad de Medicina Universidad Autónoma Madrid. Profesora Asociada Escuela Nacional de Sanidad. Profesora invitada Universidad Iberoamericana Mexico DF. Profesora Master: Psicooncología (UCM, UB). Profesora Master Cuidados Paliativos UAM, UAB, Valladolid, Hermanos de San Juan de Dios Sevilla, ICO. Profesora Master Psicología Clínica y de la Salud UV. Participación en cursos *online* Master CP Pediátrico, UNIR. Colaboración con equipos interdisciplinarios en cambio de hábitos relacionados con pacientes crónicos. Colaboración en Congresos Nacionales e Internacionales relacionados con temas de *Counselling*, Hemofilia, Hematooncología, Psicooncología, Medicina Paliativa. Numerosas publicaciones nacionales e internacionales en el ámbito de la Psicología de la Salud. Forma parte del sangha de la Asociación Española de Vipassana, de la International School of yoga de Satiananda Bihar (India) y de los Ishayas.

### **Cintia Díaz-Silveira Santos**

Licenciada en Derecho (Universidad de Extremadura) y Graduada en Psicología (UNED). Adicionalmente, cuenta con formación de posgrado en terapias psicodinámicas y humanistas. Es profesora de Psicología en la Universidad Rey Juan Carlos donde imparte las asignaturas de grado "Fundamentos de Ciencias de la Salud" y "Psicología de la Emoción y la Motivación. También es docente del módulo "Mindfulness en las terapias de tercera generación" en el "Master en tratamientos psicológico basados en Mindfulness y Compasión" de la Asociación Española de Mindfulness y Compasión (AeMind). En la actualidad, desarrolla su investigación sobre las intervenciones con mindfulness en el ámbito laboral. En lo relativo a la meditación, se ha formado en la tradición Radha Swami desde el 2008 con el maestro Gurinder Singh (Punjab, India), así como en meditación mindfulness en la Escuela de Atención Plena del maestro zen, Dokushô Villalba. También imparte cursos de meditación mindfulness para adultos en distintos contextos.

### **Héctor González Ordi**

Doctor de Psicología. Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Profesor del Departamento Psicología Experimental, Procesos Psicológicos y Logopedia, en la Facultad de Psicología y la Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología, de la Universidad Complutense de Madrid. Director del curso de Experto en Hipnosis Clínica, que se imparte en el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Director de la revista Clínica y Salud: Investigación Empírica en Psicología (2006-2015). Actualmente Director Asociado. Autor del libro *Hipnosis en el Siglo XXI* (Madrid: Editorial Grupo 5, 2013). Autor de más de 70 publicaciones entre libros, capítulos de libro y artículos científicos centrados en los siguientes tópicos: Hipnosis, Disociación, Trauma (TEPT), Dolor Crónico y Evaluación de la Validez de Síntomas (Simulación). Docente en más de 20 cursos de posgrado en diferentes universidades nacionales y entidades privadas. Premio de investigación: "Early Career Award", otorgado por la Stress and Anxiety

Research Society – STAR (2002). Diploma de Reconocimiento otorgado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid a la labor de difusión y promoción de la Psicología en la sociedad a través de los medios de comunicación (2013).

### **Bárbara Horrillo Álvarez**

Graduada en Psicología y Licenciada en Comunicación Audiovisual en la UCM. Tesis doctoral en la Facultad de Psicología de la UCM sobre el efecto de la práctica de la meditación sobre la atención, conciencia, afecto y estrés. Psicóloga habilitada sanitaria. Consulta privada. Miembro de la Comisión de Investigación del centro de Salud Oxígeme. Co-investigadora del nexo entre psicología clínica, meditación y espiritualidad. Coordinadora y docente del Máster de Psicología General Sanitario del CES Cardenal Cisneros así como de diversas Jornadas de Psicología Sanitaria. Imparto seminarios de Meditación con el protocolo *Mindfulness*.

### **María Inmaculada López Núñez**

Doctora en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Master Universitario en Psicopatología y Salud, Magister en Gestión del Conocimiento y Desarrollo de RRHH y Diplomada en Altos Estudios Internacionales. Ha desempeñado diversos puestos tanto en el ámbito privado como en el público, y en la actualidad en Profesora Contratada Doctora Interina en la Universidad Complutense de Madrid, desempeñando su labor académica e investigadora en la facultad de psicología. Sus líneas de investigación se centran en el ámbito de la salud laboral, psicología positiva, meditación, espiritualidad, desarrollo y crecimiento personal.

### **Elena López Suárez**

Doctora en Psicología y Master de Investigación en Psicología por la Universidad Pontificia Comillas y Psicóloga con habilitación sanitaria. Es autora de una tesis doctoral reciente (2016) sobre estados meditativos de conciencia. La tesis valida una escala tipo estado de meditación y realiza un experimento neurofenomenológico (con datos de electroencefalograma-EEG), encontrando hallazgos de correlatos neurológicos de los estados meditativos más profundos. Asimismo, ha investigado sobre la inclusión de la espiritualidad en contextos psicoterapéuticos y ha realizado la validación al castellano de la escala de espiritualidad ESI-R (versión original de D.A. MacDonald). Es también Doctora en Ingeniería de Caminos, Canales y Puertos por la Universidad Politécnica de Madrid (2007), área en la que cuenta con amplia investigación en temas relacionados con ingeniería del transporte y movilidad sostenible. Actualmente colabora en tareas de investigación en el marco del proceso OXIGEME, combinándolo con la práctica clínica en consulta.

### **Carolina Marín Martín**

Licenciada en Psicología en la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Doctora Europea por la tesis doctoral titulada *Behavioural and Physiological study of agonistic behaviour after translocation of six groups of rhesus macaques*

dirigida por: Dr. Jesús M. Ramírez (Departamento de Psicobiología de la UCM) y Dr. Paul Honess (Departamento de primatología de la Universidad de Oxford). Durante su estancia de más de tres años en la Universidad de Oxford, participa en varios proyectos de investigación, completando también su formación práctica como psicóloga clínica en Manzil Day Hospital (tratamiento de patología dual) y en Royal Society for mentality Handicapped children and Adults (MENCAP). Desde el 2006 ha compaginado su carrera docente e investigadora en el Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid, con la práctica clínica. Ha realizado varias estancias docentes y de investigación, en León (Nicaragua) colaborando en un proyecto de investigación sobre niños con problemas de exclusión y realizando seminarios sobre evaluación e intervención en problemas de adicciones y en la Universidad San Paolo, Unidad de Psicología Clínica Hospital San Paolo. El estrés crónico, el trastorno de estrés posttraumático, así como las adicciones han sido los aspectos nucleares de su carrera tanto clínica como investigadora. En la actualidad colabora con Asociaciones de víctimas del terrorismo desarrollando un protocolo de intervención basado en la psicología positiva con el fin de trabajar en bienestar de las víctimas.

### **Luis de Rivera y Revuelta**

Doctor en Medicina, Especialista en Psiquiatría y en Medicina Interna, Catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica. Director del Instituto de Psicoterapia & Investigación Psicosomática de Madrid. Presidente de la International Society for Autogenic Training and Psychotherapy. Autor de 18 libros, entre ellos "El Maltrato Psicológico", "Crisis Emocionales" "Síndromes de Estrés" "Medicina Psicosomática" "Psicoterapia Autógena" y "Autogenics 3.0" (traducido al alemán y al inglés), 220 artículos en revistas científicas y más de 200 conferencias, ponencias y comunicaciones en congresos. Autor de 5 tests psicológicos: "El Test de Memoria por Ordenador" "El Índice de Reactividad al Estrés", "El Cuestionario de 90 Síntomas, Adaptación Española del SCL90R" (TEA y Pearson), "El Cuestionario de Estrategias de Acoso Psicológico en el Trabajo- LIPT60" (EOS), El LSB-50 Listado de Síntomas Breve (TEA).

### **Fernando Rodríguez Bornaetxea**

Doctor en Psicología y Maestro de Vipassana. Ha sido profesor de Historia de la Psicología y de Psicología Transpersonal durante 21 años en la UPV/EHU. Además de haber seguido entrenamiento cognitivista y constructivista, es analista bioenergético y gestaltista, con amplia experiencia en psicoanálisis lacaniano y junguiano. Ha sido alumno y discípulo del Maestro Theravada, V. R. Dhiravamsa, de quien ha recibido la transmisión. Desde hace 30 años práctica, estudia, investiga y enseña Meditación, especialmente Vipassana. Ha dedicado los últimos años al estudio del Abhidhamma a partir del cual ha desarrollado un modelo para el desarrollo de la mente y la evolución de la conciencia fundamentado en el rigor y la profundidad de oriente y refutado por la neurociencia y la investigación de occidente. Es presidente del Instituto de Psicología Integral Baraka donde dirige una "Escuela de Meditación" desde hace 20 años. Imparte cursos y retiros de Vipassana.

### Maribel Rodríguez Fernández

Psiquiatra, Doctora en Medicina por la U.A.M. y Master en Psicoterapia U.A.M., Directora de la Cátedra Edith Stein de la Universidad de la Mística de Ávila y Profesora de postgrado en la Universidad Francisco de Vitoria de Madrid. Ha sido profesora en la Facultad de Medicina de la Universidad CEU-San Pablo de Madrid y en la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad Pontificia Comillas de Madrid. Es experta en Logoterapia y en Hipnosis y gran parte de su trabajo de investigación se ha centrado en la búsqueda de una perspectiva integral en la que se tenga en cuenta, desde la psicología y la psiquiatría, la dimensión espiritual del ser humano y los caminos para profundizar en ella.

### Santiago Segovia Vázquez

Licenciado en Psicología por la UCM y Doctor en Psicología por la UAM. Catedrático de Psicobiología en la UNED, actualmente jubilado. Investigador Principal e investigador en numerosos proyectos de investigación subvencionados, es Premio Iberdrola y coautor de un centenar de publicaciones científicas. Ha sido, en la UNED, Director del Departamento de Psicobiología, Vicedecano de Ordenación Académica, Decano de la Facultad de Psicología y Director del Instituto Universitario de Investigación. Es, también, Diplomado en Psicoterapia Gestáltica, Psicólogo General Sanitario y Director Asistencial del Instituto Psicoeducativo Elea. Creador del **Programa Mindfulness Based Mental Balance (MBMB)** y autor del libro *Mindfulness: Un Camino de Desarrollo Personal* (Desclée de Brouwer, 2017), desde 1999 dirige talleres y cursos de meditación basada en *mindfulness*.

### Vicente Simón Pérez

Nació en Valencia, estudió la carrera de Medicina en esta ciudad y obtuvo el Doctorado en Medicina y Cirugía en 1973. Trabajó como Asistente Investigador (Wissenschaftlicher Assistent) en el Departamento de Fisiología de la Universidad del Ruhr (Alemania) en donde comenzó a interesarse por el estudio de la conducta. De vuelta en Valencia, se especializó en Psiquiatría e inició la docencia de la Psicología Fisiológica en la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia. Fundó el laboratorio de investigación en esta materia y fue Catedrático de Psicobiología en 1983. Ha realizado investigación básica en Farmacología de la conducta, publicando numerosos trabajos científicos en revistas internacionales. Desde hace más de 30 años se dedica al estudio de la consciencia y a la práctica de la meditación. En 2007 publicó la revisión "Mindfulness y neurobiología", que contribuyó al inicio del interés por mindfulness en España y en 2010 impartió un primer curso online sobre mindfulness, patrocinado por la VIU (Valencian International University). Es miembro fundador de la Asociación Española de Mindfulness (AEMIND) y Académico Correspondiente de la Real Academia de Medicina de la Comunidad Valenciana. Es autor de varios libros: *Iniciación al mindfulness*, *Vivir con plena atención*, *Aprender a practicar mindfulness*, *El corazón del mindfulness: la consciencia amable*, *Para cuando sufras*.

**Fátima Tamayo Ayarza**

Licenciada en Psicología por la Universidad Pontificia de Salamanca. Máster en Neuropsicología y Neurología de la Conducta por la Universidad Autónoma de Barcelona. Postgrado en Psicopatología Clínica por la Universidad de Barcelona. Postgrado en Trastornos del desarrollo por el ISEP Formación de Barcelona. Ha participado en el Proyecto Neuronorma Adultos Jóvenes. Ha sido profesora asociada de la UNED de Palencia, y de la Universidad de Valladolid. Ha creado su propio gabinete neuropsicopedagógico en Palencia, Espacio Mente, iniciando en Febrero de 2020 un nuevo proyecto, Dámara. Imparte formaciones sobre mindfulness y neuropsicología para diferentes instituciones, colegios y universidades a nivel nacional e internacional. Actualmente realiza sus estudios de doctorado investigando sobre mindfulness y educación en la Universidad Complutense de Madrid. Es miembro del equipo de facilitadores de Wake UP Schools, programa de mindfulness para educadores basado en la tradición del Maestro Zen Thich Nhat Hanh.

<b>Proemio</b> .....	13
<i>José M. Prieto y Miguel A. Santed</i>	

## I. MEDITAR: UNA PRÁCTICA MULTI-MILENARIA

<b>Capítulo 1. El rompecabezas de la meditación: antropología + psicología + espiritualidad</b> .....	17
<i>José M. Prieto e Inmaculada López</i>	
<b>Capítulo 2. Hipnosis y meditación: diferencias y similitudes</b> .....	45
<i>Héctor González</i>	
<b>Capítulo 3. Dificultades y riesgos en la práctica meditativa</b> .....	63
<i>Maribel Rodríguez</i>	
<b>Capítulo 4. Aplicación clínica del silencio</b> .....	79
<i>Manuel Almendro, Elena López y Bárbara Horrillo</i>	

## II. MEDITAR ES ATENCIÓN PLENA EN EL SIGLO XXI

<b>Capítulo 5. Mindfulness: un camino hacia la consciencia</b> .....	101
<i>Vicente Simón</i>	
<b>Capítulo 6. Mindfulness y desarrollo personal: el programa Mindfulness Based Mental Balance (MBMB)</b> .....	115
<i>Santiago Segovia</i>	
<b>Capítulo 7. Mindfulness y Psicología Clínica</b> .....	129
<i>Miguel Ángel Santed</i>	
<b>Capítulo 8. Mindfulness y Compasión en educación</b> .....	155
<i>Lina Arias</i>	
<b>Capítulo 9. La Meditación Mindfulness como Estrategia de Recuperación en el Trabajo</b> .....	175
<i>Cintia Díaz-Silveira</i>	
<b>Capítulo 10. Autogenics 3.0: Mindfulness y Meditación</b> .....	193
<i>Luis de Rivera</i>	

### **III. ESPIRITUALIDAD Y TRASCENDENCIA: UN HALLAZGO MULTI-MILENARIO**

<b>Capítulo 11. Inteligente-Mente Espirituales: apuntes históricos y trabajo de campo.....</b>	<b>215</b>
<i>Carolina Marín, Bárbara Horrillo y Fátima Tamayo</i>	
<b>Capítulo 12. Acompañamiento espiritual en cuidados paliativos.....</b>	<b>237</b>
<i>Pilar Arranz</i>	
<b>Capítulo 13. Vipassana: desarrollo y trascendencia de “sí mismo” .....</b>	<b>255</b>
<i>Fernando Rodríguez</i>	

# Vipassana: desarrollo y trascendencia de “sí mismo”

# 13

Fernando Rodríguez

El movimiento *Vipassana* moderno ha sido crucial en el acercamiento entre la Psicología, la Meditación y la Espiritualidad en los últimos 50 años.

Este capítulo versa sobre el encuentro entre la Psicología y la meditación, sobre el “rescate” para Occidente de la meditación Vipassana, la tecnología más desarrollada para la trascendencia del “sí mismo”. Vipassana, la atención consciente y constante a todo lo que aparece en el ámbito de la experiencia en primera persona, combina atención consciente, atención focalizada y esfuerzo atencional y el texto que mejor describe el método es el *Satipatthana Sutta*.

En este capítulo se hace una lectura del discurso sobre la atención consciente desde el conocimiento psicológico y filosófico contemporáneo, señalando sus implicaciones en la neurociencia actual y sus consecuencias psicoterapéuticas. Esta reflexión desvela los límites del movimiento *mindfulness* para el desarrollo psicológico y, en especial, para el desarrollo espiritual y su evolución natural, la trascendencia del “sí mismo”.

## 1. Psicología, meditación y espiritualidad

La Psicología Transpersonal introdujo en el ámbito de las ciencias psicológicas la idea de que no hay liberación del sufrimiento, felicidad o sabiduría sin la trascendencia de uno mismo.

Se sabía que los seres humanos aprendemos por condicionamiento (conductismo), que otorgamos significado y valor a nuestras experiencias de forma consciente o inconsciente (psicoanálisis) y que nuestras motivaciones para seguir existiendo van transformándose a lo largo de la vida (humanismo/existencialismo), pero no se alcanzaba a comprender y aceptar que no ser el centro de nuestra propia existencia era el único camino hacia la libertad.

La Psicología Transpersonal encontró en la meditación "la vía regia a la trascendencia". Se hicieron estudios comparativos de los diferentes métodos y se propusieron algunas formas de clasificación (Naranjo y Ornstein, 1971; Goleman 1972; Washburn 1978; Saphiro y Walsh, 1984; Rowan, 1996; Murphy y Donovan, 1997).

Mientras que el Hescicismo cristiano o el Yoga de Patanjali utilizan meditaciones de concentración (*Samatha*), el "recuerdo de uno mismo" de Gurdjieff o la "conciencia sin elección" de Krishnamurti son formas de meditación de *insight* (*Vipassana*).

Daniel Goleman escribía en 1972, en el "*Journal of Transpersonal Psychology*": "Hay una tercera vía que combina las otras dos; *Vipassana*, tal y como es descrito en el *Visuddhimaga*, es quizás el mejor ejemplo de la integración de técnicas concentrativas y de *insight*, introversión. Cuando concentración e *insight* se combinan en un mismo sistema de meditación, la combinación no es simplemente aditiva, sino, más bien, interactiva."

Goleman llegó al *Vipassana* porque esa tercera vía estaba llegando a occidente de la mano, entre otros, de Joseph Goldstein y Jack Kornfield. Ambos habían practicado junto a Mahasi Sayadaw, un monje birmano que representaba la reforma de la meditación budista "*theravada*" que comenzó tras la invasión británica de Birmania. La influencia de la cultura occidental estaba arrasando con la cultura budista local e hizo surgir un movimiento de defensa y conservación de la cultura tradicional.

Aunque hoy en día creemos que el budismo y la meditación van de la mano e, incluso, se consideran lo mismo, los budistas habían desechado la práctica de la meditación y habían reducido el budismo a una ideología moral, a la repetición ritual de las enseñanzas y a una forma de adquirir "*buen karma*" mediante la generosidad. La meditación no era ni es una práctica habitual en las sociedades budistas.

Muchos budistas, incluidos los monjes, comprenden que no se pueden "despertar" sin una práctica comprometida de meditación, pero están convencidos de que se puede vivir una vida budista valiosa y auténtica sin meditar, incluso piensan que la meditación es inapropiada para esta era degenerada, excepto para unos pocos que viven aislados de lo mundanal.

Como en la mayoría de las culturas, la espiritualidad se ha institucionalizado, es decir, se ha reducido a religión, entendida esta como sistema de creencias y rituales, administrados por una organización jerárquica, que pretenden detentar y/o conducir a la relación correcta con lo trascendente.

Fueron laicos los que, como forma de resistencia frente a la invasión cultural occidental, comenzaron a implicarse en la conservación y en la práctica de la meditación que estaba en peligro de desaparición.

La creencia común era que cualquiera que quisiera practicar la meditación tenía que empezar desarrollando primero estados profundos de concentración llamados "*jhanas*". Los "*jhanas*" o niveles de absorción dependen del grado de calma mental en la tradición hinduista, mientras que los "*jhanas*" de la tradición del Buda dependen del grado de discernimiento o claridad mental. Alcanzar estos modos sublimes de concentración requería largos períodos de tiempo retirados del mundo, practicando de forma intensiva.

El renovado interés de la juventud birmana por la meditación hizo que algunos maestros, como Ledi Sayadaw o Mingun Jetawun Sayadaw, desarrollasen una forma de entrenamiento adaptado a la mentalidad producto del encuentro entre oriente y occidente. El mensaje, que rápidamente se extendió, era que ya no había que pasar largos periodos de aislamiento en la jungla o en una cueva, la meditación era posible en la ciudad.

Esta es la historia de cómo la psicología rescató de la religión budista la meditación *Vipassana*, la tecnología que conduce a la espiritualidad entendida como forma de trascendencia de uno mismo.

## 2. *Vipassana*: meditación para la psicología

Ledi Sayadaw fue el primero en afirmar que la atención focalizada (*samadhi*) es un medio para la "estabilidad mental" (*samadhi*, *sati* y *vayama*, que componen el aspecto psicológico del "*Noble Óctuple Sendero*" y que en adelante aparecerá como *Samadhi*). Aunque él se reconocía como "*samatha yanika*" o el que recorre el "camino de la serenidad" y logra la estabilidad mental mediante la atención focalizada (*samadhi*), enseñó el "camino de la sabiduría" en el que el "*vipassana yanika*" adquiere la estabilidad mental con la atención consciente (*sati*) como precursora. *Sati* desarrolla *samadhi* y *samadhi* desarrolla *sati*. Mientras que el "*samatha yanika*" desarrolla la "concentración de absorción" (*appana samadhi*), el "*vipassana yanika*" utiliza "concentración momento a momento" (*khanika-samadhi*). La vía del *Vipassana* no está orientada a los *jhanas*, aunque lo más probable es que los encuentre, porque el *vipassana-yanika* adquiere sabiduría mediante la atención consciente (*sati*) y la sabiduría lleva a profundizar en la serenidad (*samadhi*). Ledi Sayasaw reabrió la vía de la meditación "pura" o "seca" (*suddha-vipassana* o *sukkha-vipassana*), especialmente, para personas laicas que no pueden pasar largas épocas retirados.

Probablemente como consecuencia de las enseñanzas de Ledi Sayadaw, años después, otro monje, Mingun Sayadaw (1868–1955), también promovió la “meditación de la visión profunda” sobre la base de la “concentración momento a momento”. A principios del siglo XX, Mingun Sayadaw, buscaba un sistema de meditación que ofreciera un acceso directo al “despertar” sin necesidad de ser un erudito en los textos budistas y sin el estorbo de normas o rituales accesorios. Viajó por todo Birmania entrevistando a monjes eremitas y sabios. Al llegar a las cuevas de meditación de las colinas de Sagaing, encontró un monje que, según se decía, había entrado en el sendero de los nobles (*ariya-magga*). Mingun le preguntó por el camino directo y el ermitaño le respondió con otra pregunta: “¿Por qué buscas fuera de las palabras del Maestro cuando él proclamó la vía directa, *Satipatthāna*?”

Mingun Sayadaw enseñó a los meditadores a permanecer atentos a las seis puertas de la percepción y a fluir en su constante cambio penetrando hasta sus cualidades indivisibles. En 1931, U Sobhana, más tarde conocido como Mahasi Sayadaw, dejó el estudio de las “escrituras” para practicar la meditación *Vipassana* bajo la dirección de Mingun.

Mahasi Sayadaw se convirtió en el personaje clave del “nuevo *Vipassana*”. El monje alemán, Nianaponika Thera, discípulo de Mahasi, escribió “*El corazón de la meditación budista*” un clásico espiritual moderno y el libro sobre meditación más citado, que incluye una traducción completa del *Satipatthana*. Los primeros maestros *Vipassana* estadounidenses estudiaron con maestros asiáticos que formaron parte de este movimiento *Vipassana*. Joseph Goldstein estudió con Mahasi y sus alumnos, Anagarika Munindra y U Pandita; Sharon Salzberg, con Goenka, Mahasi, Munindra y U Pandita; Jack Kornfield, con Achaan Cha y Mahasi Sayadaw; Goleman, con Sayadaw y U Pandita.

Si bien el *Zen* y el budismo tibetano llegaron a occidente de la mano de maestros asiáticos, generalmente monjes, el *Vipassana* llegó de la mano de occidentales que, después de algunos años como monjes en Asia, regresaron como maestros laicos. El movimiento *Vipassana* en occidente ha sido laico y, en ese sentido, ha transformado la forma monástica tradicional del budismo *Theravada* del que surgió. Incluso Dhiravamsa y Achaan Sobin, dos de los maestros de meditación tailandeses más exitosos en Occidente, dejaron los hábitos poco después de llegar a Inglaterra y Estados Unidos.

En el libro “*Inteligencia Emocional*” de Daniel Goleman, uno de los más vendidos y aclamados de los últimos tiempos, las enseñanzas *Vipassana*, que fueron la principal inspiración del libro, no se reconocen en ninguna parte. El propio Goleman llegó a afirmar que: “El Dharma estaba tan dis-

frazado que nunca podría probarse ante un juez". Su maestro de *Vipassana*, U Pandita, ha usado el término "SQ", Inteligencia Espiritual, para referirse a los profundos *insights* y las herramientas prácticas que proporciona el *Vipassana* moderno. El propio Goleman aceptó que SQ era la clave de EQ (Inteligencia Emocional) afirmando que: "la pieza clave de "EQ" es la "conciencia de sí mismo" y *Vipassana* nos proporciona esta habilidad en la forma más profunda".

Jon Kabat-Zinn también reconoció, en un libro posterior a su exitoso "*Full catastrophe living*", que *mindfulness* era una forma "disfrazada" de introducir la práctica de *Vipassana* en la sociedad estadounidense. Afirmaba que escondió el origen budista de *mindfulness*, porque por aquel entonces, la meditación "era considerada como propia de *hippies* y lunáticos enloquecidos por las drogas" (2011).

La meditación *Vipassana* ha lidiado con una enorme resistencia, tanto en su propio terreno, el budismo, como en el mundo académico, hasta conseguir el respeto de la psicología y ser integrada como herramienta para la maduración de la personalidad y el desarrollo existencial-espiritual.

Hemos visto que hay dos características diferenciales del movimiento *Vipassana*: la comprensión de que el *Samadhi* budista (estabilidad mental) es producto del ejercicio equilibrado (*vayama*) de atención consciente (*sati*) y atención focalizada (*samadhi*) y el reconocimiento de que el camino de *sati* descrito en el *Satipatthana* es el más directo al "despertar" (*Nibbana*).

### 3. *Samadhi*

La cosmovisión budista no busca en el mundo externo la solución al sufrimiento, la encuentra en la experiencia vivida. Pero, la experiencia humana es compleja y vertiginosa. Su dispersión y parcialidad está en el origen de la ignorancia, que es la raíz de la insatisfacción. Para hacer frente a estas características de la experiencia, se estructura una situación experimental que permita comprender su funcionamiento, la meditación *Vipassana*.

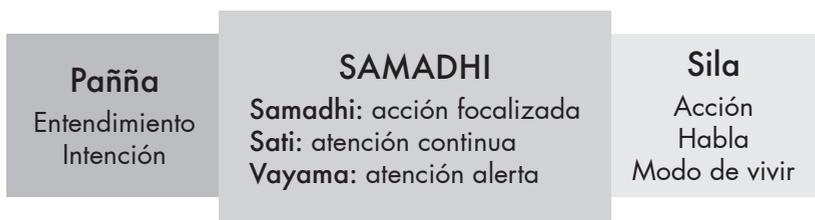
La meditación *Vipassana* es una tecnología para la modificación de la conciencia de vigilia y la construcción de un estado alterado de conciencia que permita comprender cómo funciona la experiencia para liberarse de la insatisfacción.

Como en otros métodos de modificación de la conciencia, hay que establecer el *set*, predisposición a la experiencia, y el *setting*, entorno en el que se desarrolla la experiencia. *Set* es el estado mental que una persona trae

a la experiencia, los pensamientos, el estado de ánimo y las expectativas. *Setting* es el ambiente físico y social.

Para comprender cómo funciona la experiencia y, en consecuencia, liberarse de la insatisfacción, el budismo propone un método que denomina el "Noble Óctuple Sendero" que divide la experiencia en tres ámbitos fundamentales: *Sila*, *Samadhi* y *Pañña* (véase figura 1). Es probable que se pueda obtener beneficios partiendo de cualquiera de ellos, pero la liberación requiere de los tres. Por eso, en la meditación *Vipassana*, se recrea una situación que incluye los tres ámbitos.

Figura 1. Noble Óctuple Sendero



*Pañña*, "entendimiento correcto e intención correcta", constituye el *set* de la práctica meditativa. No se practica para ser mejor persona o solucionar problemas personales, no se busca la relajación o la desconexión del mundo cotidiano, no se quiere alcanzar un determinado estado de concentración o bienestar, sino que uno se sienta para conocer cómo funciona la insatisfacción en la experiencia propia, cuál es su origen y cómo cesa.

*Sila*, "acción, habla y modo de vivir correctos o saludables", constituye el *setting* de la práctica meditativa. Se recrean, mediante la restricción de la conducta física y verbal, la inmovilidad y el silencio. Es la parte ascética del método, requiere disciplina e incluye al cuerpo y a la mente.

Hay que tener en cuenta que, dada la complejidad y vertiginosidad de la experiencia, el ser humano ha creado un personaje interpuesto que intenta hacerla razonable y relatable, un "yo" narrador que cree dirigir la conducta física y verbal. Dada la restricción de la conducta y, en consecuencia, de la interacción voluntaria e instrumental con el entorno, el "yo" queda suspendido o reducido al "sí mismo". En la meditación estoy "yo mismo", no el "yo" que acciona en el mundo. Por eso, este texto versa sobre el "sí mismo" y no sobre el "yo".

Por tanto, la meditación *Vipassana* recrea los elementos del "Noble Óctuple Sendero". El ejercicio de *Sila* (Ética) y *Pañña* (Filosofía) al servicio de

*Samadhi* (Psicología) que se desarrolla mediante la meditación (*bhavana* o desarrollo de la mente).

Siendo la atención la forma de acceso a la experiencia, la meditación o desarrollo de la mente es la tecnología que desarrolla las cualidades de la atención, no del observador ni de lo observado: enfoque (*samadhi*), detección de cambios en el foco (*sati*). *Samadhi* reúne las limitadas capacidades atencionales sobre el fenómeno y *sati* se da cuenta de las fluctuaciones de la atención.

La estabilidad mental o *Samadhi* necesita tres componentes: atención enfocada o *samadhi*, atención consciente o *sati* y administrar el esfuerzo que supone mantener la una y la otra, *vayama*, la encargada del equilibrio.

*Samatha*, práctica de la calma, y *Vipassana*, práctica de la comprensión, son necesarias para la estabilidad mental, pero, cuando se sigue el *Satipatthana*, *sati* es la precursora y *samadhi* la consecuencia. Practicando *Vipassana* se obtiene claridad porque hay conciencia de los cambios que afectan a la observación, mientras que practicando *Samatha* se obtiene calma porque se inhibe la conciencia del cambio obligando a la observación a permanecer fija.

*Sati* y *samadhi* son invisibles porque son al mismo tiempo cualidades de la observación y procesos paralelos. El proceso de observación es atención consciente (*sati*) y permite saber cuándo hay intencionalidad o cómo los cambios afectan a la observación, es decir, intención y entendimiento correctos, los componentes de la Sabiduría (*Pañña*). La calma mental es el producto de enfocar un solo momento con todos los recursos atencionales y es necesaria para la "estabilidad mental" (*Samadhi*), su carácter restrictivo la emparenta a la Ética (*Sila*), aunque por sí misma no produce Sabiduría (*Pañña*).

Ni *sati* ni *samadhi* empiezan completamente desarrollados, son cualidades que tienen que ser entrenadas. Lo paradójico es que se entrenan para contemplar cada fenómeno y cada momento de conciencia como si fuera la primera vez.

Una forma tradicional de describir el desarrollo de *samadhi* son las "10 etapas de *Kamalashila*" y para el desarrollo de *sati* se suele recurrir a los "16 conocimientos de *Vipassana*".

*Sati*, la atención consciente constante, no solo se da cuenta del continuo cambio de foco (impermanencia), sino también del continuo cambio de tono afectivo (insatisfactoriedad) y de la presencia o ausencia de intencionalidad y, por tanto, de un sujeto o agencia que pueda considerarse "yo" (impersonalidad).

El organismo está acostumbrado a responder a los estímulos externos e internos con conducta física o verbal, pero, en la práctica meditativa, la conducta está restringida, generando tensión física o agitación mental. La tensión puede crecer por el esfuerzo de mantener la mente en el fenómeno (*samadhi*) y la agitación por exceso de velocidad del proceso que impide darse cuenta de los cambios (*sati*). *Vayama* se encarga de mantener el equilibrio, gestiona la tensión y la agitación. El exceso de esfuerzo en la concentración produce irritación y obsesión, mientras que el exceso de atención al cambio produce desorientación y confusión.

En resumen, *samadhi*, *sati* y *vayama* se cultivan mediante la meditación (*bhavana*), que es la práctica del "estabilidad mental" (*Samadhi*). La observación necesita enfocar bien el fenómeno para ser consciente del principio, el medio y el final de este sin obsesionarse ni desorientarse. La visión profunda de *Vipassana* es la experiencia del surgir y cesar de todos los fenómenos y toma a *sati* como su precursora. La práctica de la concentración (*samadhi*) toma un fenómeno por vez produciendo calma mental o *Samatha*. Aunque es muy probable que el colapso de la actividad de la mente en *jhana* se produzca en ambos casos, *Vipassana* prefiere seguir cultivando *sati* a la experiencia extática del *samadhi*. De ahí los apelativos de "vía seca" y "vía húmeda".

## 4. *Satipatthana*

El *Satipatthana Sutta*, el discurso sobre los fundamentos de la atención consciente, es el texto que mejor describe el método *Vipassana*. Su estructura consta de una introducción o definición del *sutta* y una descripción de los cuatro registros o tipo de actividades de la atención consciente, repitiéndose en cada uno de ellos un estribillo sobre los modos de observación de los mismos.

El *Satipatthana* presenta una estructura de cuatro ámbitos de la experiencia, cuatro tipos de fenómenos o registros que tienen que ser acompañados de atención consciente (*sati*). Los tres primeros corresponden a la experiencia somática, la experiencia afectiva y la experiencia cognitiva. Son registros diferenciables, aunque aparezcan indiferenciados en la experiencia ordinaria por la velocidad a la que cambian.

### 4.1. Definición: cualidades para el desarrollo de *sati*

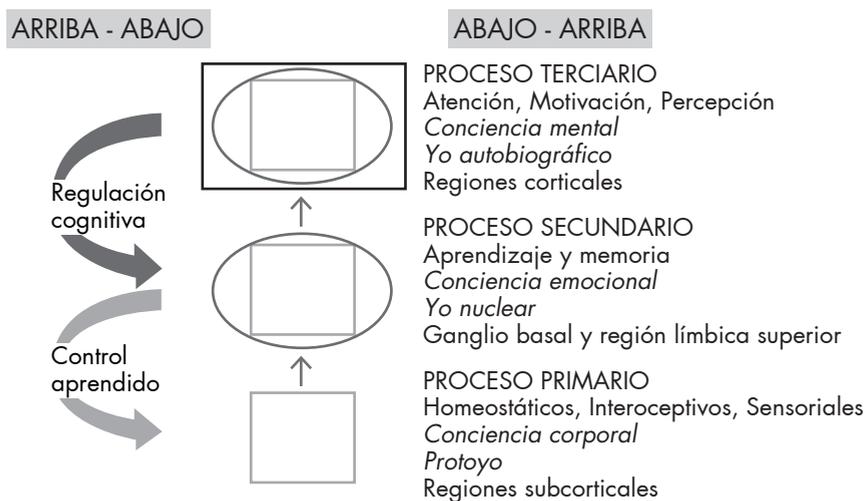
En el párrafo inicial, el *sutta* expone las cualidades que debe desarrollar la atención consciente (*sati*) para acompañar al proceso de la experiencia en todo momento. Empieza por una continuidad en su aplicación (*atapi*), que tiene relación con el esfuerzo. Tiene que ser consciente de cuál

de los registros está siendo objeto de atención (*sampajaño*), acompañar el proceso dinámico de los fenómenos de la experiencia sin interrupción (*sati-ma*) y ser una atención imparcial sin interferencias o preferencias afectivas mundanas (*vineyya loke abhijja domanassam*).

Pero, además, señala algo que se omite en algunas traducciones "el monje atiende al cuerpo como cuerpo" ("*bhikkhu kaye kayanupassi*"), "a los sentimientos como sentimientos" y "a conocer como conocer". Esta enigmática frase se puede aclarar si tenemos en cuenta que cada uno de los tres registros es experimentado a través de una red atencional propia. Así, la experiencia somática se experimenta mediante la red de vigilancia, la experiencia afectiva mediante la red de orientación y la experiencia cognitiva mediante la red ejecutiva. Cada uno de los registros tiene un sistema de supervisión propio que hay que utilizar y desarrollar en la meditación. No se trata de sentir o pensar el cuerpo, sino de experimentar el cuerpo. No se trata de interpretar o reducir a sensaciones físicas los sentimientos, sino de sentir los sentimientos. Tampoco de sentir o experimentar las actividades cognitivas sino de darse cuenta de ellas.

En términos modernos estaríamos hablando de que los sistemas atencionales ejercen un tipo de procesamiento "arriba-abajo". Siendo la atención un proceso de alto nivel cognitivo, estos sistemas pueden ser gestionados intencionalmente en función de expectativas cognitivas, requisitos de la tarea y/o metas planificadas. Los sistemas atencionales, a su vez, gestionan procesos abajo-arriba, que son cambios atencionales ejecutados involuntariamente por el organismo dirigidos por las propiedades y rasgos físicos de los estímulos.

Figura 2. Procesos, conciencia y regiones cerebrales.  
Basado en "Neurociencia afectiva" de Jack Pankseep



La experiencia consciente del sujeto es el producto de las actividades primarias, somática, afectiva y cognitiva, y de su gestión por parte de las redes atencionales. Sin embargo, tanto las actividades primarias como las fisiológicas y procedimentales, los reflejos y sistemas de apego, la categorización conceptual o el lenguaje funcionan de forma inconsciente y la mayoría de las actividades realizadas por los sistemas atencionales están automatizadas y funcionan como juicios, preferencias y hábitos inconscientes. En realidad, lo que aparece en la experiencia es una mínima parte de lo que el organismo psicofisiológico está haciendo continuamente.

## 4.2. Estribillo: las tres características de la existencia

El procedimiento para aplicar *sati* se recuerda mediante el estribillo que se repite después de cada uno de los cuatro fundamentos o registros. Entendemos que la función de este párrafo es recordar en cada tipo de actividad que es impersonal, impermanente e insatisfactoria. Lo que diferencia al camino de la atención consciente es que descubre esas características en todas las actividades de la experiencia y es eso, precisamente, lo que se llama sabiduría. Cada fenómeno debe ser observado externa e internamente y externa e internamente a la vez. Es decir, se observa el estímulo, el órgano sensorial y el contacto que son los que producen los fenómenos de la experiencia. La inspección se realiza en las seis bases sensoriales y sus respectivos objetos. En el caso de la sexta esfera de los sentidos, la interna es la mente (*mano*), que es la base sensorial de los fenómenos (*dhamma*), que son los objetos que surgen a través de la puerta de la mente (*mano*). En definitiva, se dice que el fenómeno debe aprehenderse en su origen. Otra forma de decirlo sería que el fenómeno puede verse como algo personal (internamente) o como algo ajeno (externamente). Si lo interpretamos utilizando el esquema que propongo en la figura 2, sería "abajo-arriba" (externamente) o "arriba-abajo" (internamente), teniendo en cuenta que la actividad "abajo-arriba" se experimenta como carente de intencionalidad, ajena al "yo", impersonal. Además, cada fenómeno es contemplado cuando entra en el primer plano de la experiencia, mientras se mantiene como fenómeno central, y cuando desaparece. Esta contemplación del fenómeno en su realidad impersonal y contingente lleva a la comprensión de que la experiencia depende de un organismo psicofisiológico que la produce y que, si no lo hubiera, no habría experiencia ni observación ni conocimiento de la observación. Comprender la dependencia de un organismo precedero conduce a darse cuenta de que, apegarse a cualquier cosa mundana, originará insatisfacción. En otras palabras, el estribillo recuerda que cada ámbito de la experiencia abordado se ha de reconocer como impersonal, impermanente e insatisfactorio.

### 4.3. Cómo funciona la observación

Las actividades que tienen que acompañar *sati* se presentan en el *sutta* en un orden importante metodológicamente. Los seis primeros apartados se dedican a la experiencia somática, mientras que solo hay uno para la afectiva y otro para la cognitiva. Aunque *sati* se percata de cualquier cambio en los tres registros, la observación de los fenómenos físicos es más fácil porque estos tienen más consistencia que los evanescentes fenómenos mentales. La variación en la tensión muscular es más fácil de experimentar que los cambios de sentimiento o el surgir de un pensamiento o una imagen. Además, la atención a las sensaciones físicas constituye el enraizamiento en nuestra condición biológica, la base sobre la que se construye la conciencia.

El primer objeto de contemplación propuesto es el proceso respiratorio. El primer paso es la discriminación de cuándo hay *sati* y cuándo no en la observación de la respiración. El segundo es observar el proceso respiratorio sin intervención voluntaria. El tercero es incluir toda la experiencia somática sin perder la atención enfocada y consciente al proceso respiratorio. El cuarto es que todo el proceso sirva para profundizar la serenidad o calma fisiológica. Realizado este aprendizaje, el meditador sabe cuándo la práctica está profundizando el *samadhi* y cuándo no. Es la referencia fundamental para que el *samadhi* realice su labor en la realización del *Samadhi*.

El *samadhi* debe seguir siendo cultivado si hay vagabundeo mental, si no hay *sati* como testimonio pasivo del cambio o si el proceso respiratorio no incluye toda la experiencia somática y no se profundiza en la calma fisiológica durante la inhalación y la exhalación.

Siguiendo las instrucciones que se dan en la definición del *sutta*, *sati* tiene que observar "el cuerpo como cuerpo", o sea, la experiencia somática, con la red atencional de alerta que se ocupa de la regulación de la actividad del organismo fisiológico, sin interferencias de la red de orientación que gestiona la fuerza del deseo (atracción o repulsión) o de la red ejecutiva que regula la voluntad (incertidumbre o credulidad). Como se detalla en la definición, se observa si *sati* está continuamente activada o no, si se da cuenta de lo que hay momento a momento y si hay oscilaciones del deseo o la insatisfacción (*atapi, sampajaño y vineyya loke abhijjha domanassam*).

La práctica de la meditación es una actividad intencional y, por tanto, una actividad "arriba-abajo" (véase figura 2). El meditador recrea la situación experimental meditativa de forma voluntaria. No es que *sati* sea intencional o sin juicio, sino que la "escena meditativa" tiene esos requisitos. Sin embargo, estos sistemas reguladores "arriba-abajo", los sistemas atencionales, están condicionados, es decir, tienen sus propios hábitos en la gestión de la información e intervienen provocando interferencias somáticas,

afectivas y cognitivas, modificaciones y preferencias que se imponen en la experiencia a la atención al proceso respiratorio. Son lo que llamamos obstáculos o distracciones, que son los primeros fenómenos (*dhammas*) objeto del cuarto registro del *Satipatthana*. El desarrollo de *sati*, estando activa en los cambios en el foco atencional, irá desvelando esos condicionamientos y propiciará una regulación más eficaz de la información entrante por los seis sentidos, su evaluación afectiva y su procesamiento cognitivo.

#### 4.4. Los obstáculos

Si el sistema psicológico funcionase correctamente, se podría depositar la atención en el proceso respiratorio sin obstáculos. *Sati* y *samadhi* bien equilibrados por *vayama* podrían descansar en el proceso respiratorio. Sin embargo, cuando queremos centrar la atención en la respiración, la atención fluctúa y los recursos atencionales se dispersan. Para expresar esta circunstancia, el *sutta* se refiere a los "cinco obstáculos" del *Samadhi*. Para superarlos y llegar a un funcionamiento psicológico saludable, *sati* tiene que descubrir cómo funcionan los condicionamientos de la voluntad, los afectivos y los del nivel de activación del organismo impidiendo mantener como único objeto de atención el proceso respiratorio.

El primero es tradicionalmente etiquetado como "duda" y representa las formas de resistencia cognitiva a cesar su actividad. Todo tipo de imágenes, recuerdos y pensamientos surgen en la mente por su propia inercia. Aquí el "yo narrador", al que hemos hecho referencia, tiende a involucrarse continuamente. A veces los obstáculos incluyen intencionalidad y otras no, debido a su carácter condicionado.

La reactividad afectiva se describe habitualmente como los obstáculos del "deseo de placeres sensuales" y la "mala voluntad". La mente condicionada tiende a buscar sus "paliativos sensuales" habituales y a obsesionarse con sus "enemigos" preferidos en vez de descansar en la respiración. La reactividad afectiva también puede ser intencional o condicionada.

El condicionamiento del nivel de activación oscila entre la "inquietud o agitación" y la "pereza o indolencia". En asociación con los otros obstáculos, la mente se agita o hunde impidiendo la concentración en la respiración. Es un condicionamiento primario que, en su mayor parte, es inconsciente y se procesa subcorticalmente. Su responsable, la red de vigilancia, en su forma fásica, responde a cambios abruptos del entorno y, en su forma tónica, gestiona el nivel de alerta del organismo.

*Sati*, entonces, se aplica al obstáculo como recita el estribillo. Recuerda cómo ha surgido (memoria a corto plazo), le acompaña durante su estancia

y contempla su disolución. Observa que surge porque hay un organismo y una conciencia del organismo en continua interacción, lo que confirma las características de impermanencia, insatisfactoriedad e impersonalidad de la experiencia, y el fenómeno se desvanece. Este procedimiento no se lleva a cabo con eficiencia hasta que *sati* ha sido completamente desarrollada y los fenómenos tienden a repetirse. Hasta que el fenómeno sea visto tal y como es, el obstáculo sigue vigente.

Las etiquetas usadas para señalar los obstáculos pueden confundirnos, ya que *sati* detecta cambios en la calidad de la atención, no conceptos. No interesa observar el contenido de los obstáculos, habitualmente obvio y repetitivo, sino la interferencia de las otras redes atencionales que arrastra la observación hacia esos fenómenos. Estas interferencias pueden ser cambios en el nivel de activación del organismo y oscilación entre agitación y letargo, cambios cognitivos entre la incertidumbre y la credulidad y, sobre todo, obstáculos afectivos que se mueven entre la atracción y la repulsión. No interesa tanto observar cual es el objeto que atrae la atención como la influencia de la fuerza de atracción en la atención.

Primero se aprende la presencia o ausencia de *sati*, es decir, la diferencia entre "piloto automático" y atención consciente. Segundo, cuándo habiendo atención consciente, no se interviene voluntariamente en el proceso respiratorio (suspensión de funciones ejecutivas) y, tercero, cuándo no hay preferencia por otra experiencia somática que no sea el proceso respiratorio (suspensión de hábitos afectivos sensoriales).

Así que la atención a la respiración afina el *Samadhi*, funcionamiento psicológico armonioso, mediante la elección de un fenómeno concreto de observación sobre el que cultivar la concentración y mediante la observación de los obstáculos que esa elección produce en la atención. Lo que se descubre es que la mayor parte del tiempo *sati* no está presente, sino que el proceso de la experiencia está dirigido por una serie de cadenas asociativas automatizadas compuestas de preferencias afectivas y cambios en el nivel de activación del organismo. Esta constatación hace que la ilusión de que "yo" dirijo la experiencia se comience a deshacer.

*Sati* se pierde cuando alguna de esas cadenas se pone en marcha y reaparece cuando su fuerza iguala la fuerza de la conexión que une los eslabones de la cadena. Al principio, *sati* retorna al final de la cadena, como un recuerdo de que se había propuesto atender a la respiración. Al volver a aparecer, *sati* puede reanudar su trabajo con lo que haya ocupado el primer plano de la experiencia o, si no sabe cómo o cuándo se desconectó, retornar al proceso respiratorio, la manera segura de saber que está de nuevo conectada. El recurso a la respiración funciona como un lugar seguro

en el que reestablecer la atención consciente y fortalecer la atención focalizada. Con la práctica, *sati* puede estar presente al inicio de la cadena e, incluso, detenerla antes de que se ponga en marcha o puede seguir activa durante el proceso de aparición y desaparición de cualquier proceso.

Optar por el desarrollo de *sati* es mantener la atención consciente cuando los hábitos mentales empiezan, se desarrollan y terminan. Optar por *sati* es abrir la "caja de pandora" del inconsciente. Empezando por el inconsciente que surge de la automatización de rutinas. Cuando emprendemos una tarea nueva, prestamos atención consciente a todos los pasos, pero, cuando la tarea se repite, ya no nos hace falta ser conscientes de todas las operaciones y la tarea se automatiza. Eso nos permite liberar los limitados recursos de la atención para aprender nuevas tareas o supervisar las automatizadas. Es la diferencia entre lo que se conoce como "procesamiento automático", "implícito", "no atencional" y el "procesamiento controlado", "explícito" o "atencional". *Sati* se entrena para estar presente en la aparición y desaparición de los hábitos mentales "no atencionales" y, con su mera presencia, debilitar las conexiones que los disparan o las relaciones causales que los unen.

La atención es un proceso cognitivo básico, es decir, una actividad "arriba-abajo". Sin embargo, no todos los procesos "arriba-abajo" tienen por qué iniciarse en forma "atencional", muchas respuestas emocionales o afectivas se originan en una evaluación inconsciente del estímulo realizada en capas altas del cerebro. *Sati* se entrena, también, para hacer consciente esta reactividad emocional implícita.

Otra forma de explicarlo sería en términos de memoria. Hoy en día hay cierto consenso en dividir la memoria en declarativa y no-declarativa. La declarativa es representacional y puede hacerse consciente. La memoria declarativa puede ser "episódica", recrea detalles sensoriales y espacio-temporales de lo recordado, y "semántica", que aparece en función del valor, el significado o una relación causal. Una de las características semánticas más importantes es la relevancia afectiva. *Sati* va presenciando los recuerdos o asociaciones afectivas y observando cómo activan patrones de respuesta en los órganos del cuerpo (causalidad). Descubre el juego entre las actividades mentales y las actividades físicas (*nama-rupa*).

Los obstáculos son actividades inconscientes cognitivas y afectivas que tienen repercusión en el organismo, muchas de las cuales afloran como consecuencia del cultivo de *Samadhi*. La regulación de la atención producida por efecto del trabajo con los obstáculos tiene un papel fundamental en la regulación organísmica. Esta es la razón por la que se han obtenido resultados en la regulación emocional, la conciencia corporal o la autoconciencia. La consecuencia de la regulación de estas actividades es que *sati*

acompaña más tiempo al proceso respiratorio, lo que conduce a mayor calma o mayor *samadhi*, aunque también a una impresión de logro que puede fortalecer al pretendido "yo".

Como hemos visto, en las actividades "arriba-abajo" están implicados los registros somático, afectivo y cognitivo. Los obstáculos afectivos son los más fuertes. El organismo tiene un impulso primario, condicionado mediante su historia de refuerzos, que le hace buscar lo que le gusta y evitar lo que le disgusta, cuyo resultado es el carácter. Esta dimensión o registro afectivo es la principal encargada de mantener la ilusión de un "yo" que dirige las operaciones. De ahí que el trabajo con los obstáculos pueda ser considerado el proceso terapéutico del *mindfulness*.

La liberación de los obstáculos consigue que la mente tenga menos afe-rramiento y más flexibilidad. La comprensión de que producen agitación y deseo, así como que hacen insatisfactoria la experiencia hará que tiendan a desaparecer abriendo la posibilidad de la observación neutral del proceso respiratorio. Ahora *sati* puede reconocer que cada ciclo respiratorio es diferente, que intentar intervenir produce resultados insatisfactorios y que el proceso tiene su funcionamiento propio y no hay un "yo" que lo dirija.

Cuando el *samadhi* está desarrollado hasta el punto en que se puede mantener o profundizar la calma fisiológica, tanto durante la exhalación como durante la inhalación, se puede seguir profundizando el *samadhi* o se puede seguir desarrollando *sati* para atender a la posición del cuerpo en el espacio y al resto de actividades cotidianas en las que se utiliza el cuerpo. El hecho de mencionar las actividades cotidianas nos recuerda que la práctica de *Satipatthana* tiene que extenderse más allá de los momentos de meditación formal y, por eso, *Vipassana* se practica en retiros de varios días, en los que se alterna la práctica formal con las actividades básicas de supervivencia.

La liberación de los obstáculos profundiza el *samadhi* y habrá un momento en que el observador y lo observado colapsen en el *jhana*. En caso de que se haya llegado hasta aquí acompañado de *sati*, es decir, comprendiendo la impermanencia, la insatisfactoriedad y la impersonalidad de los fenómenos, habremos llegado a la comprensión de que solo hay mente y materia surgiendo y desapareciendo (primer *jhana* de *Vipassana*).

De todas formas, la potencialidad psicoterapéutica del *mindfulness*, tal y como se entiende hoy en día, no nos llevará muy lejos si se entienden los obstáculos como aspectos negativos a eliminar. Podría adquirir una dimensión más profunda si se entiende la importancia de la fuerza que ata la mente a los obstáculos, aunque, en ambos casos, seguirá siendo una herramienta para el fortalecimiento del "sí mismo" y no para su trascendencia.

#### 4.5. La trascendencia de "sí mismo"

*Sati* pone al descubierto la interdependencia de los fenómenos físicos, afectivos y cognitivos y, con ello, la inexistencia de una entidad estable que dirija el proceso de la experiencia. En los tres primeros fundamentos de la atención que se describen en el *sutta*, hay un punto en el que esa comprensión inicia el proceso de trascendencia de "sí mismo". En el de la experiencia somática, las dos últimas estrofas se dedican a la contemplación de la repugnancia y la mortalidad del cuerpo, para desidentificarse y trascenderlo. En la estrofa dedicada a los sentimientos se discrimina entre los sentimientos mundanos, la búsqueda de placer y evitación del dolor, y los no mundanos, haciendo referencia a los sentimientos que tienen que ver con el mantenimiento del "yo" y los que no. Por ejemplo, el sentimiento agradable característico del primer *jhana* de *Vipassana* no está motivado por la búsqueda de placer sensual, así como la ecuanimidad del cuarto *jhana* de *Vipassana* no está motivada por la ignorancia debida a un sentimiento sensual neutral. Por último, la estrofa dedicada al registro cognitivo diferencia entre codicia, ira e ilusión, que son actividades características del "sí mismo" de los pares contraída-distraída, expandida-estrechada, superable-insuperable, concentrada-desconcentrada, liberada-no liberada, que señalan polaridades que se incluyen para trascender la conciencia de "sí mismo".

El *mindfulness* moderno desarrolla las capacidades de observación de sí mismo y de hacerlo de manera neutral. Esta técnica funciona muy bien porque da una perspectiva "exterior" de la experiencia y conduce a cierta ecuanimidad. *Mindfulness* potencia el desarrollo de "sí mismo". Su utilidad psicológica es innegable, pero no da el paso necesario para el desarrollo espiritual.

El observador neutral no deja de ser una nueva versión del "yo", aunque más pequeña y menos neurótica, fundamentada en la creencia de ser una persona que está haciendo "el meditar". El objetivo de la meditación no es crear un nuevo "yo meditador", sino ver a través de la ilusión del "yo".

La llamada "Trampa del Observador" se trasciende si se da el paso de desenmascarar al testigo. Aunque el primer paso es convertirse en testigo de la experiencia, el segundo es darse cuenta de que "no soy el testigo". Para hacerlo, el *sutta* nos propone los tres pasos siguientes: los agregados, las esferas de los sentidos y los factores del despertar.

Los "cinco agregados" son actividades de la mente que no se pueden reducir a un concepto, son experiencia. Por ejemplo, comprender que "no soy el cuerpo" es experimentar que no hay una entidad estable y permanente, la materia corporal, que sea el yo, sino una experiencia sensorial, continuamente cambiante, producto del contacto entre los límites del cuerpo físico y el entorno que genera una representación del cuerpo en el espacio.

Con el fin de los obstáculos, las actividades "arriba-abajo" se han detenido y se experimenta la actividad "abajo-arriba" con claridad. Las memorias declarativas han sido depuradas y empiezan a surgir las preverbales y no declarativas. Una serie de procesos psicofisiológicos surgen y cesan continuamente sin necesidad de que nadie los dirija. Aunque la comprensión del surgir y cesar de todos los fenómenos afloja el aferramiento al "sí mismo", el deseo de existir hace que siga refugiándose en las actividades que lo constituyen como ser humano, los agregados: la experiencia somática, el deseo, la percepción, los constructos mentales y la actividad de conocer. Las experiencias como: "soy el cuerpo", "tengo cuerpo", "este es mi cuerpo" o "estoy en el cuerpo", son formas en las que el "sí mismo" se aferra a la existencia en el caso del agregado "cuerpo" y por eso se suelen llamar "agregados del apego".

*Sati* ahora aprende a estar presente en los momentos en que la experiencia se aferra o rechaza alguno de los agregados hasta que surge la comprensión de que no hay nada a lo que aferrarse (2<sup>o</sup> *jhana* de *Vipassana*).

*Sati* penetra en la experiencia hasta el punto del que surgen los fenómenos, el contacto entre las bases sensoriales y sus objetos. Los seis estímulos sensoriales, los seis receptores sensoriales y las seis conciencias resultantes esconden las "tendencias latentes", las programaciones primarias del organismo psicofísico. Cualquier impresión recibida a través de las seis puertas de los sentidos conduce a una proliferación de actividades mentales que distorsionan la impresión sensible hasta no parecerse al objeto recibido. Esto sucede porque cada contacto viene seguido por una reacción afectiva (*vedana*). Por ejemplo, la "tendencia latente" del deseo de sensaciones agradables subyace a la sensación de placer o la de la aversión subyace a la sensación de dolor. Esas tendencias latentes se van eliminando según se avanza por los "conocimientos de *Vipassana*" y la comprensión de la actividad de las seis esferas de los sentidos conduce a la liberación definitiva de la búsqueda de lo agradable y evitación de lo desagradable (3<sup>er</sup> *jhana* de *Vipassana*).

*Sati* se convierte en la base sobre la que comprensión, alerta, gozo, calma y concentración producen ecuanimidad (4<sup>o</sup> *jhana* de *Vipassana*). La "metaconciencia" culmina en los factores del despertar. La conciencia de lo que hay o no hay en cada momento es la marca de la sabiduría. La sabiduría es la comprensión profunda de las "Cuatro Nobles Verdades".

## 5. Conclusión

Aunque la espiritualidad ha sido una constante en el pensamiento psicológico y ha habido ramas como la Psicología de la religión que se han aproximado a ella, la Psicología Transpersonal tuvo una influencia importante en devolver la espiritualidad al primer plano psicológico.

El elemento clave en este proceso fue el constructo "autotrascendencia" que poco a poco se ha abierto camino en la Psicología de la Personalidad y en las investigaciones de la Psicología Clínica gracias a la elaboración de herramientas de medición experimentalmente validadas, como el *Test de Cloninger* o la *Escala de Autotrascendencia (Self-Transcendence Scale, STS)*.

La meditación *Vipassana*, tal y como se ha presentado aquí, puede resultar de ayuda para poner la existencia en un contexto más amplio que el individual. Integrar los patrones conductuales primarios o instintivos con los sentimientos y las capacidades intelectuales puede generar la coherencia necesaria para un cambio de perspectiva que nos haga más libres de determinaciones y más abiertos a la Vida.

## Referencias

- Fronsdal, Gil (2016). *The Buddha before Buddhism: Wisdom from the Early Teachings*, Shambhala Publications.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1972). The Buddha on meditation and states of consciousness. Part I: The teachings. *Journal of Transpersonal Psychology*, 4, 1, 1-44.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.
- McMahan, D.L. (2018). *La construcción del Budismo Moderno*. Barcelona: Kairós.
- Murphy, M., Donovan, S. y Taylor, E. (1997). *The Physical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Research*. San Francisco: Institute of Noetic Sciences.
- Naranjo, C. y Ornstein, R.E. (1971). *On the Psychology of Meditation*. New York: Viking.
- Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. New York: Oxford University Press.
- Rodríguez, F. (2019). *Mindfulness. La atención consciente*. Barcelona. Kairós.
- Rodríguez F., David Alvear D. Arrébola A. & Hastings A. A. (2014) Construction Of Reality Or Dependent Origination? From Scientific Psychotherapy To Responsible Attention, *Contemporary Buddhism*, 15:2, 216-243.
- Rowan, J. (1996). *Lo transpersonal: psicoterapia y counselling*. Barcelona: Ed La Liebre de Marzo.
- Saphiro, D.H. & Walsh, R. (1984). *Meditation: Contemporary and classical perspectives*. New York: Aldine.
- Tang, Y.Y. Hölzel, B. K. & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, volume 16, pages 213–225.
- Thera, N. (2017). *El corazón de la meditación budista* Madrid: ELA.
- Washburn, M. (1978). Observations relevant to a unified theory of meditation. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1978, Vol. 10, No. 1 p. 44-65.