

# **Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente**

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

## **DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD**

### **Maestría en Desarrollo Humano**



## **EL EFECTO EN JÓVENES ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN ENSEÑADA DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA**

Tesis que para obtener el Grado de  
Maestro en Desarrollo Humano

Presenta: RAMÓN MARTÍN DURÁN

Asesora: Doctora Noemí Gómez Gómez

Tlaquepaque, Jalisco. Septiembre 2019

**RESUMEN.** En este trabajo se busca averiguar qué efectos tiene en jóvenes universitarios la enseñanza de la meditación utilizando el Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Se busca investigar qué tipo de conductas genera en ellos en lo referente a la práctica de la meditación y ver si la meditación la usan estos jóvenes para enfrentar, manejar y resolver problemas vivenciales. Para lograr esto, se realiza una investigación cualitativa sobre bitácoras semanales que elaboran estos jóvenes durante diez semanas y en las que plasmaron su experiencia al meditar. Los resultados son que aprender a meditar desde el ECP hace que los estudiantes desarrollen una actitud de experimentación y exploración y que tengan una actitud positiva ante los tropiezos que se van encontrando. Además, contactan y hacen conciencia de sus sufrimientos existenciales y utilizan la meditación para afrontarlos; en la mayoría de las veces tienen éxito.

**PALABRAS CLAVE:** jóvenes universitarios, enseñanza de la meditación, enfoque centrado en la persona, efectos de la meditación, formas de meditar de los jóvenes.

---

## Índice

<b>Introducción.....</b>	<b>3</b>
<b>Problematización.....</b>	<b>7</b>
<b>Pregunta para la Intervención.....</b>	<b>9</b>
<b>Objetivo General.....</b>	<b>9</b>
<b>Fundamentación Teórica.....</b>	<b>11</b>
<b>Propuesta empírica y secular generada desde el budismo.....</b>	<b>12</b>
<b>Tipos de meditación.....</b>	<b>16</b>
<b>Investigación de los efectos de la meditación mediante mediciones fisiológicas.....</b>	<b>17</b>
<b>Investigación de los efectos de la meditación mediante Mediciones Psicométricas.....</b>	<b>22</b>
<b>Investigación de los efectos de la meditación mediante Métodos Cualitativos.....</b>	<b>23</b>
<b>Investigaciones de los efectos de la meditación en estudiantes universitarios.....</b>	<b>24</b>
<b>El sufrimiento en la filosofía.....</b>	<b>27</b>
<b>Meditación para enfrentarse al sufrimiento.....</b>	<b>30</b>
<b>El Enfoque Centrado en la persona.....</b>	<b>32</b>
<b>Fundamentación Metodológica.....</b>	<b>35</b>
<b>Resultados.....</b>	<b>54</b>
<b>Significación de la Meditación en los Jóvenes Universitarios.....</b>	<b>54</b>
<b>Aprendizaje y Experimentación de la Meditación por Parte de los Jóvenes Universitarios.....</b>	<b>62</b>
<b>La Presencia de ‘El Otro’ en la Práctica de la Meditación.....</b>	<b>74</b>
<b>Sufrimiento en los Jóvenes Universitarios.....</b>	<b>88</b>
<b>Meditación para Enfrentar el Sufrimiento por parte de los Jóvenes Universitarios.....</b>	<b>95</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>109</b>
<b>Referencias Bibliográficas.....</b>	<b>117</b>

## Introducción

Hay un interés creciente en estudiar con método los efectos de la meditación en las personas. Se ha estudiado a 'atletas olímpicos' de la meditación como a Mathieu Ricard quien lleva décadas como monje en la tradición tibetana y ha meditado durante decenas de miles de horas. Para hacerlo, según cuenta David Jiménez (Jiménez, (2007) le conectaron 256 sensores para medir indicadores de estrés, placer, satisfacción y enojo entre otras. Este estudio lo realizaron en el Laboratorio de Ciencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin cuyo director es Richard J. Davidson (Jiménez, 2007). Se usan decenas de tecnologías para medir los efectos fisiológicos de la meditación. Y este es un modo de ver los efectos fisiológicos de la meditación en el cuerpo humano.

También se estudia los efectos de la meditación formando un grupo de personas y realizando una intervención. Luego de pedirles su consentimiento, se aplica a las personas tests psicométricos para medir variables que se consideran relevantes respecto de la práctica de la meditación. Cuando se termina la intervención, se vuelven a aplicar los tests para ver los cambios que ha habido. Si existen los recursos suficientes, además se establece un grupo de control para contrastar los resultados.

Estos dos esquemas pueden tener decenas de variantes y han generado miles de publicaciones académicas sobre los efectos de la meditación en las personas. En los años '70 los artículos académicos sobre los efectos de la meditación se podían contar con los dedos de las manos; para finales del 2018 había unos 7,000 artículos académicos sobre los efectos de la meditación (Goleman and Davidson, 2017).

Se han estudiado los efectos de cierto tipo de meditación o práctica contemplativa. Entre ellos están: meditación de atención plena (Mindfulness), Tai Chi, Yoga, Meditación Zen, Reducción de Estrés basado en Atención Plena (Mindfulness Based Stress Reduction o MBSR), Meditación Trascendental (MT) entre otros (Sánchez Gutiérrez, 2011).

Y se estudia un tipo de meditación y sus efectos, en ciertos grupos de personas. Así, se ha estudiado los efectos de cierta práctica contemplativa en personas con Alzheimer, pacientes con HIV, personas con cáncer, dolores crónicos, ansiedad, desórdenes alimenticios. Se ha estudiado también cómo son afectados grupos como niños entre 8 y 11 años, mujeres, adultos mayores, adultos jóvenes. Respecto del género se han elaborado estudios con sólo hombres, sólo mujeres y mixto (Sánchez Gutiérrez, 2011).

En este sentido, en este trabajo se presentan los resultados de una intervención en un grupo de personas muy específico: jóvenes universitarios en el último semestre de la licenciatura. La intervención tiene una duración de 11 semanas.

La novedad que se presenta es plantear el aprendizaje de la meditación utilizando el Enfoque Centrado en la Persona. En concreto utilizo la propuesta de Carl R. Rogers en su libro *Freedom to Learn* (1969) que consiste en establecer ciertas directrices a los estudiantes y a la vez se les da la libertad de elegir la práctica de meditación que ellos quieran realizar siempre y cuando se manejen dentro de los límites establecidos por esas directrices.

En los estudios que yo encontré sobre los efectos de la meditación en estudiantes universitarios, siempre se predeterminaba el tipo de meditación que los estudiantes iban a practicar. En uno de los estudios se les da la indicación a todos los que participan para que practiquen 'la meditación de fluir', o bien la meditación de 'reducción del estrés con base en la atención plena'.

En mi caso, se les deja a los estudiantes completa libertad para que elijan el tipo de meditación que mejor les funcione. Y entonces mi pregunta de investigación es averiguar ¿qué efectos genera en los estudiantes la enseñanza de la práctica de la meditación mediante el enfoque centrado en la persona? Este enfoque tiene sus bondades, pero también genera conflictos en los estudiantes y en el profesor, como lo veremos más adelante.

Se les pide a los estudiantes que elaboren una bitácora semanal de 500 palabras donde plasmen su experiencia de meditar. La instrucción es totalmente abierta y el alumno tiene toda la libertad de escribir lo que crea conveniente siempre y cuando tenga que ver con su experiencia de meditar. Dicha bitácora la envían al profesor por correo electrónico y reciben una breve y puntual retroalimentación, la cual busca responder a preguntas planteadas por los alumnos, sugerirles acciones que pueden realizar para mejorar su práctica y corregir errores que pueden entorpecerla. El profesor elabora una ficha de diez sesiones que se llevan a cabo durante diez semanas y toma una decena de fotos. Las bitácoras, las fichas del profesor y las fotografías son el corpus de datos sobre los que se realiza un análisis cualitativo.

En este documento se presentará primero el marco en el cual se llevará a cabo la intervención; se va a desarrollar la problematización, la pregunta para la intervención y el objetivo general que se busca lograr.

A continuación, se profundizará en los sustentos teóricos en los que se basa la intervención; con esto se dará seguimiento a la propuesta empírica y secular que ha generado el budismo desde sus inicios hace 25 siglos y se revisará los tipos de meditación que existen. Además, se realizará un recorrido por los diversos enfoques utilizados para conocer los efectos de la meditación en las personas; en concreto se revisarán estudios recientes de intervenciones que se han realizado en estudiantes universitarios usando la meditación. Se cerrará este apartado elaborando reflexiones sobre el sufrimiento en la filosofía y cómo se utiliza la meditación para enfrentarse a él. Además, se expondrá una breve historia del Enfoque Centrado en la Persona y los elementos que lo conforman.

Acto seguido se expondrá la Fundamentación Metodológica, donde se explicará cómo se planeó la intervención y cómo se conformó el grupo que fue objeto de ella. y las consideraciones éticas que se tomaron en cuenta para llevarla a cabo. Se presenta la muestra de los estudiantes cuyas bitácoras se usaron para realizar el estudio cualitativo; como se indica ahí mismo, se cambiaron sus nombres para proteger su identidad. Se detallan las etapas de la intervención presentando un diagnóstico, la etapa de práctica inicial, la de práctica intermedia, la de práctica completa, la de práctica completa con meditación de compasión; se finaliza con la

práctica entrando en contacto con personas externas que llevan varios años meditando. Se cierra elaborando una recapitulación y evaluación.

Luego de la fundamentación metodológica, se exponen los resultados. Esta parte inicia presentando cómo los jóvenes universitarios generan su significado propio de lo que es meditar. A continuación, se relata cómo los estudiantes aprenden y experimentan como resultado de aprender meditación mediante el Enfoque Centrado en la Persona; este apartado se desglosa en: dificultades para meditar por parte de los estudiantes y búsqueda de nuevas experiencias. Después se exponen los resultados de cómo los estudiantes encuentran la presencia de 'el otro' en la práctica de la meditación. Apartado importante es lo que se expone de cómo los universitarios experimentan el sufrimiento y las formas en que usan la meditación para enfrentarlo.

El documento se clausura exponiendo las conclusiones y reflexiones finales sobre la intervención y los resultados apreciados en los participantes. Se incluye al final del documento la bibliografía utilizada en su redacción

## Problematización.

Hay enfoques muy directivos para la enseñanza y la práctica de la meditación. En algunos centros de meditación Vipassana se establece claramente que debe haber completo silencio, se debe ir vestido de blanco, no está permitido consumir alimentos sólidos después de las 12 del día, ni leer, escribir o hacer ejercicio. Se debe comprometer al practicante a obedecer las instrucciones del instructor. En algunos retiros se hace incluso un voto de 'no moverse' cuando se hace la meditación.

Lo directivo no necesariamente es malo; ni lo 'no directivo' es siempre bueno. En esos entornos de meditación altamente directivos también hay opciones. Así, por ejemplo, se puede meditar en el piso cruzando las piernas, o bien en el piso en flor de loto; también se puede usar una silla para hacerlo en posición sentada. Si la persona experimenta sueño, se puede parar a caminar. En ese mismo retiro, se le pide a los estudiantes que mediten entre 11 y 13 horas; pero nadie está vigilando a nadie para que lo haga.

Para esta investigación, se decidió que sería interesante plantear la enseñanza de la meditación desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Tomé los componentes esenciales que propone Carl Rogers (1969) en su libro *Freedom to Learn*. Estos consisten en establecer unos límites dentro de los cuales se pueden mover los participantes; se busca que los límites no sean demasiado grandes ni demasiado estrechos. Además, esos límites se pueden ir modificando sobre la marcha. Dentro de esos límites, ellos pueden hacer lo que quieran.

En la clase se les comunicó a los estudiantes que ellos elegirían el tipo de meditación que ellos practicarían. Como instructor les comuniqué el tipo de meditación que yo practico que es el Vipassana caminando y sentado. Ellos podían usar mi estilo o encontrar el suyo propio. Lo mismo se aplicaba para la postura de meditación (sentado, acostado, parado).

En mi propuesta para investigar los efectos de la meditación en las personas no utilicé tecnología para realizar mediciones en el cerebro de los practicantes, ni

cambios en su ritmo cardiaco o en su respiración. En pocas palabras, no utilizo mediciones de tipo fisiológico. Tampoco realicé un cuestionario psicométrico para medir variables en las personas al inicio de la práctica de la intervención mediante la meditación. Y tampoco hice mediciones al final para ver los cambios, si los hubiera habido.

La intervención está realizada en un grupo acotado: 17 estudiantes universitarios de licenciatura que la mayoría, 14, cursa su último semestre y 3 su penúltimo semestre. Es un grupo mixto donde hay 11 mujeres y 6 varones. En los estudios de intervención que encontré, en todos se establece qué tipo de meditación se va a practicar. En esta intervención cada estudiante elige el tipo de meditación que desea practicar y la postura en la que lo desea realizar: acostados, sentados o caminando. También eligen el lugar donde la quieren realizar: dentro del salón, en el jardín o en algún otro lugar de las instalaciones de la universidad. La posibilidad de elección de los estudiantes se genera por elegir llevar la clase desde el Enfoque Centrado en La Persona.

## Pregunta para la Intervención.

Al emprender la investigación, me interesa saber qué efectos causa la enseñanza de la práctica de la meditación cuando se realiza desde el ECP. Efectos negativos y positivos, deseables y no deseables. Y me interesa los efectos que causa en los estudiantes que meditan. Y como el profesor medita junto con ellos y está a cargo de la clase; quiero ver también qué efectos causa en el profesor; también efectos positivos y negativos, deseables y no deseables.

Dentro de esos efectos, quiero ver si la enseñanza de la práctica de la meditación desde el ECP aporta algo para que los estudiantes usen la meditación para enfrentar algunos de sus situaciones existenciales y vivenciales que les generan sufrimiento. Quiero ver si el ECP ayuda a que vayan aprendiendo a meditar y también si estorba. Quiero ver errores en la implementación del ECP y también aciertos. También quiero examinar cómo recibieron los estudiantes esta propuesta y qué les generó.

Se busca responder a todos estos interrogantes mediante un análisis cualitativo de las bitácoras de los estudiantes elaboradas durante aproximadamente diez semanas; y de los registros de clases del profesor durante diez sesiones.

## Objetivo General.

En las intervenciones publicadas que encontré sobre los efectos de la meditación en jóvenes universitarios, en todas antes de iniciar el estudio se establecía que se iba a usar un solo tipo de meditación. Esto es perfectamente válido, la persona que va a participar en la intervención sabe de antemano lo que va a vivir. Y si tiene la oportunidad puede declinar su participación.

En otras clases de meditación se va dando la oportunidad a los participantes la oportunidad de ir probando diversas clases de meditación para que prueben de muchos tipos y así puedan elegir los tipos de meditación que mejor les acomoden.

Cuando se va a un centro de meditación, la forma de meditar ya está predeterminada. Si se asiste a un centro Soto Zen; la meditación será la que se propone en ese centro. O si se va a un Centro Osho, se practicará la meditación dinámica. Al incorporarse a un centro MT, ya se sabe que se practicará la Meditación Trascendental con un mantra secreto que el maestro le proporcionará a cada estudiante. En un establecimiento Kundalini, la meditación será con mantras.

En esta intervención no se determina el tipo de meditación; y entonces el objetivo es ver que cuando se deja que los estudiantes tomen la decisión respecto al modo que mejor les acomoda para meditar; esto ¿qué efecto tiene en su práctica para meditar? ¿los desorienta? ¿les abre posibilidades? ¿los dispersa? ¿esto cómo afecta en sus relaciones con sus compañeros? ¿cómo afecta sus relaciones con el instructor? ¿favorece este enfoque que utilicen la meditación para abordar las vivencias que les generan sufrimiento? ¿les genera ansiedad?

El objetivo es ver cómo la enseñanza de meditación mediante el ECP afecta a los estudiantes. Y no se usaron instrumentos ni escalas para establecer un antes o un después. Se toma lo que reportan los estudiantes en sus bitácoras y lo que asienta el profesor en sus registros. Y a través de un análisis cualitativo de lo reportado, se busca responder a estos planteamientos. Y se busca responder sin triunfalismos y sin ser apologético del ECP. El objetivo es ver lo positivo y lo negativo.

## Fundamentación Teórica.

Como decíamos anteriormente, en la actualidad hay más de 7,000 artículos académicos que presentan los efectos de la meditación en las personas. Para hacerlo hay tres caminos principales:

1. Utilizar tecnología que realiza mediciones fisiológicas en las personas: ondas cerebrales, pulso del corazón, corrientes eléctricas en la piel, etc.
2. Realizar mediciones psicométricas mediante cuestionarios que aplican a las personas antes de la intervención de la práctica de la meditación; y se vuelven a aplicar los mismos instrumentos al terminar la intervención.
3. Llevar a cabo análisis cualitativo, en especial usando la teoría fundamentada en datos o teoría sustentada en datos que en inglés se denomina *grounded theory*. Se entrevista a los participantes para que expresen los efectos que ha generado la meditación en ellos.

Estas tres vías las documenta ampliamente Sánchez (2011) en un amplio estudio que hace del estado de la cuestión.

Deseo hacer una breve exposición de estas tres vías que se utilizan para estudiar los efectos de la meditación en las personas. También quiero revisar el estado de la cuestión al revisar los estudios que se han hecho sobre los efectos de la práctica de la meditación en estudiantes universitarios. Para este segundo propósito, reviso un estudio realizado en Chile, otro en Puerto Rico y tres estudios realizados en Almería, España.

En mi caso, no utilizo tecnología de medición fisiológica de los efectos de la meditación. Tampoco apliqué tests psicométricos ni antes ni después de la meditación. La originalidad de mi intervención es que no se establece un estilo predeterminado para meditar; sino que cada estudiante elige su propio estilo, esto por plantear la práctica de la meditación desde un Enfoque Centrado en la Persona. El estudio de los efectos de la meditación que yo hago en la intervención se realiza mediante un análisis cualitativo de datos. Por ello al final elaboro en qué consiste el Enfoque Centrado en la Persona.

Considero importante revisar la propuesta empírica y secular que desde el budismo han generado científicos y académicos de origen norteamericano, europeo y algunos sudamericanos. Igualmente examinar los tipos más importantes de meditación que existen. Continuaré esta sección exponiendo las tres vías que se utilizan para estudiar el efecto de la meditación en las personas: mediciones fisiológicas, tests psicométricos y análisis cualitativo. Cerraré revisando los estudios que se han realizado sobre los efectos de la meditación en los jóvenes y concluiré con una breve reflexión sobre la filosofía del sufrimiento y sobre cómo la meditación de origen budista puede ayudar a enfrentar el sufrimiento.

### **Propuesta empírica y secular generada desde el budismo.**

Como ya lo hemos mencionado, existen cientos de formas diferentes de meditar. Unas buscan conectarse con la divinidad o con seres celestiales. Como esto implica creencias de tipo religioso, no las tocaremos en este trabajo. Me quiero centrar en meditaciones y formas de meditar que no impliquen creencias en seres trascendentales; esto lo hago porque quien no crea en esos seres o en esas realidades dejarían de seguir el argumento.

Hay muchas meditaciones que no buscan conectarse con entidades o realidades celestiales o divinas. Este tipo de meditación busca afectar la mente humana. Hay varios tipos de meditación que siguen este enfoque. Está por ejemplo el Método Silva de Control Mental que busca poner al cerebro en lo que José Silva llama el estado alfa el cual oscila entre 7 y 14 hertz (Silva 1991), está la Meditación Trascendental, la Meditación Dinámica de Osho, el Focusing de Eugene Gendlin.

Elijo examinar la propuesta budista porque si bien hay ramas del budismo llenas de creencias, también hay corrientes budistas que prescindan de entidades trascendentales y se enfocan únicamente en la mente. En este sentido, se pueden consultar los trabajos de Sam Harris (2015) y Stephen Batchelor (2010). Estos dos autores practican el budismo considerándose a sí mismos totalmente ateos. En este sentido Dan Harris se considera escéptico y a la vez practicante del budismo (Harris, 2017).

Además, científicos relevantes como Francisco Varela, Jon Kabat Zinn, Daniel Goleman, Judson Brewer y Richard Davidson (2017) practicaron durante muchos años la meditación budista. Francisco Varela tuvo un trato cercano con el Dalai Lama. Todos ellos llevaron a cabo estudios serios, publicado en revistas científicas y abiertos al escrutinio de sus pares sobre los efectos de la meditación budista en el cerebro de las personas. Se puede dar un seguimiento pormenorizado de estas investigaciones en Goleman y Davidson (2017).

Como ya lo hemos establecido, existen muchos budismos. Hay budismos que plantean creencias en realidades metafísicas como el karma y la reencarnación. Sin embargo, hay una corriente budista fuerte que plantea que se acepte algo como cierto sólo hasta que se haya demostrado. En su discurso Kalama Sutra, a Sidharta Gautama le plantean los habitantes del pueblo de Kalama este dilema:

Venerable señor, hay algunos monjes y brahmanes que visitan Kesaputta. Ellos exponen y explican solamente sus doctrinas; desprecian, insultan y hacen pedazos las doctrinas de otros. Otros monjes y brahmanes también, venerable señor, vienen a Kesaputta. Ellos también exponen y explican solamente sus doctrinas; desprecian, insultan y hacen pedazos las doctrinas de otros. Venerable señor, en lo que concierne a ellos tenemos dudas e incertidumbre. ¿Cuál de estos reverendos monjes y brahmanes habló con falsedad y cuál con la verdad?<sup>1</sup>

La pregunta tiene sentido ¿a quién le hago caso? Viene un monje y expone la doctrina A; y dice que sólo la doctrina A es la verdadera y las demás son falsas. Luego llega otro monje predicando la doctrina B y dice que sólo B es la verdadera y todas las demás – incluyendo la doctrina A- son falsas. ¿A quién hacerle caso?

A esto, Sidharta responde cuáles de ellas se deben aceptar, con estas palabras también del Kalama Sutra

"¡Kalamas!, es propio para ustedes dudar y tener incertidumbre; la incertidumbre ha surgido en ustedes acerca de lo que es dudoso. ¡Vamos Kalamas! No se atengan a lo que ha sido adquirido mediante lo que se escucha repetidamente; o a lo que es tradición; o a lo que es rumor; o a lo que está en escrituras; o a lo que es conjetura; o a lo que es axiomático; o a lo que es un razonamiento engañoso; o a lo que es un prejuicio con respecto a una noción en la que se ha reflexionado; o

<sup>1</sup> Consultado en <http://www.librosbudistas.com/descargas/kalama-sutta/kalamas-t.htm>  
el 11 de abr. de 2019

a lo que aparenta ser la habilidad de otros; o a lo que es la consideración: 'Este monje es nuestro maestro.' ¡Kalamas!, cuando ustedes por sí mismos sepan: 'Estas cosas son malas; estas cosas son censurables; estas cosas son censuradas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al daño y al infortunio,' abandónenlas. (...) cuando ustedes por sí mismos sepan: 'Estas cosas son buenas, estas cosas no son censurables; estas cosas son alabadas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al beneficio y la felicidad,' entren y permanezcan en ellas." <sup>2</sup>

La propuesta de este texto consiste en no aceptar lo que se escucha ni por repetición, ni por tradición, ni por autoridad, ni por rumor. Se acepta lo que se escucha cuando uno lo ha comprobado por sí mismo.

Es muy interesante, en este sentido, el relato de Stephen Batchelor. Él es un escocés que en su juventud estuvo ligado al budismo tibetano. En su autobiografía, 'Confesiones de un Budista Ateo' (Batchelor, 2010 ) narra cómo a los 18 años se fue a vivir a Dharamsala y practicó budismo tibetano en la tradición Geluga. Comenta cómo estaba perplejo porque escuchaba el Kalama Sutra y los monjes tibetanos le decían que efectivamente no había creencias en el budismo tibetano; y sin embargo escuchaba relatos del karma y la reencarnación. Batchelor fue monje tibetano durante nueve años. En su tercer año tuvo la oportunidad de vivir un retiro de meditación en la tradición de Goenka, la cual viene de la tradición Vipassana. En sus nueve años de monje tibetano, Batchelor estuvo en conflicto interno con el sistema de creencias del budismo tibetano. Hasta que decidió -después de nueve años- entrar al monasterio Songgwangsa de Korea del Sur donde se practica budismo zen. El budismo zen de Korea del Sur no tiene creencias; más bien se dedican a cultivar un estado mental de duda permanente, un estado de 'no saber'. Esto con el objetivo de que la mente esté siempre fluida y no se vuelva rígida. El budismo zen no hace énfasis en creencias metafísicas de ningún tipo y Batchelor encontró en el zen sud coreano su lugar.

La propuesta budista de no aceptar nada si antes no lo comprueba uno antes, ha hecho que el budismo sea atractivo para varios científicos. Y como los científicos arriba mencionados, practicaban meditación budista, algunos de ellos se dedicaron

<sup>2</sup> Ibidem

a realizar investigación de los efectos de la meditación siguiendo los protocolos de la investigación científica. Entre los más relevantes, están los siguientes:

- Jon Kabat Zinn quien obtuvo un Doctorado en Biología Molecular y fue alumno de Salvador Luria, Premio Nobel en Medicina. Kabat Zinn fue de los pioneros de la propuesta de Mindfulness o atención plena.
- Richard J. Davidson quien ha sido pionero en estudiar los efectos de la meditación utilizando aparatos para medir las ondas cerebrales.
- Francisco Varela quien junto con Adam Engle y el Dalai Lama fundó el Mind and Life Institute que tiene como misión “aliviar el sufrimiento y promover el crecimiento mediante la integración de la ciencia y las prácticas contemplativas y las tradiciones que transmiten sabiduría”.
- Matthieu Ricard – de origen francés- quien obtuvo un Doctorado en Biología Molecular en el Instituto Pasteur y que estudió con el Premio Nóbel de Medicina Francois Jacob. El es monje tibetano y ha realizado experimentos sobre los efectos de la meditación en el cerebro humano. Se le ha denominado ‘El Hombre más Feliz del Mundo’ por haber logrado el nivel más alto jamás registrado en la corteza pre-frontal izquierda del cerebro. Esta sección maneja las emociones positivas. La escala va de +0.3 a -0.3 y él logró resultados de -0.45 por lo que rompió la escala. Ningún ser humano había logrado esas mediciones.<sup>3</sup>
- Daniel Goleman quien ha practicado meditación durante más de 40 años y es autor del best seller ‘Inteligencia Emocional’ (Goleman, 1995). Goleman se dedicó al periodismo de difusión sobre la ciencia de la meditación. Durante muchos años ha sido autor de artículos en Psychology Today y en The New York Times. Además, es miembro del Mind and Life Institute.

Gracias a todos los estudios realizados por estos científicos; han surgido propuestas de meditación de carácter secular. Dichas propuestas no implican afiliarse a la práctica en alguna tradición budista. Las propuestas han generado prácticas de meditación ‘descafeninadas, deslactosadas y sin azúcar’. Son ejercicios que no tienen afiliación con ningún budismo.

<sup>3</sup> Consultado en

<https://www.elmundo.es/suplementos/magazine/2007/395/1176906666.html>

El 10 de abr. de 2019

## **Tipos de meditación.**

La meditación de origen budista no es la única. Existe toda una tradición de meditación cristiana desarrollada por los monjes en sus monasterios. Esta meditación es generalmente de tipo discursivo y reflexivo; un ejemplo de ella son los ejercicios espirituales de San Ignacio y también lo son las homilias que se dan durante la Misa. Por lo general se toma como base un texto de la Biblia y se reflexiona sobre él.

En el hinduismo hay una amplia tradición de meditación. En esta tradición se usa mucho la repetición de mantras, los cuales están ligados a las manifestaciones de lo divino y se dirigen a algunas de las deidades del panteón védico como Kali, Ganesha, Rama, entre otros. Se suele realizar movimientos de manos y cantos en voz alta de estos mantras. Se considera que los mantras están cargados de cierta energía y al recitarlos en silencio o en voz alta, se impregna a la mente y al entorno de las personas con ese tipo de energía. El budismo también tiene tradición de recitar mantras ya que nace en un entorno hinduista y se ve influido por sus tradiciones. El cristianismo católico tiene el Rosario que se podría considerar como la repetición de ‘mantras’ dedicados a la Virgen María.

Por otro lado, en el budismo hay centenares de tipos de meditación. En la tradición Theravada se lleva la atención a la respiración, al movimiento de los pies o a lo que perciben los sentidos o aparece en la mente. En el zen soto, se practica la meditación sentado o sazen y caminando o kinhin. En el zen rinzai se medita utilizando koans que crean en la mente estados que permiten una percepción más fluida y directa de la realidad. En el budismo zen coreano, se practica una mente de ‘no saber’.

Otra corriente importante de meditación es la Meditación Trascendental (Transcendental Meditation TM) fundada por Maharishi Mahesh Yogui. Es una meditación que consiste en la repetición de un mantra que en forma secreta entrega un maestro a un estudiante – previamente hay que realizar un pago de \$1,500

dólares por ese mantra. Esa meditación se realiza durante veinte minutos dos veces al día.

Muy popular es la propuesta de meditación Vipassana de Goenka, la cual consiste en retiros de diez días. Durante tres días los participantes se dedican a llevar la atención a la respiración. Los siete días restantes trabajan con las sensaciones corporales realizando escaneos corporales. Hay dos documentales que permiten conocer más de cerca esta meditación. El primer documental se realizó en una cárcel de la India y se llama 'Doing Time Doing Vipassana'<sup>4</sup>. El otro documental es 'Dhamma Brothers'<sup>5</sup>, filmado en la Donaldson Correction Facility en Alabama, Estados Unidos.

Las meditaciones guiadas son buscadas por muchas personas que quieren ser llevados paso a paso. La voz que presenta imágenes a la mente de rayos luminosos, flores o deidades ayuda a realizar una concentración valiosa. En este sentido han aparecido las aplicaciones de los teléfonos celulares. Entre las aplicaciones más seguidas para meditar están Headspace y 10% Happier.

Existen centenares de tipos de meditaciones. En este apartado se buscó señalar los más importantes.

## **Investigación de los efectos de la meditación mediante mediciones fisiológicas.**

Como ya lo mencionamos anteriormente, hay un grupo de científicos que tiene una práctica de muchos años de meditación budista. Entre ellos está Richard J. Davidson quien en el verano de 1973 se inscribió a un retiro de meditación Vipassana de diez días en la ciudad de Dalhousie en India. El retiro lo impartió el mismo Satya Narayan Goenka. Nos cuentan los autores que Daniel Goleman ya

<sup>4</sup> Consultado en <https://www.youtube.com/watch?v=EdqN2xA0OZc>  
El 13 de abril 2019.

<sup>5</sup> Consultado en <https://www.youtube.com/watch?v=3zcqegaAoRg>  
El 13 de abr. de 2019

había meditado con S.N. Goenka en Bodh Gaia también en India (Goleman and Davidson, 2017) y ellos mismos nos cuentan todos los pormenores.

Participaron Davidson con su esposa; si bien hombres y mujeres dormían en lugares separados. Para Davidson no fue fácil ya que tenía que pasar sentado en medio loto y meditando durante doce horas cada día. En el primer día Richard sentía un dejo de dolor en su rodilla derecha. Todo el primer día se dedicó a poner atención a su respiración especialmente a lo que sentía en los orificios de la nariz. Al final del primer día tenía un dolor espantoso en la rodilla, dolor que se le propagó a la baja espalda. Davidson recuerda que la sensación física más fuerte no era el de su respiración, sino el intenso dolor que sentía en la rodilla y en la espalda. Y llegó a pensar 'No puedo creer que siguen nueve días de esta misma experiencia' (Goleman and Davidson, 2017). Aquí están los primeros efectos de la meditación en las personas; efectos que no siempre son agradables.

Para el tercer día, la instrucción de Goenka fue la de realizar 'un escaneo' del cuerpo desde los dedos de los pies y hasta la coronilla de la cabeza. Acató la instrucción Davidson y aunque hacía este escaneo del cuerpo, la sensación que más resaltaba era el enorme dolor de la rodilla y el de la baja espalda. Sin embargo también apareció en él una sensación de ecuanimidad y bienestar. Aquí empezó a cosechar frutos de su meditación. Y podemos ver así la primera señal en que la meditación afectó a Davidson positivamente (Goleman and Davidson, 2017).

Gracias a esta sensación de bienestar y ecuanimidad, Davidson pudo entrar fácilmente a un estado de absorción total, de modo que al final del retiro él podía sentarse a meditar hasta cuatro horas en una sola sentada. De hecho, cuando apagaban las luces, Davidson iba al salón de meditación se quedaba a meditar a veces hasta la una o las dos de la mañana (Goleman and Davidson, 2017).

Al final del retiro, Davidson estaba convencido de que había formas en que se podía transformar la mente para que experimentara un profundo sentido de bienestar. Esta sensación acompañó a Davidson durante varios días después del retiro. Pero poco a poco ésta se fue desvaneciendo; hasta que en su viaje de la India hacia Frankfurt, esta sensación desapareció por completo. Cuando llegaron a Nueva York, sus familiares les dijeron que el aspecto de Davidson y el de su esposa era terrible. Y al llegar el matrimonio a su casa, Davidson se sentía terriblemente mal. Intentó él recuperar la sensación de bienestar que había sentido durante el retiro y los días subsecuentes; pero esto no le fue posible (Goleman and Davidson, 2017).

Efectivamente, la práctica de la meditación lo había afectado, pero ese efecto había desaparecido y no tenía Davidson un camino para recuperar esa sensación de bienestar y ecuanimidad. Comparó Davidson esa experiencia a ‘ponerse pacheco’ al consumir una droga. Lo único que tenía de los efectos de la meditación era una memoria que no podía duplicar.

Joseph Goldstein practicó Vipassana con Goenka y cuenta cómo tuvo la sensación de que su cuerpo físico se volvía como un cuerpo fluido de energía con mucha armonía y bienestar (Harris, 2014). En este mismo podcast cuenta Joseph cómo esta sensación le duró dos años durante los cuales vivió en la India. Después, tuvo que realizar un viaje a Estados Unidos durante cuatro o cinco meses. Y su cuerpo perdió esa sensación y sentía su cuerpo como si fuera un montón de fierros retorcidos. Al regresar a la India intentó durante varios años recuperar esa sensación de ‘un cuerpo fluido de energía con mucha armonía y bienestar’ y a pesar de sus esfuerzos no lo pudo lograr. La enseñanza de Joseph Goldstein es aceptar la impermanencia de todo lo que existe. Y en este caso, la impermanencia también de los estados mentales. No pudo recuperar ese estado de fluidez de energía y se convenció de que la meditación consiste en aprender a ‘estar con lo que hay’.

En este caso, la meditación afectó a Joseph Goldstein y los efectos duraron buen tiempo: dos años. Mucho más que los diez días del sentimiento que experimentó Richard Davidson. Esto se debió, intuyo, a que Joseph Goldstein había establecido una práctica de meditación. Ésta consiste en meditar consistentemente varias veces

a la semana, de preferencia diariamente y varias veces al día. Una amplia reflexión sobre lo que es establecer una práctica de meditación se puede consultar en el libro de la autora Natalie Goldberg (2014).

Aún así, Joseph Goldstein no pudo replicar la sensación de tener un cuerpo luminoso donde fluía la energía y reinaba la armonía. Según cuenta en el podcast, esta fue una lección de algo fundamental que da la meditación que es darse cuenta de lo que es la impermanencia. En la meditación Vipassana se aprende a estar 'con lo que hay'. Una parte de la disciplina es no apegarse a estados mentales o físicos. Todo, absolutamente todo, es impermanente: surge, se manifiesta y luego se desvanece.

Precisamente fue Richard Davidson quien fue pionero en investigar los efectos de la meditación usando tecnología de mediciones fisiológicas. Tiene él un Doctorado en Neuropsicología realizado en Harvard y fundó y actualmente dirige el Centro para Mentes Sanas (Center for Healthy Minds) de la Universidad de Wisconsin. Este centro está lleno de equipos para obtener imágenes por resonancia magnética funcional, equipos para realizar tomografías mediante emisión de positrones, software de punta para realizar análisis de datos y cientos de servidores para apoyar el procesamiento de todos los datos generados. Tiene el centro más de cien profesionales entre los que se incluyen expertos en física, expertos en estadística, programadores, psicólogos y neuropsicólogos. También están en el personal expertos en las tradiciones de meditación (Goleman and Davidson 2017).

El esfuerzo de Richard Davidson no es aislado. Varios científicos se reunieron en abril del 2001 en el Fluno Center de la *Wisconsin University Madison* y llevaron a cabo conversaciones con el Dalai Lama durante toda una tarde. Nos cuentan Goleman y Davidson (2017) que el tema de la conversación fue dialogar sobre lo que se había descubierto mediante la investigación científica sobre la meditación. Y tres años después en el Garrison Institute, cerca de la ciudad de Nueva York se reúnen más de cien científicos e investigadores en lo que se denominó el Summer Research Institute (SRI) una reunión que desde entonces se ha llevado a cabo para promover el estudio científico riguroso de la meditación (Goleman and Davidson, 2017).

Tanto Daniel Goleman como Richard Davidson se capacitaron ampliamente en psicofisiología. Davidson empezó a pedirle a las personas en su laboratorio que permitieran que su mente vagara y se perdiera en sus pensamientos; o bien les daba tareas mentales concretas que realizar (contar, observar,...) Mientras realizaban lo que se les pedía, Davidson medía cómo variaba su ritmo cardiaco y cómo se comportaba la sudoración de las personas. Lo que hacía era usar mediciones fisiológicas para inferir procesos mentales (Goleman and Davidson, 2017). Este es un modo de ver cómo la práctica de la meditación afecta los procesos fisiológicos corporales.

Otra forma de medir los efectos de la meditación mediante mediciones fisiológicas lo proporciona un estudio que mide el incremento en la actividad de los telómeros en las células. Goleman y Davidson mencionan un estudio (2017 p.57) en el que se da seguimiento a un grupo de personas que participaron en un retiro de meditación de tres meses. Estas personas realizaron 550 horas de meditación; incrementaron su perspectiva sobre el propósito de sus vidas y además se incrementó la actividad en los telómeros que tienen que ver con el sistema inmunológico.

Daniel Goleman (Goleman and Richardson 2017) encontró una forma novedosa de medir los efectos de la meditación utilizando mediciones fisiológicas. Mostró el documental 'It didn't have to happen' ('No debió haber sucedido') a 60 personas. El documental muestra accidentes impactantes de carpinteros que no usaban medidas de seguridad. Se puede decir que el documental es sangriento. De estas 60 personas, la mitad tenía al menos dos años de práctica de meditación; y de hecho meditaron antes de ver el documental. La otra mitad no tenía experiencia en meditar y se les dijo que vieran el documental y lo disfrutaran. Daniel Goleman descubrió que los meditadores con experiencia se recuperaron más rápidamente de la visión de los eventos impactantes y sangrientos que vieron en el documental. Su estudio fue tan impactante que con él obtuvo el grado de Doctor en Harvard. Ha habido 313 artículos publicados en revistas académicas auditadas que citan el estudio de Goleman. Sin embargo, se lamentan que en ninguna parte se ha replicado el estudio. Las medidas que Goleman utilizó fue la sudoración y la medición del ritmo cardiaco para establecer el tiempo de recuperación.

Cierro este apartado mencionando las mediciones de masa cerebral que se realizan en la corteza prefrontal del cerebro en meditadores de alto rendimiento; y las que mencionamos anteriormente de Mattieu Ricard. Las afectaciones de carácter más permanente se logran en meditadores que llevan décadas meditando. Estos meditadores han meditado entre 10,000 y 50,000 horas.

Se compara la meditación a una actividad como la de correr todas las mañanas; si se deja de hacer se empieza a notar en la persona. Otra actividad similar es la de quien practica tocar el piano. Atribuyen al famoso pianista Arthur Rubinstein este comentario: “Si dejo de tocar el piano un día, mis dedos lo notan; si lo dejo de tocar dos, yo lo noto; si lo dejo de tocar tres, los críticos concedores lo notan; y si lo dejo de tocar cuatro días, el público lo nota”. Pasa lo mismo con la meditación; por ello la recomendación es tener una práctica donde se practique la meditación diariamente y no se deje de practicar. Participar en una intervención de cuatro meses y luego dejar de meditar, tendrá efectos posteriores a ese periodo; pero poco a poco se irán diluyendo los efectos.

En este apartado vimos cómo diversos científicos experimentaron la meditación en forma personal. Si bien no lograron replicar en ellos mismos estados mentales de fluidez y ecuanimidad; establecieron técnicas de medición de variables fisiológicas como medición de ondas cerebrales, sudoración, medición del ritmo cardiaco para constatar el efecto de la meditación en los cuerpos de las personas.

## **Investigación de los efectos de la meditación mediante Mediciones Psicométricas.**

Existen cuestionarios que se utilizan para medir características psicológicas en las personas. Suelen ser en general cuestionarios de opción múltiple. Ejemplos de estos cuestionarios son los que se emplearon en los estudios de la meditación en los estudiantes universitarios tales como el Five Facet Mindfulness Questionnaire (Cuestionario sobre Atención Plena de las Cinco Facetas) Lo que mide es la

observación, la descripción, actuar con conciencia, no hacer juicio y no reaccionar ante las experiencias (Schmidt y Vinet. 2015)

En otro estudio se usaron tests más estandarizados, los cuales se aplicaron antes y después. Ejemplos de estos test son el de “estrés académico, depresión y ansiedad generalizada (CCAPS-34), afecto positivo y negativo (PANAS), atención plena (MAAS), estrés percibido (EEP-14), así como bienestar psicológico (EBP)” (Bonilla y Padilla 2015 p. 72)

Son perfectamente válidos estos tests, si bien Goleman y Richardson tienen sus reservas. Ellos dicen que los investigadores se sienten motivados a presentar resultados positivos sobre la meditación – ‘no hay que hacer que quede mal la meditación’; y los sujetos de investigación buscan demostrar que la meditación sí funciona (Goleman and Richardson 2017). Por ello, prefieren medir el ritmo cardiaco y la sudoración. Señalan, además, estos autores que quienes participan en estas intervenciones de meditación suelen ser voluntarios; y al ofrecerse como voluntarios, tienen un sesgo positivo hacia la meditación – si no, no aceptarían ser voluntarios. Como tienen cierta ‘buena voluntad’ hacia la meditación en cierto modo quieren ‘hacer quedar bien’ a la actividad meditativa. Eso puede afectar la forma en que llenan los cuestionarios.

En realidad no conozco a fondo los cuestionarios aplicados ni los resultados. Los menciono y doy la referencia porque es una forma recurrente en que se investigan los efectos de la meditación en los estudiantes. Las referencias que se proporcionan pueden dar más elementos a quien quiera profundizar en esta vía.

## **Investigación de los efectos de la meditación mediante Métodos Cualitativos.**

Otra forma de ver los efectos de la meditación de las personas es mediante métodos cualitativos. En este planteamiento se le pide a las personas que generen un diario o bitácora de su actividad de meditación. Esto lo realizan con cierta

periodicidad, autorizan su estudio y luego se realiza un análisis cualitativo sobre los datos generados.

Además de escribir bitácoras, se puede pedir a los participantes que llenen cuestionarios con preguntas abiertas. También se realizan entrevistas antes de la intervención, durante ella y luego al final de ésta. Con los datos generados se realiza un análisis cualitativo.

Se puede ver un estudio muy detallado de este estilo en la obra de Jon Kabat Zinn (2013). En este libro, el autor da numerosos detalles de cada uno de los participantes en su programa de ocho semanas. Incluyo dos casos:

- Un hombre que participó en el programa había tenido un ataque cardíaco que lo había forzado a retirarse de su trabajo. Durante cuarenta años había sido dueño de un negocio grande y vivía justo al lado de él. Durante cuarenta años, como él lo describía, había trabajado todos los días y nunca había tomado vacación alguna (Kabat Zinn 2013 p. 22).
- Otro hombre con poco más de setenta años vino al taller con un dolor severo en sus piés. Se presentó a la primera clase en silla de ruedas. Su esposa asistió junto con él a cada clase y se sentaba afuera del salón durante dos horas y media. El primer día el hombre compartió que el dolor era tan insoportable que sólo quería cortarse los piés. No sabía qué le podía aportar la meditación, pero que su situación era tan mala que estaba dispuesto a probar lo que fuera (...) apareció en la segunda clase en muletas en vez de silla de ruedas y en la tercera sesión tan sólo llevó un bastón (Kabat Zinn 2013 p. 23).

Un estudio que también está basado en la propuesta de Kabat Zinn es el de Mason, O. y Hargreaves, I. (2001). Es un estudio cualitativo de terapia cognitiva basada en la atención plena aplicada a casos de depresión. La publican en el British Journal of Medical Psychology

## **Investigaciones de los efectos de la meditación en estudiantes universitarios.**

Revisando la literatura, me encontré varios estudios relevantes de intervención en estudiantes universitarios usando la meditación. Describiré a continuación los casos que encontré.

**Temuco, Chile (2013).** Se aplicó una batería de test y cuestionarios a 399 estudiantes universitarios. Se usó el cuestionario Five Facet Mindfulness Questionnaire. Básicamente lo que se hizo fue la aplicación del cuestionario en conjunto con el NEO FFI que mide neurosis, extroversión, apertura a la experiencia, empatía y atención plena. Además, se les aplicó un test que mide las escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS 21), el Personal Orientation Inventory y se terminó con un cuestionario sociodemográfico. Los resultados mostraron que el FFMQ puede ser utilizado con estudiantes universitarios y posibilita saber si una persona tiene o no una práctica de meditación. Una descripción detallada del estudio, los participantes, los resultados y las limitaciones del estudio se puede consultar en el artículo de Carlos Schmidt y Eugenia Vinet (2015).

**Recinto de Río Piedras, Puerto Rico (2015).** En este estudio participaron en un inicio 13 estudiantes, pero 3 se dieron de baja. Fueron 11 mujeres y dos hombres. Como promedio de edad, tenían 24.69 años. Aquí se realizó una intervención utilizando tal cual el modelo de 8 semanas de Jon Kabat Zinn. Si bien se buscó una buena traducción del programa y se incluyeron algunos ejercicios adicionales.

Se usaron instrumentos psicométricos antes y después de la intervención. Los tests y cuestionarios que se usaron fueron los siguientes:

- Hoja de Datos Socio-Demográficos y Hoja Evaluación de los Participantes.
- La Escala de Estrés Percibido (EEP-14)
- Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)
- Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)
- Counseling Center Assessment of Psychological Symptoms - 34 (CCAPS-34)
- Las Escalas de Bienestar Psicológico (EBP)

Para ver con detalle una descripción de los instrumentos y resultados obtenidos se puede consultar el artículo de Karen Bonilla y Yulianna Padilla (2015)

**Universidad de Almería, España (2009).** Participaron 34 estudiantes de Magisterio que se preparaban para ser profesores de Primaria. 91% de los participantes fueron mujeres y el 9% hombres. Sus edades iban entre los 18 y 23 años de edad con un

promedio de edad de 20.83 años. Se estableció un grupo control de 17 sujetos y los 17 restantes fueron el grupo experimental.

Se aplicaron instrumentos psicométricos antes de la intervención y después de ella.

Los cuestionarios utilizados fueron:

- La Escala de Estrés Percibido (PSS).
- El cuestionario Strain que mide la percepción de tensión y carga emocional.

Los participantes meditaron la Meditación del Fluir, la cual busca llevar la atención al abdomen durante la respiración mientras se repite un mantra. El aprendizaje de esta técnica se lleva a cabo durante diez semanas con una sesión semanal de hora y media cada una.

Para acceder a más detalles de la intervención se sugiere consultar el artículo de Clemente Franco Justo (2009).

**Universidad de Almería, España (2009).** En este estudio se convocó a 84 estudiantes universitarios. El grupo experimental lo constituyeron 45 estudiantes y 39 el grupo de control. Se les aplicó el cuestionario en español del *Schwartz Value Survey* (Encuesta de Valores de Schwartz) antes y después de la intervención.

Las edades de los participantes iban desde los 18 hasta los 39 años con una media de 22.6 años. Se buscó que tanto en el grupo experimental como en el grupo control hubiera un número igual de hombres y mujeres. La Universidad de Almería convocó a un curso titulado 'Aprendizaje y Práctica de la Meditación'. Se inscribieron 96 estudiantes y se desecharon para el estudio a 12 debido a que ya habían tenido experiencia en una actividad contemplativa o de relajación como tai chi, yoga, etc.

A los participantes se les instruyó sobre cómo practicar la Meditación Fluir, la cual se ha tratado en el estudio anterior. En esta meditación se dirige la atención en la respiración como se manifiesta en la zona del abdomen al tiempo que se repite un mantra. No se busca modificar o controlar la respiración; sólo observarla.

El Curso de meditación tuvo una duración de diez semanas con una sesión semanal de 90 minutos. Para ver a más fondo los detalles y resultados de este estudio se sugiere consultar el artículo de Clemente Franco Justo y Marisol Navas Luque (2009).

**Universidad de Almería, España (2010).** Participaron en este estudio 38 estudiantes de la Facultad de Psicología de Almería. Las edades iban de los 18 a los 29 años con una media de 24 años. Se constituyó un grupo experimental 19 participantes 2 hombres y 17 mujeres; y un grupo de control de 3 hombres y 16 mujeres.

Antes y después de la intervención se aplicó el instrumento Escala de Cansancio Emocional (ECE) y también el Maslach Burnout Inventory-General Survey, MBI-GS. Para una descripción detallada de los instrumentos se sugiere consultar el artículo de De la Fuente et al. (2010). Se convocó por parte de la Universidad de Almería a un Curso titulado 'Aprendizaje y Práctica de la Conciencia Plena (Mindfulness)'. Se inscribieron 41 estudiantes y se desecharon 3 por haber tenido experiencia previa en meditación o disciplinas de relajación.

Se llevaron a cabo sesiones semanales de 90 minutos durante diez semanas. Se les enseñó a los estudiantes una técnica de atención plena tal como lo plantea la técnica de meditación flúir. Además se les enseñó cómo realizar un escaneo corporal registrando las sensaciones físicas desde los dedos de los pies hasta la coronilla, tal como lo propone Jon Kabat Zinn (2013). Para detalles más pormenorizados del estudio sugerimos revisar el artículo de De la Fuente et al. (2010).

## **El sufrimiento en la filosofía.**

La vida humana – y la de todos los seres vivos, plantas y animales – está empapada por el sufrimiento desde el momento del nacimiento hasta el momento de morir. Un

dicho norteamericano lo resume cuando dice 'Life is a bitch and then you die!' (La vida te trata a puntapiés y al final – para acabarla de amolar- al final te mueres). Epicuro en su Carta a Meneceo (1993, p. 412-413) presenta una convicción que tenían los griegos contemporáneos:

“Pero mucho peor es el que dice que bueno es no haber nacido, o, habiendo nacido, franquear cuanto antes las puertas del Hades. Pues si está convencido de lo que dice, ¿cómo es que no abandona la vida? Porque eso está a su disposición, si es que lo ha querido firmemente; pero si bromea, es frívolo en cosas que no lo admiten.”

Algunos griegos efectivamente creían que suertudo era quien no había nacido por la cantidad de sufrimiento que hay en esta vida. Y para los que ya habían nacido, el más suertudo era quien cuanto antes abandonaba esta vida. Así lo decía el Poeta Teognis de Megara -en Sicilia- en sus versos 425 - 428

“De todas las cosas la mejor es no haber nacido  
ni ver como humano los rayos fugaces del sol.  
Y una vez nacido,  
cruzar cuanto antes las puertas del Hades,  
y yacer bajo una espesa capa de tierra tumbado.”

¿Es bueno haber nacido? ¿o suena más bien como un castigo? Una joven *millennial* compartía el siguiente meme 'Mañana voy al colegio como Dios me trajo al mundo: en contra de mi voluntad y llorando'. Muchas personas ven haber nacido como una triste catástrofe.

Solón visitó al Creso, rey de Lidia. Creso tenía abundantes riquezas, mujeres a su disposición y una lista interminable de conquistas. El Rey le preguntó si conocía a alguien más feliz que él. Solón de dijo que a nadie se le podía decir que había sido una persona feliz hasta que no muriera porque no sabía lo que le deparaba el futuro. Efectivamente, luego que se fue Solón de Lidia, el rey perdió a sus hijos, fue derrotado en varias batallas, cayó prisionero y fue ejecutado. Nadie puede decir que ha tenido una vida feliz hasta que no haya muerto: no se sabe lo que le pueda suceder en el futuro.

Algunos cuestionan la existencia de Dios debido a la existencia del sufrimiento. Como lo vemos en este texto de Lucio Cecilio Firmiano Lactancio en su tratado 'De Ira Dei' (Sobre la Ira de Dios) en el capítulo XIII. En este pasaje presenta un argumento elaborado por Epicuro

Dios,

O bien quiere acabar con los males del mundo y no puede;

O puede pero no quiere;

O ni quiere ni puede;

O quiere y a la vez puede;

Si quiere y no puede, es un dios débil; lo cual no concuerdo con lo que es Dios.

Si puede y no quiere, es un ser envidioso, que tampoco checka con lo que es Dios.

Si no puede y tampoco quiere, es un ser débil y envidioso, y por tanto no es un ser divino, por tanto no es dios.

Si puede y quiere – que es lo que esperaríamos que fuera el caso de Dios – Entonces ¿por qué no acaba con los males del mundo?

Epicuro (1993) dice que, cuantitativamente, los momentos de placer en la vida son muchos más que los momentos de dolor; sobre todo si tomamos en cuenta que si en un momento no experimentamos dolor, se cuenta como momento de placer. Por su parte, los estoicos dicen que hay muchas cosas en la vida que no podemos controlar. Así dice Epicteto (sin fecha p.4)

En cuanto a todas las cosas que existen en el mundo, unas dependen de nosotros, otras no dependen de nosotros. De nosotros dependen; nuestras opiniones, nuestros movimientos, nuestros deseos, nuestras inclinaciones, nuestras aversiones; en una palabra, todas nuestras acciones.

Las cosas que no dependen de nosotros son: el cuerpo, los bienes, la reputación, la honra; en una palabra, todo lo que no es nuestra propia acción. Las cosas que dependen de nosotros son por naturaleza libres, nada puede detenerlas, ni obstaculizarlas; las que no dependen de nosotros son débiles, esclavas, dependientes, sujetas a mil obstáculos y a mil inconvenientes, y enteramente ajenas.

Establecen pues los estoicos que el sufrimiento es inevitable sobre todo en lo que se refiere a la salud del cuerpo, los bienes, la reputación. Y lo único que nos puede sacar adelante es el uso sabio de nuestra propia razón y de nuestras acciones.

En resumen, lo que nos dicen los filósofos es que la experiencia humana implica enfrentarse al sufrimiento.

## **Meditación para enfrentarse al sufrimiento.**

En este apartado, veremos cómo la meditación de origen budista puede ayudar a enfrentar el sufrimiento. El budismo se basa en las enseñanzas de Sidharta Gautama. Y en su primer discurso, el Buda enseña la doctrina de las cuatro nobles verdades que consisten en la existencia del sufrimiento, el conocimiento de las causas del sufrimiento, la posibilidad de liberarse del sufrimiento y un camino para liberarse del sufrimiento.

A una persona que sufre mucho, los budistas le dirían que empiece por ser generoso y dé algo a sus semejantes y a los demás seres vivientes (plantas y animales). Si la persona argumentara que 'cómo va a dar, si tiene muy poco'. Le dirían los budistas 'de ese poco que tienes, da y comenzarás a liberarte. (Ajahn Chah, 2011 a). Ser generoso disminuiría el sufrimiento de la persona porque ya no está totalmente centrado en sí y se ocupa de otra persona.

Una vez que practica la persona la generosidad, entonces le propondrían seguir los cinco preceptos budistas que son: no matar ni dañar a otros seres, no robar, no usar la palabra para dañar a otros, no consumir sustancias que nublen su mente (alcohol, drogas) y no usar la sexualidad de modo que genere sufrimiento para sí o para otros. La práctica de estos preceptos daría tranquilidad a la mente de las personas; mientras que no seguirlos generaría zozobra y sufrimiento mental. Alguien que hace daño no puede estar en paz.

Después de ser generoso y seguir los preceptos, entonces seguiría la práctica de la meditación. Con la meditación se buscaría llevar la atención de la mente a los

fenómenos que suceden aquí y ahora para que la mente se vaya aquietando. La reina de todos los objetos de meditación es la respiración porque es algo que siempre está con nosotros mientras estemos vivos. Además, la respiración es representativa de todo lo que existe por su naturaleza impermanente.

No sólo se puede poner la atención en la respiración. Se puede elegir poner la atención en un mantra, realizar un escaneo de las sensaciones del cuerpo, imaginar una persona, un animal o un objeto, seguir una meditación guiada, etcétera. Es inevitable que vengan las distracciones. La instrucción es que cada vez que se genere una distracción y quien medita se da cuenta, busca regresar otra vez a poner la atención en el objeto al que eligió prestar atención.

Con esa práctica de ejercitar una y otra vez la atención, se va generando en la mente la concentración. Y gracias a esa concentración es posible acceder a un estado mental donde se puede conectar con la sabiduría interior. Conectada con la sabiduría interior, la persona puede ser más compasiva consigo misma y con los seres que la rodean.

Además, el hecho de ejercitar la atención, hará posible que preste más atención a las acciones que realice durante el día y a los pensamientos que genere su mente. Con esa atención amplificada, se dará cuenta de acciones que él realiza y que los otros realizan que generan en él sufrimiento. Además, podrá darse cuenta de formas en que él puede evitar sufrimiento.

La meditación es un ejercicio que puede parecer tedioso y estar regresando la atención una y otra vez al objeto al que se le presta la atención desarrolla la cualidad mental de tolerancia. Eso ayuda a evitar sufrimiento porque desarrolla la capacidad de aguante y tolerancia en situaciones como una persona a la que no se tolere, o una fila en una tienda o en el tráfico.

Cuando se presenta un dolor o dolencia física. La meditación permite primero darse cuenta de ese dolor y ver si hay alguna acción disponible para aliviar o eliminar ese dolor. Incluso cuando no es posible eliminar el dolor, la práctica de la meditación ayuda a que se pueda observar que el dolor no es algo fijo e inalterable. Se tiene la capacidad de observar la naturaleza cambiante e impermamente del dolor, lo cual puede ayudar a tolerarlo de una mejor manera.

## El Enfoque Centrado en la persona.

Como ya se mencionó anteriormente, la intervención se realiza mediante la enseñanza de la meditación a estudiantes desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Éste tiene un gran precursor, Carl Rogers, nacido en Oak Park, Illinois en 1902. Él se dedicó durante su adolescencia a tareas agrícolas pues sus padres compraron una granja en 1914; esto hizo que se despertara en él un gran interés por la biología y la agricultura lo cual le llevó a ingresar a la carrera de agronomía en la Universidad de Wisconsin en el año 1919 (Barceló, 2010).

Sin embargo, un viaje a China realizado en 1922 para asistir a la conferencia de la Federación Mundial de Estudiantes Cristianos hizo que abandonara sus estudios de agronomía y se inscribiera en estudios teológicos (Barceló, 2010). Cinco años después se sintió insatisfecho de los estudios religiosos, los abandonó y se dedicó a estudiar psicología clínica.

Se desempeña como psicólogo en el 'Departamento de Estudios Infantiles de la Sociedad para la Protección de la Infancia contra la Crueldad' de Rochester, del cual luego es nombrado director (Barceló, 2010). En 1940 es contratado como profesor titular por parte de la Universidad de Ohio; y es en este año donde por primera vez expone sus ideas sobre el ECP en una conferencia impartida el 11 de diciembre de 1940 en la Universidad de Minnesota (Barceló, 2010). En esta conferencia presenta la propuesta sobre una psicoterapia no-directiva que es un concepto central del ECP; hubo una reacción grande en el campo de la psicología, a favor y en contra (Barceló, 2010). Esta propuesta junto con su propia visión sobre la psicoterapia los presenta en la publicación de su libro *Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice (1942)*.

En esta obra se presentan elementos fundamentales del ECP. Así, por ejemplo, al 'paciente' se le llama 'cliente', señalando con ello que la asistencia a terapia debe ser voluntaria; además, presenta condiciones facilitadoras para la evolución favorable del proceso terapéutico (Barceló, 2010). En este libro utiliza en forma inequívoca los términos 'no-directivo' y 'centrado en el cliente' (Barceló, 2010).

Es en su obra 'On Becoming a Person' (Rogers, 1961) establece con claridad y amplitud las condiciones para que una relación terapéutica centrada en el cliente y

no directiva logre que la persona vaya realizando cambios positivos. Estas actitudes deben estar presentes en el terapeuta a quien Rogers denomina 'facilitador'.

En esta relación el facilitador busca que se den tres condiciones; para ello, es genuino, demuestra una aceptación incondicional hacia el cliente y lo escucha con comprensión empática. Ser genuino implica "...la voluntad de ser y de expresar en mis palabras y mi comportamiento los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí." (Rogers, 1961 p.33). Por otro lado, expresar una aceptación incondicional implica "... respeto y aprecio (hacia el cliente) como persona. Y un deseo de que él tenga sus sentimientos como él lo desee. Implica aceptar sus actitudes del momento." (Rogers, 1961 p.34). Respecto a escuchar con comprensión empática, Rogers comenta que es de gran importancia porque refiriéndose al cliente dice que "sólo cuando entiendo los sentimientos y sentimientos que a ti te parecen horribles, o débiles o sentimentales o raros. Sólo cuando los veo de la misma forma en que tú los ves y los acepto; entonces te sientes libre de explorar todos los rincones y grietas de la conciencia de tu experiencia interior que está con frecuencia sepultada ". (Rogers, 1961 p.34)

El ECP tiene pues como características que el proceso terapéutico se centra en la persona quien deja de ser paciente y se convierte en 'cliente' o 'consultante'. Quien antes era 'el terapeuta' se convierte en un 'facilitador' quien busca ser genuino, demostrar aceptación incondicional y escuchar con comprensión empática. Todo esto se hace para que se pueda desarrollar la tendencia actualizante.

Cuando Rogers habla de la tendencia actualizante se refiere a que se confía en las capacidades de todos los organismos; se parte del supuesto de que en todos ellos siempre hay un movimiento para desarrollar toda su potencialidad, y como las personas son organismos, tienden a desarrollarse de forma natural (Barceló, 2010). Tomeu Barceló (2010, p.32) se refiera a la tendencia actualizante con estas palabras

En realidad, pudiera ser que esta tendencia al crecimiento y a la actualización, tuviera que ver con una tendencia direccional formativa que opera en todo el universo. Una tendencia evolutiva presente tanto en la vida orgánica, como en microorganismos, o materia inorgánica como la formación de cristales. Es sensato imaginar una corriente que opera en el universo a muchos niveles y hace posible que cada forma se origine, a su vez, de una forma más sencilla anterior.

El concepto de tendencia actualizante ha sido tratado ampliamente por autores de la corriente de la psicología humanista como Fritz Perls y Abraham H. Maslow (Barceló, 2010). Tomeu Barceló (2010, p.34) también señala que las Corrientes psicoterapéuticas como la Terapia Sistémica ...

...tienen también implícita la aseveración de una suerte de propensión autoorganizativa de la globalidad relacional y contextual de lo que se denomina un sistema, que incluye no solamente al organismo, sino también el ambiente y las interacciones entre todos los factores influyentes.

El principio de la tendencia actualizante es también abordado por físicos como Ilya Prigogine, físico belga, premio Nobel en 1977. Barceló (2010, p.35) se asombra al examinar “las nuevas corrientes de la ciencia natural en relación a la posibilidad existencial de una tendencia autoorganizadora global en el universo”.

El ECP se ha aplicado en todo tipo de relaciones interpersonales: terapeuta-cliente, padre-hijo, profesor-alumno, doctor-paciente, esposo-esposa. Además, se ha implementado en los campos de la psicoterapia, educación, grupos de encuentro y talleres de comunicación (Barceló, 2010). Existen varios centros dedicados al estudio del ECP en Brasil, Argentina, México, Estados Unidos, Italia, Francia, Portugal, Austria, Reino Unido y Japón entre otros países. Cada año se celebran conferencias y congresos dedicados al ECP y se publican numerosos artículos.

Carl Rogers aplicó el ECP a la psicoterapia y expuso sus resultados en ‘*Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice*’ (1942), ‘*Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*’ (1951) y ‘*On Becoming a Person: A Therapist’s View of Psychotherapy*’ (1961). El planteamiento del ECP lo llevó a los grupos de encuentro, lo cual lo expone en ‘*On Encounter Groups*’ (1970). Se acercó al matrimonio desde el ECP y presenta sus experiencias en ‘*Becoming Partners: Marriage and Its Alternatives*’ (1972). Y también utilizó el ECP en la educación lo cual se puede revisar en ‘*Freedom to Learn: A View of What Education Might Become*’ (1969). Se utilizan los principios planteados en esta última obra para realizar la intervención; además el profesor, en la interacción con los alumnos busca que se den las tres condiciones y que la tendencia actualizante tenga un entorno favorable para desarrollarse.

# Fundamentación Metodológica.

## **Planeación.**

En el presente trabajo, se busca examinar cuáles son los efectos de la enseñanza de la meditación desde el ECP en los jóvenes universitarios. El marco de la intervención se da en un grupo de 17 jóvenes universitarios que inscriben una materia optativa denominada 'Auto conciencia y meditación'. La materia se imparte con un horario de martes y jueves de 4pm a 6pm. Los universitarios inscriben la materia porque desean tener una herramienta de bienestar y crecimiento personal o bien porque el fin de carrera es muy estresante ya que muchos de ellos trabajan tiempo completo y además estudian.

En la primera sesión de la clase se les da una breve introducción a los tipos de meditación y se les plantea el modo en que se llevará a cabo la clase. La idea básica es meditar en 'rondas'; éstas consisten en las siguientes actividades:

- Utilizar un minuto para centrarse y prepararse a meditar.
- Práctica de la meditación caminando durante cinco minutos.
- Meditación sentados durante cinco minutos.
- Meditación escrita durante cinco minutos.
- Sentarse en círculo para compartir experiencias y hacer preguntas.

Como la clase tiene una duración de 100 minutos, es posible realizar varias rondas de meditación. Las tres últimas meditaciones comienzan teniendo cinco minutos de duración. El propósito de esto es empezar con periodos cortos de meditación ya que 15 de ellos no han tenido ninguna experiencia de meditación y no es viable iniciar con periodos más largos. En el periodo final de compartir experiencias se platicará con el grupo y determinarán profesores y alumnos si se aumenta o no la duración de las meditaciones.

Como aportación especial de la Maestría en Desarrollo Humano, elegí aplicar el Enfoque Centrado en la Persona (ECP). En concreto me basé en el enfoque planteado por Carl Rogers en su libro *Freedom to Learn* (Rogers, 1969). Rogers establece que se deben marcar límites en una clase para que les quede claro a los

estudiantes qué se puede hacer y qué no se puede hacer. Dentro de esos límites, los estudiantes pueden hacer lo que ellos quieran.

Al aplicar el ECP marqué los siguientes límites. Van a meditar en cada una de las rondas. Quien no quiera meditar, se aleja de la zona de meditación y lejos de ella habla o platica. Es importante no molestar a los que están meditando. La forma de meditar cada uno de ellos la elige. Yo les comparto la forma en que yo medito. Si les parece una buena forma de meditar, meditan como yo lo hago. Si no les gusta, son libres de meditar como ellos quieran.

Esos límites y reglas se fueron modificando. Yo meditaba en la primera parte caminando y ninguno de ellos le halló sentido a la meditación caminando. Entonces acordamos que podían hacer la meditación sentados. Por lo tanto, había dos periodos de meditación iniciales donde hacían la meditación sentados. Respecto a esto, desde el inicio se les dio la opción de hacerla sentados o acostados. La gran mayoría optó por hacerla en posición de acostado.

Las sesiones de compartir al final de las rondas fueron claves para entablar un diálogo entre maestro y alumnos y entre estudiantes entre sí para ir estableciendo reglas claras. Se buscó no hacer las reglas tan laxas que se tornara una clase caótica; ni reglas tan estrictas que asfixiara la actividad de los estudiantes.

Se les dio la instrucción a los estudiantes que al final de cada semana debían entregar una bitácora con una extensión de mínimo 500 palabras donde relataran su experiencia respecto a la práctica de meditación durante esa semana. Se dio como límite para la entrega el domingo a las 11.59 pm. Se les comunicó a los estudiantes que al final del curso realizarían un ensayo de una extensión de 2,500 palabras donde relatarían toda su experiencia al meditar de todo el curso.

Como profesor, luego de nombrar lista, les contaba a los estudiantes un pequeño cuento que tuviera que ver con la meditación. Fueron generalmente historias de monjes budistas o de las vidas anteriores del Buda. También incluí alguna historia narrada por Tolstoi. El objetivo de estas historietas era motivar a los chicos a la

práctica de la meditación. Por lo que dicen en las bitácoras, las historias fueron bien recibidas.

Como componente importante, en tres clases se invitó a personas externas al grupo para que compartieran su experiencia al meditar. Se invitó a tres personas con años de experiencia de meditación. Asistieron una Terapeuta que además tiene presencia en la radio y tiene una columna en un periódico local; un alumno egresado de la universidad que tiene 7 años de práctica de meditación zen y una profesora de la universidad que año con año asiste a retiros de meditación en silencio de 10 y 20 días. Estas visitas fueron muy provechosas para los estudiantes por lo que expresan en sus bitácoras.

Parte importante de la práctica de meditar es la práctica de la Meditación de Compasión. Por ello dediqué una sesión para presentar a los estudiantes la 'Meditación de dar y recibir'. En tibetano, esta meditación se llama Tonglen. Se invitó a los estudiantes a que escribieran en un papelito el nombre de alguna persona cercana que estuviera pasando por momentos difíciles y se pusieron los papeles en el centro de un círculo formado por los estudiantes y profesor. Al terminar la meditación el profesor les preguntó a los estudiantes qué podíamos hacer con los papeles y ellos propusieron quemarlos en una pequeña ceremonia, cosa que se hizo.

Igualmente, durante varias sesiones se realizó a propuesta del profesor la meditación *Metta Karuna* (meditación de amor benevolente y de compasión por los que sufren). En esta meditación en voz alta se emiten frases en las que se desea que la persona misma, otras personas y todos los seres se liberen del sufrimiento y que vivan bien, felices y en paz. Esta práctica también impactó favorablemente a los estudiantes.

## **Grupo Participante.**

La intervención se realiza con un grupo de 17 jóvenes universitarios que se inscriben a una clase que es optativa y que se llama 'Auto conciencia y meditación'. 14 de ellos cursan su último semestre de Licenciatura y 3 de ellos el penúltimo semestre. 11 de ellos son mujeres y 6 de ellos son varones.

Al ser una materia optativa y no obligatoria, hay alumnos de diferentes carreras. Hay 4 estudiantes de la Licenciatura en Relaciones Industriales, 3 de Mercadotecnia, 2 de Ciencias de la Comunicación, 2 de Gestión Cultural, 1 de Arquitectura, 1 de Derecho, 1 de Ingeniería Química y 1 de Psicología.

Por ser estudiantes que están al final de la Licenciatura, todos ellos trabajan de tiempo completo y llevan carga completa de materias. Con frecuencia llegan tarde debido a que salen tarde de los trabajos. En este sentido, el ayuntamiento emprende obras de pavimentación en el periférico afectando gravemente la vialidad de acceso a la universidad. Esto hizo que se acrecentaran más las llegadas tarde. Incluso yo como profesor llegué una vez 30 minutos tarde por lo que los alumnos ya se habían retirado cuando yo llegué al salón. En otra ocasión llegué 35 minutos tarde y aún estaban en el salón la mitad de los alumnos por los que a ellos se les impartió la clase.

Fue también frecuente que lleguen sin haber comido. En diversas ocasiones me encontré a estudiantes exhaustos y acostados minutos antes de empezar la clase. Muchos de ellos buscando dormir unos minutos antes de iniciar la clase. Además, muchos de ellos durante la clase tenían abiertas las laptops buscando avanzar en alguna tarea pendiente del trabajo. En tres o cuatro ocasiones estudiantes me pidieron permiso para realizar un repaso porque tenían un examen importante y difícil de otra materia. Como profesor accedí a que se retiraran. Era una prioridad que los estudiantes pudieran aprobar todas sus materias para así poder egresar.

## **Presentación de los Participantes.**

- Para el estudio, se incluyen las bitácoras entregadas durante 11 semanas. Cabe mencionar que algunos estudiantes no enviaron algunas bitácoras, lo cual se menciona explícitamente.
- Se incluye también el informe final de la experiencia de meditación durante todo el semestre. Este informe tiene una extensión de 2,500 palabras.
- Parte del Corpus de Evidencias son Fichas de Registro y Sistematización en las cuales se hace un seguimiento minucioso y sistematizado de las sesiones que van del 1 de octubre 2018 al 1 de noviembre 2018. Son en total 10 sesiones.

## **Consideraciones éticas.**

Los sujetos de investigación fueron informados de los alcances del proyecto a nivel objetivo, y se les explicó la razón de ser del mismo como contribución destinada a ampliar el conocimiento. Se les pidió que manifestaran su voluntad de participar en este estudio, garantizándoles confidencialidad de sus datos personales y laborales, así como libertad de cancelar su participación si así lo creyeran conveniente, en cualquier momento del proceso y sin que quedara evidencia alguna. Se les solicitó que enviaran un correo electrónico de consentimiento informado donde aceptaron que se utilizarían fragmentos de sus bitácoras e informe final para el estudio.

Los participantes enviaron un correo electrónico de consentimiento informado como a continuación se muestra, donde se garantiza que sus datos personales y de identificación, serán estrictamente confidenciales. La información obtenida de la lectura de las bitácoras e informe final, fue utilizada exclusivamente para la investigación.

## **Presentación de los Participantes.**

De los 17 estudiantes, se eligieron a 6. Se buscó tener un grupo representativo donde estuvieran varones, mujeres, meditadores sin experiencia y con experiencia y que estuvieran en diversas carreras. Se optó por elegir sólo a 6 debido a la imposibilidad de revisar todo el material generado por los estudiantes.

Se busca describir coincidencias y diferencias entre los nueve estudiantes para usarlos como una muestra representativa de la realidad que viven los estudiantes universitarios cuando se acercan a la meditación. Va a ser especialmente interesante ver qué tipo de meditación eligen cuando lo hacen en forma espontánea y sin restricciones; los efectos que genera en ellos la meditación y si meditan por su cuenta y qué modalidades utilizan. También resultará de interés ver la teoría que cada uno de ellos presenta sobre la meditación. Para proteger la identidad de los estudiantes, los nombres se han cambiado.

### **Salma**

EDAD: 22 años.

LICENCIATURA: Relaciones Industriales

SEXO: Femenino.

LUGAR DE RESIDENCIA: Zamora de Hidalgo, Michoacán.

Con frecuencia platicaba con ella de su hermana que había ido a Madrid a vivir un periodo de meditación intensiva de varios meses. La estudiante tiene varios años de meditar.

### **María**

EDAD: 23 años.

LICENCIATURA: Relaciones Industriales

SEXO: Femenino.

LUGAR DE RESIDENCIA: Guadalajara, Jalisco

En sus bitácoras la estudiante hace referencia en tener un contacto con Dios y se muestra muy orgullosa de su religiosidad

### **Casandra**

EDAD: 23 años.

LICENCIATURA: Arquitectura

SEXO: Femenino.

LUGAR DE RESIDENCIA: Guadalajara, Jalisco

Trabaja en un Despacho de Arquitectura y acude a eventos internacionales en la materia.

### **Guillermina.**

EDAD: 29 años.

LICENCIATURA: Relaciones Industriales.

SEXO: Femenino.

LUGAR DE RESIDENCIA: Zapopan, Jalisco

Desarrolla actividades de vigilancia en una institución educativa, las cuales son muy estresantes.

### **Eduardo**

EDAD: 22 años.

LICENCIATURA: Mercadotecnia

SEXO: Masculino.

LUGAR DE RESIDENCIA: Zapopan, Jalisco

Alumno muy deportista. Con frecuencia se presenta con playera de su equipo favorito de futbol

### **William.**

EDAD: 22 años.

LICENCIATURA: Comunicación y Artes Audiovisuales

SEXO: Masculino.

LUGAR DE RESIDENCIA: Culiacán, Sinaloa

El alumno labora en una empresa de comunicación de un equipo de futbol de primera división de México. Le gusta meditar caminando por los pasillos de la universidad.

## **Planeación General**

Descripción General. 17 estudiantes se inscriben en la asignatura Autoconciencia y Meditación. Es una materia optativa.

Justificación. La práctica de la meditación es un modo de alcanzar el autoconocimiento a través de la autoobservación. Recuperar la autoconsciencia mediante la práctica de la meditación, nos permite desarrollarnos equilibrada e íntegramente como seres humanos, nos facilita profundizar en nuestro interior, y abre posibilidades para la aceptación y el cambio a nivel personal y/o colectivo.

Meditar diariamente nos lleva a tener una mente centrada y serena. Esto nos permite tener acceso a la sabiduría interior, lo cual nos ayuda a ser más compasivos con nosotros mismos y con las demás personas. Meditar nos permite tener una mente ampliada que nos permite aceptar y contactar con lo que nos está sucediendo en nuestras vidas. Lleva en definitiva a aliviar el propio sufrimiento y el de las personas que nos rodean. Lleva, además que seamos más amables y compasivos con los objetos, los animales y la naturaleza que nos rodea.

Existen decenas de modalidades diferentes de meditar. Establecer que todos los estudiantes siguieran un solo tipo de meditación sería una propuesta rígida y que los alienaría respecto de la meditación. Por ello se eligió el enfoque centrado en la persona donde cada estudiante podía elegir el tipo de meditación. Se buscó ver qué efectos generaba en los estudiantes la enseñanza de la meditación mediante el enfoque centrado en la persona.

Objetivo General. Establecer una Práctica de Meditación mediante la cual el estudiante contacte su sabiduría interior, la energía del mindfulness y la autocompasión. Con estos recursos podrá enfrentar mejor los retos que presenta la vida.

En términos de competencias, el alumno va a ser capaz de realizar la práctica de meditación desarrollando tolerancia a las sensaciones desagradables y

desarrollando concentración. Además, gracias al enfoque centrado en la persona, podrá probar diferentes modos de meditar que le permitan cultivar su mente.

### **Planeación, Descripción y Reflexión de cada Etapa.**

**Etapas de la Intervención.** No se tiene conocimiento previo de los estudiantes. Por ello se lleva a cabo la intervención implementando la siguiente secuencia:

**Diagnóstico.** Dialogar con los participantes para conocer su nivel previo de práctica, lo que esperan obtener de la intervención y sus situaciones particulares.

En la primera sesión nombro lista. Sé que durante estos días varios estudiantes se dan de baja y otros de dan de alta. Les pido a los estudiantes que se presenten dando su nombre, la carrera que están cursando y qué avance llevan en sus estudios. Casi todos están cursando su último semestre y además están trabajando de tiempo completo. Les pido también que compartan la experiencia que han tenido meditando. Casi todos nunca han meditado. Tan sólo tres de ellos tienen experiencia de haber meditado antes. Una estudiante lleva tres años meditando en forma constante; incluso pertenece a una comunidad de personas que meditan. Otra estudiante ha llevado meditación de tipo Ignaciana que tiene que ver con actividades de discernimiento, donde las personas revisan lo que han hecho durante el día para ver si han vivido de acuerdo con la voluntad de Dios; saben que si lo que hacen les da alegría, es que están obrando de acuerdo con la voluntad divina. Otra alumna ha meditado esporádicamente dos o tres veces en su vida.

Ya había impartido yo esta clase en el verano anterior y mi experiencia es que a los estudiantes les venía muy bien meditar en posición sentados o acostados. En cambio les cuesta mucho meditar caminando. Mi apuesta es que les pueda gustar meditar caminando; y esto lo pienso lograr si comenzamos con pequeñas sesiones de meditación. Por ello mi propuesta inicial es iniciar con micro sesiones de 5 minutos. Les introduzco el concepto de 'ronda', el cual lo aprendí de los meditadores Vipassana que tienen su sede en la Ciudad de México. En la ronda se hacen varias actividades de meditación en el mismo orden. Ya que se terminan, la secuencia se vuelve a repetir una y otra vez.

Al dialogar con varios expertos en meditación, algunos me dicen que se les debe 'imponer' a los estudiantes un tipo de meditación y que ellos se deben adaptar. No obstante, decido darles a los estudiantes la libertad de elegir el tipo de meditación siempre y cuando no molesten ni perturben la meditación de los demás.

Tuve, además, la opción de pasarme el tiempo supervisando la meditación de los estudiantes o bien meditar junto con ellos. Opté por ponerme a meditar junto con ellos. La meditación es como un banquete y decido disfrutar de esa meditación. Como decían los latinos ***Verba movent, exempla autem trahunt*** (Las palabras mueven, pero el ejemplo arrastra). Con estas decisiones les comunico a los estudiantes el encuadre.

**Encuadre.** Se establece la estructura de la práctica de meditación durante las dos sesiones de cien minutos cada una, los martes y los jueves.

Los estudiantes deben acreditar la asignatura. Para ello deberán tener una asistencia del 80%. Se establece como 50% de la calificación la entrega de bitácoras de su experiencia semanal de meditar. Cada estudiante deberá enviar a más tardar el domingo a las 11.59 pm un escrito de un mínimo de 500 palabras donde relate su experiencia al meditar. La deberán enviar por correo electrónico. Otro 50% de su calificación será el envío al final del curso de un ensayo sobre su práctica de meditar durante toda la materia. El ensayo deberá tener una extensión de 2,500 palabras. Les pido que no confeccionen ese ensayo copiando y pegando lo que pusieron en sus bitácoras. Quien lo haga tendrá cero de calificación. Sí se permite tomar contenido de las bitácoras y contarlos con sus propias palabras de un modo diferente incluso parafraseando. Esto lo hago para que los estudiantes realicen una reflexión y descubran cómo les ha ido con su experiencia de meditar.

Acto seguido les explico el concepto de las rondas. Vamos a iniciar las rondas con un minuto para centrarnos. En la meditación Vipassana que yo practico hacemos unos tres minutos de postraciones; no veo conveniente sugerirles este ejercicio porque entre los alumnos hay algunos que son católicos quizá un poco extremos, otros que son de plano ateos, otros que tienen otro tipo de creencias. Para centrarse les propongo que durante un minuto realicen cuatro reflexiones que les ayuden a tener una actitud adecuada para meditar. Les comparto lo que yo hago. Mi primera

reflexión es agradecer a todos los Maestros Iluminados que nos han compartido enseñanzas, maestros como Jesús, Buda, Gandhi. Mi segunda reflexión es tomar los méritos generados por la meditación que voy a hacer y ofrecerlos por el bienestar de todos los seres. La tercera, recordar que todo es impermanente, que todo puede causarnos algún dolor y que nada tiene una existencia absoluta. Mi reflexión final es que la vida es incierta y que la muerte es cierta. Les comento que esta es la forma en que yo me centro. Ellos pueden hacer lo mismo que yo hago si así les parece bien. O bien pueden generar sus propias cuatro reflexiones, o tres reflexiones, lo importante es que dediquen un minuto a centrarse antes de meditar.

Luego de centrarse, haremos una meditación caminando. Les comparto la forma en que yo hago la meditación caminando, realizando notas mentales cuando muevo el pie derecho y luego el izquierdo. Les vuelvo a comentar que esa es la forma en que yo medito. Que ellos pueden meditar de otro modo. El límite es que deben estar dentro del salón y realizar una meditación en movimiento. Esta meditación durará cinco minutos.

Luego de meditar caminando, meditaremos sentados durante cinco minutos. Les muestro cómo yo realizo la meditación sentado; la cual hago con los ojos abiertos y haciendo notas mentales al inhalar aire y exhalar. Cuando me distraigo hago una nota mental de la distracción pensando 'fantaseando', 'distráido', 'recordando' o lo que sea que mi mente esté haciendo.

Un componente importante al establecer el encuadre es la propuesta de Rogers en su libro *Freedom to Learn* (Rogers, 1969) en el que establece que los componentes importantes del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) en la educación es que se establezcan límites ni demasiado amplios ni demasiado estrechos y que dentro de esos límites los estudiantes puedan hacer lo que ellos quieran. Por ello, les propongo terminar la ronda con un espacio de entre cinco y diez minutos para que ellos expresen cualquier cosa que ellos quieran expresar; o bien que decidan quedarse en silencio. En estos espacios yo como instructor recibiré retroalimentación de cómo vamos en la práctica de la meditación y qué es lo que se puede o se debe modificar.

Eso sería una ronda: tiempo para centrarse (1 minuto) – meditación caminando (5 minutos) – meditación sentados (5 minutos) – sentarse en rueda para compartir (5 a 10 minutos). En la segunda sesión añadí una actividad a la ronda. Luego de la meditación sentados añadiría meditación escribiendo (5 minutos).

Antes de hacer la primera ronda los estudiantes hacen preguntas. Se les dice que es válido utilizar audífonos y realizar meditaciones guiadas, que en la meditación sentados se pueden acostar si quieren. Alguna en vez de meditación caminando sugiere hacer algunas posturas de yoga y se le dice que está perfecto.

**Inicio de la práctica.** Como profesor decido que se lleven a cabo sesiones de práctica de cinco minutos para que no les lleve a los estudiantes a perderse, distraerse o desanimarse. Esto dura dos semanas.

Como la primera actividad va a ser centrarse y luego realizar meditación caminando tenemos que mover los escritorios hacia la pared. Los espacios para realizar la meditación caminando son muy estrechos. Aún así, los estudiantes se centran y luego realizan la meditación caminando.

Les pregunto si alguien desea llevar el tiempo. Como nadie se ofrece como voluntario, yo les marco el inicio de los períodos de la meditación con un sonido de palmeo de manos. Marco el inicio de toda la meditación con un golpe de palmas para iniciar el centrado y conforme cada uno termine el centrarse empieza la meditación caminando. A los 6 minutos del primer golpe de palmas marco con palmas el inicio de la meditación sentados. Pasados cinco minutos marco el final de la meditación.

Algunos estudiantes hablan durante la meditación, como instructor les indico que la meditación es en silencio. Algunos intentan de nuevo hablar. Esto hace que en el periodo de compartir, al final, les diga que **NO SE PUEDE HABLAR DURANTE LA MEDITACIÓN**. Que si alguien necesita o quiere hablar, deberá alejarse de la zona de la meditación y luego hablar.

También en el momento de compartir de esa primera clase les pregunto cómo se sintieron con los periodos de práctica de 5 minutos. Todos dicen que es la cantidad

de minutos indicada. Luego de la primera sesión en martes se realiza otra ronda. Se termina la clase y nos despedimos para vernos el jueves.

En la segunda clase, dos o tres estudiantes se dieron de baja y tres o cuatro nuevos se incorporan. Para no dar yo de nuevo las instrucciones les pido a los que ya habían asistido a la primera sesión que les den instrucciones a los que se acaban de incorporar a la clase. Les comparten las instrucciones y yo comparto algún detalle que se les haya olvidado.

Antes de meditar, los estudiantes proponen algunas modificaciones. Comentan que el espacio para meditar caminando es muy limitado dentro del salón. Adyacente al salón hay un espacio muy grande de jardín empastado. Y proponen usar el espacio del jardín para realizar la meditación caminando. Otros comparten que la meditación caminando no les inspira y preguntan si pueden hacer los dos periodos de meditación sentados o acostados. Se accede a las dos peticiones. De los 17 estudiantes sólo dos – y el profesor- realizan la meditación caminando. La gran mayoría utiliza la posición acostado para meditar, de preferencia debajo de un árbol. Algunos se quedan en el salón y hacen la meditación sentados o se acuestan dentro del aula.

Al darles las instrucciones, les comunico que realizaremos una meditación escribiendo. Para los que no traen papel y pluma, yo les proporciono una hoja de papel y pluma. La instrucción es que escriban lo que se les venga a la mente. Pueden escribir sobre un tema que ellos elijan o bien sobre lo que se les ocurra. Algunos estudiantes manifiestan que tienen miedo de que no se les ocurra nada. La instrucción es que pueden escribir justamente eso ‘no se me ocurre nada; no sé qué escribir, voy a acabar con una hoja en blanco,...’. Se les dice que luego de escribir durante cinco minutos, van a compartir lo que escribieron con los un compañero.

Al terminar las dos rondas una estudiante manifiesta una inquietud: cuando escribe lo que piensa, al saber que lo que escribe lo va a compartir con un compañero se reprime de muchas cosas que pudiera escribir; y como resultado se siente reprimida y va a escribir sólo cosas que no son tan sinceras. Como instructor que también hago la meditación escrita y también comparto lo que escribo con alguno de los alumnos o alumnas, le comento que también a mí me pasa que a la hora de escribir

no escribo lo mismo si es 'sólo para mis ojos' que si lo voy a compartir con alguien más. Mi comentario es que es también algo terapéutico compartir lo que me genera la mente con alguien más. Al final de esa segunda clase, le comento que no es negociable el compartir. Hay que compartir lo que se escribe por ser parte componente del ejercicio de meditación.

Del jueves al siguiente lunes le doy una pensada y decido que si algún estudiante no quiere compartir, puede no hacerlo. De ese modo, quien así lo decida puede escribir 'sólo para sus ojos' y así podrá escribir en forma más libre. Con el avance del curso, la gran mayoría eligió escribir para compartir. Es real que se escribe de modo diferente al saber que se va a escribir para que otros escuchen lo que yo escribí. Al final, los estudiantes reconocen que compartir con otro lo que se escribe le da a la práctica de la meditación una dimensión de conexión social.

**Práctica Intermedia.** Yo como profesor dialogo con los estudiantes y en la tercera semana se decide aumentar la duración de las sesiones a diez minutos. Se les comunica que si no pueden con los diez minutos, nos regresamos a que las sesiones sean de a cinco minutos. Esto dura también dos semanas.

Los estudiantes ya han encontrado cada uno de ellos su forma de meditar. Muchos buscan en youtube meditaciones guiadas. Otros prefieren meditar escuchando música tibetana o instrumental que los lleve a estar en un estado de ánimo tranquilo. Además, todos han descartado la posibilidad de meditar caminando; lo ven como una práctica que los distrae mucho. Por ello, eligen más bien – luego del minuto de concentración- juntar los dos periodos de meditación y hacer una meditación más grande. Como eran dos sesiones de 10 minutos, entonces las juntan y tienen un periodo largo de 20 minutos. Cuando llega el momento de realizar la meditación escrita muchos de ellos rehúsan usar el papel y pluma y prefieren escribir sus pensamientos en su teléfono digital.

Muchos de ellos tienen sesiones de meditación fuera de la hora de clase. Incluso algunas alumnas invitan a su mamá a que las acompañen a meditar. Generalmente utilizan la meditación cuando tienen un problema coyuntural. Meditan del modo en que cada uno de ellos lo hace y relatan los resultados que obtienen. En ocasiones

intentan meditar de algún modo y no obtienen resultados deseables; entonces prueban un modo diferente. Obtienen generalmente efectos satisfactorios.

Todos los alumnos viven circunstancias de fin de licenciatura y además trabajan de tiempo completo. Enfrentan gran ansiedad por su futuro profesional y algunos de ellos por la enorme deuda económica que tienen con la universidad. Ven la clase de meditación como un oasis y un momento donde encuentran tranquilidad y calma.

**Práctica Completa.** Los mismos alumnos piden que se aumenten las sesiones a 25 minutos. De este modo los alumnos meditan 25 minutos caminando, 25 minutos sentados, diez minutos escribiendo, diez minutos compartiendo lo escrito y 10 minutos compartiendo experiencias. Al inicio de la clase yo como profesor tomo lista de asistencia y les cuento una historia que los anime a emprender con entusiasmo la práctica de la meditación. Esto sucede a partir de la quinta semana.

Inmediatamente después de tomar lista en cada clase, hago la costumbre de contar a los estudiantes una historia que les anime a emprender la práctica de la meditación. Generalmente son historias de monjes budistas, emperadores y cosas por el estilo. En las bitácoras los alumnos relatan que tiene buen impacto en ellos esa práctica. Tuve que realizar un esfuerzo por encontrar anécdotas nuevas, inclusive compré dos libros de historias zen para tener buen material.

En los períodos entre cada una de las rondas les propongo llevar los periodos de meditación a 25 minutos cada uno. Para entonces, la mayor parte de los estudiantes salen al jardín a meditar. La mitad de ellos realiza la meditación en posición de acostado. Y les parece muy práctico juntar los dos períodos de meditación.

Se genera entonces una sola ronda donde se tiene en la clase la siguiente rutina. Se nombra lista, se cuenta una pequeña historia, se abre un espacio para comentarios y preguntas. Empieza la ronda con un minuto de concentración, luego dos sesiones de meditación de 25 minutos cada uno. Los estudiantes juntan los dos periodos y realizan un periodo de meditación de 50 minutos. Al terminar, los alumnos escriben durante diez minutos y luego comparten por 15 minutos con un

compañero. Al final se tiene una mesa redonda para expresar comentarios y para compartir experiencias al meditar.

En este período, profesor y alumnos se ven afectados por la reparación del periférico y esto hace que el maestro falte a una clase y luego llegue 30 minutos tarde a otra. Para evitar esto, el profesor añade 30 minutos extras al tiempo de traslado para buscar llegar a tiempo. Los alumnos salen de trabajar de las empresas y tienen que lidiar con un tráfico intenso. Ante este hecho, se tiene que ser tolerante en nombrar lista.

Los estudiantes intercambian entre ellos formas de meditar y en sus bitácoras relatan cómo prueban las ideas recibidas de sus compañeros. Incluso una de ellas propone realizar todos juntos una meditación guiada; se hace y el ánimo de los estudiantes se ve de buena calidad. Se les anima a los alumnos a que sigan proponiendo meditaciones que a ellos les parezcan buenas.

**Práctica Completa con Meditación de la Compasión.** Además de todo lo que se incluye en el apartado 5, se les introduce a los estudiantes a la práctica de la Meditación *Tonglen* (meditación de dar y recibir) y a la Meditación *Metta - Karuna*<sup>6</sup> (meditación de Amor Benevolente y de Compasión por el sufrimiento de todos los seres). Estas prácticas adicionales se realizan al final o al inicio de la clase.

En la tradición budista se realiza la Meditación de la Compasión. Ésta se realiza en silencio, buscando cultivar las cualidades de compasión en la propia mente. Como cada estudiante elegía su modo de meditar, ninguno de ellos usaba la meditación de compasión. Se dio la coyuntura de que yo asistí a un retiro de meditación Vipassana de tres días en Puebla. En este retiro se practicó la meditación de la compasión en forma comunitaria.

La práctica consiste en que el instructor repite una frase que denota compasión. Luego todos repiten dicha frase cinco o diez veces. Les propongo que la primera frase sea “Que yo me libere del dolor y del sufrimiento. Que yo esté bien, feliz y en paz”. Se busca con esta frase cultivar la auto compasión hacia uno mismo. Esa

<sup>6</sup> Metta y Karuna son palabras en el idioma Pali que es el idioma que habló Buda y en el que están escritos sus discursos. El Pali es muy parecido al sánscrito.

frase se va a repetir en voz alta diez veces. La última frase es “Que todos los seres estén bien, felices y en paz”. También se repite diez veces en voz alta.

Les pido a los estudiantes que propongan dos frases más para cultivar la compasión. Proponen ellos cultivar la compasión hacia la caravana de los migrantes centroamericanos y hacia Trump.

Se realiza al inicio de la clase la meditación de la compasión. Un estudiante por turnos entona cada una de las frases y los demás las repiten en voz alta durante diez veces. Las frases son las siguientes:

- 1 ‘Que yo me libere del dolor y del sufrimiento.
- 2 ‘Que yo esté bien feliz y en paz’
- 3 ‘Que la caravana de migrantes se libere del dolor y del sufrimiento’
- 4 ‘Que la caravana de migrantes esté bien, feliz y en paz’
- 5 ‘Que Donald Trump se libere del dolor y del sufrimiento’
- 6 ‘Que Donald Trump esté bien, feliz y en paz’
- 7 ‘Que todos los seres se liberen del dolor y del sufrimiento’
- 4 ‘Que todos los seres estén bien, felices y en paz’

Se vio visiblemente que los estudiantes y profesores quedaron afectados por el ejercicio.

En otra sesión se practicó la meditación *Tonglen*<sup>7</sup> (Meditación de Dar y de Recibir). Esta es una meditación más radical. Al practicarla se visualiza a una persona o grupo de personas que esté sufriendo. Se comienza exhalando y la persona imagina enviando con la exhalación una energía blanca que lleva luz y frescura; al inhalar se imagina que se está inhalando el sufrimiento de las personas, se ve al sufrimiento

<sup>7</sup> Tonglen viene del idioma tibetano. Gtong significa ‘dar’ y glen significa ‘recibir’.

como un humo o aire negro. Ese sufrimiento se inhala dentro del cuerpo y se lleva a la altura del corazón donde se visualiza una gema del tamaño de un puño; en esa gema ese humo negro 'se transforma' en aire blanco y fresco. Y ese aire fresco se envía a esas personas que están sufriendo.

En un inicio a los estudiantes les dio algo de aprehensión por eso de meter energía de sufrimiento de otros al propio cuerpo. Les pedí a los estudiantes que pensaran en una persona cercana que estuviera sufriendo y que escribieran su nombre en un papelito. Luego les pedí que compartieran a todos lo que habían escrito. De los 17, sólo un estudiante no quiso compartir. En los papelitos aparecieron cuñados, hermanas, primos, amigos. Se pusieron los papelitos en el centro del salón y durante diez minutos practicamos el tonglen tomando el sufrimiento de todas esas personas y enviando luz y frescura.

Como se dijo, al inicio les causó cierta aprehensión; sin embargo en las bitácoras sólo hubo comentarios positivos. A los diez minutos se acabó la clase y tuvimos que abandonar el salón. Decidí llevarme los papelitos y los metí en una bolsa. Llevé la bolsa a la siguiente clase; practicamos otra vez tonglen y al final les pregunté qué sugerían que hiciéramos con los papelitos. Los alumnos propusieron quemarlos, cosa que ellos mismos hicieron.

**Práctica de la Meditación y Contacto con personas que han meditado durante mucho tiempo.** Se invita a personas que llevan años meditando para que compartan su experiencia a los alumnos. Los invitados meditan junto con los alumnos y al final conversan con ellos para compartir sus experiencias. Cada invitado acude a la clase en una sesión. Esto sucede en las últimas sesiones del curso.

Con semanas de anticipación les anuncio a los estudiantes que habrá tres invitados para que nos compartan su experiencia al meditar. Los invitados serán personas que llevan mucho tiempo meditando. La primera invitada es una Señora que es Psicoterapeuta y tiene presencia semana a semana en un programa de radio, además tiene una columna en un periódico. El segundo, es un alumno egresado de la universidad que lleva 5 años de práctica de una meditación tipo zen. Y la tercera

invitada es una maestra de la universidad que ha asistido a retiros de diez y veinte días de meditación Vipassana.

La primera invitada me pidió que le cediera los cien minutos de la clase y que ella quería implementar sus propias dinámicas. Así fue; y lo que hizo fue organizar una discusión y reflexión sobre lo que es auto conciencia y meditación; les compartió su experiencia de meditar y además les compartió una forma de meditar que venía de la propuesta de hipnosis ericksoniana.

El segundo invitado, Antonio, meditó junto con nosotros. Cuando él vino, recortamos los periodos de meditación a diez minutos para que hubiera tiempo suficiente para que él nos compartiera su experiencia. Meditó con nosotros y luego nos compartió su experiencia. Al final, los estudiantes hicieron preguntas y comentarios al invitado.

La tercera invitada les compartió su experiencia de asistir a los retiros de meditación. Narró cuáles fueron sus vivencias y cómo le afectó a ella asistir a esos eventos. Sobre todo la forma en que cambió su forma de ser. Fue muy franca y aceptó que no tenía una práctica diaria de meditación; que meditaba cuando iba a sus retiros y una vez al mes en un retiro de meditación que se organiza en el universidad.

En general, los estudiantes relatan que fue muy valioso que gente externa a la clase les compartieran su experiencia. Sobre todo les dio una perspectiva más amplia de lo que implica la experiencia general de meditar.

**Recapitulación y Evaluación.** Los estudiantes elaboran una reflexión de toda su experiencia de meditar durante el curso. Para ello escriben un ensayo de 2,500 palabras sobre lo que fue su actividad de meditación durante el curso.

Los alumnos fueron enviando sus reflexiones finales. Lo que hicieron fue leer las bitácoras que fueron enviando semana a semana. Y luego elaboraron una evaluación de cuál fue su experiencia al meditar. La gran mayoría encontró la experiencia muy valiosa. Si bien hubo una estudiante que aceptó que la meditación no era para ella y que le venía mejor una actividad como la práctica de yoga o hacer ejercicio.

# Resultados.

## Significación de la Meditación en los Jóvenes Universitarios.

Como ya lo vimos anteriormente, la meditación es primordialmente una actividad donde el individuo que la practica dirige su atención a un objeto previamente determinado como la respiración, un mantra, una meditación guiada, las sensaciones en el cuerpo, etc. La atención es una actividad de la mente. Y lo que hace la meditación es afectar a la mente. A su vez, la mente puede afectar al cuerpo y a las personas que rodean a quien practica la meditación.

La meditación no es una actividad que se desarrolla de una sola manera. Existen cientos de técnicas para meditar. Pero además, cada individuo va modificando su propia práctica de acuerdo a sus circunstancias y a sus preferencias individuales. Y de este modo se puede llegar a ver la meditación de muchas formas diferentes. Veamos cómo cada uno de los estudiantes construye su propio significado de lo que es meditar.

La estudiante Salma manifiesta que para ella la meditación consiste en escuchar al cuerpo. La mente va a prestar atención a lo que sucede en el cuerpo; y el cuerpo va a comunicar lo que tiene de más y lo que necesita desechar. Dice Salma

En la otra corriente de meditación me han explicado que al estar meditando tu cuerpo libera lo que sobra y te pide lo que necesita. Por ejemplo, si te estas quedando dormida en la meditación es que tu cuerpo se siente muy cansado, aún sigue en estado de alerta, pero necesita tomarse un respiro de su día a día.

En este párrafo, Salma afirma que mediante la actividad de la meditación el cuerpo se deshace de lo que le sobra. Aquí está presente una metáfora aritmética de 'restar'. El cuerpo tiene cosas o elementos que le sobran que no deben estar ahí. Y a través de la meditación se posibilita al cuerpo para que se deshaga de lo que sobra. Se pudiera decir que antes de la meditación el cuerpo estaría en un estado  $x+s$ . Siendo ese '+s' algo que está de más – que sobra, por ello la 's' - y que no debería estar en el cuerpo. Como resultado, ella 'restaría' eso que no necesita o buscaría formas, modos y procesos para deshacerse de eso que está de más en su

cuerpo.

Pero también gracias a la meditación el cuerpo puede pedir lo que necesita. Esta es una metáfora aritmética de 'sumar'. A través de la meditación, el cuerpo registra que hay elementos que no tiene y que necesita incorporar. O sea que antes de la meditación el cuerpo estaría en un estado de  $x-n$ , siendo 'n' algo que necesita; después de la meditación se buscaría que estuviera en  $(x-n)+n$ . Salma pone el ejemplo de un darse cuenta de que el cuerpo está cansado y necesita descansar.

En sesiones posteriores Salma elabora más sobre cómo ve la meditación. En esta ocasión incluye no sólo al cuerpo, sino también a los pensamientos que está teniendo:

Ese día recuerdo que estaba muy incómoda y no solo con mis pensamientos, también físicamente, con mi cuerpo, no estoy segura de la verdadera razón, pero voy a darme la oportunidad de escuchar a mi cuerpo para descubrir qué es lo que le pasa.

En esta ocasión, ya no sólo se trata de quitar lo que sobra y de buscar lo que falta. Afirma que se va a dar la oportunidad de escuchar a su cuerpo. ¿Quién escucha a su cuerpo? No lo dice explícitamente, se supone que es su mente la que escucha a su cuerpo para ver qué le pasa. Su mente va a escuchar al cuerpo. También está implícito que es su mente la que pone atención y a través de ello 'va a descubrir qué es lo que pasa'.

Incluso cuando Salma realiza meditación escrita también opera desde este mismo enfoque:

Estoy pensando muy seriamente en ponerme a escribir al menos una vez a la semana, fuera de clases, para poder escuchar a mi mente y a mi cuerpo, para así poderles dar lo que necesita, o al menos intentarlo.

Utiliza la alumna la actividad de escribir lo que se le viene a la mente y esto le va a permitir escuchar a la mente y al cuerpo. Esto le va a permitir darse cuenta de lo que necesitan su mente y su cuerpo. En el fragmento anterior veíamos que era su mente la que escuchaba a su cuerpo; pero aquí habla de que ella quiere escuchar a su mente. Si la mente escucha al cuerpo, aparece aquí la pregunta ¿qué parte de

ella escucha a su mente? Una respuesta tentativa es la que propone Ajahn Chah (2011) quien dice que existe una dimensión de la mente donde está '*the one who knows*' (el que sabe). Y esa sería la parte que es capaz de escuchar a la propia mente.

Para Ajahn Chah (2013), todos los componentes del ser humano caen en estas dos categorías: *nama* o *rupa*. *Rupa* es todo lo que se puede percibir por los sentidos y tiene forma: los objetos materiales, los sonidos, los olores. Y *Nama* es lo que no tiene forma y por lo tanto sólo se puede percibir mediante la mente: el placer, el dolor, lo bello, lo feo. Es por ello que durante la meditación la mente observa lo que sucede en el entorno, en el cuerpo y lo que sucede en la propia mente. Tiene el budismo un amplio tratado sobre la mente humana que está en la colección de textos más antiguos en idioma Pali llamada Tipitaka. El tratado sobre la mente humana se llama Abhidharma.

Salma sigue en esa tesitura de utilizar la meditación escrita para atender asuntos de la mente y el cuerpo. Así, en la meditación escrita señala

...primero hice mi conexión y luego medité, pero por medio de la escritura, como que tenía un sentimiento atorado, no sabía como explicarlo y me puse a escribir para sacar todo lo que tenía dentro, la verdad me ayudó mucho.

Usa Salma la meditación escrita para abordar un sentimiento atorado. Y escribe y escribe y, por lo que dice, logra sacar ese sentimiento atorado. Aquí ella tiene una metáfora hidráulica o de flujo. Implica que hay un flujo de sentimientos, pero un sentimiento que debería de haber fluido se encuentra atorado. Afirma ella también que el sentimiento está 'atorado' como un desagüe atorado o una tubería tapada. Usa ella la escritura para 'sacar lo que tenía dentro'. Y es esta acción lo que ayuda mucho a mejorar la situación de atore. Definitivamente usa una metáfora hidráulica de flujo.

Es muy rica la visión que tiene Salma sobre la meditación. Así, por ejemplo, habla también de las heridas interiores

Durante en algún punto de la meditación quise ponerme a mí misma, porque creo que tengo algunas heridas abiertas aún que les ha costado trabajo sanar. Fue difícil imaginarme, más que nada pensar en que tenía una solución para mí y que estaba pensando en mis problemas para poderles encontrar una solución.

Existe toda una teoría sobre las heridas. Obviamente no habla de heridas físicas, sino heridas del alma o de la psique. Existe toda una teoría sobre las heridas de los seres humanos. Una muy conocida y popular es la de Lise Bourbeau (2014) quien plantea que todos los seres humanos encarnamos para sanar estas cinco heridas: traición, abandono, rechazo, humillación e injusticia. Si bien todos tenemos presentes todas las heridas – que son heridas del alma – en cada persona predomina una de ellas. Y predomina a tal grado que influye hasta la forma o fenotipo de nuestro cuerpo.

María, por su parte, significa de otro modo la meditación porque tiene una visión explícita de un dios personal; y utiliza la meditación para tener una relación cercana e íntima con él.

También me pude dar cuenta que si en la concentración inicial pensaba en Dios y en cómo me quiero acercar más a él me concentraba más. Llevo un año y medio fortaleciendo mi relación con Dios y este tipo de ejercicios de meditar, me gustan porque me facilitan mi propósito.

En el caso de María, hay un 'otro', un ser omnipotente y todopoderoso. Para María, meditar es entrar en contacto con una entidad de proporciones infinitas y trascendentales. Mientras que, para Salma, meditar consistía en contactarse con su cuerpo y con su mente y pedirles le señalaran lo que hacía falta para buscarlo y lo que sobraba para deshacerse de ello; Salma tiene una postura más laica, congruente con los enfoques modernos de *Mindfulness* y con los enfoques budistas seculares como Vipassana y Zen. Por otro lado, María practica una meditación más desde la tradición cristiana católica. Ambos son enfoques válidos y muy interesantes, si bien son bastante diferentes.

Una forma muy común de meditar es dirigir la atención hacia la respiración. Sin embargo, hay otras personas que en forma consciente se dedican a generar

reflexiones. Piensan y piensan y utilizan todo tipo de conceptos. Este tipo de meditación se usa mucho en la tradición católica. En los ejercicios espirituales, las personas piensan en los hechos evangélicos o bíblicos o bien repasan las acciones que han realizado en su vida; igualmente este tipo de ejercicio se puede observar en las homilias dominicales católicas. En este sentido, María – quien se muestra abiertamente católica y entusiasta de la espiritualidad ignaciana- comparte el contenido de su meditación:

Me doy cuenta de que me sirve más meditar dos veces a la semana que solo una. Sirve más para mi relajación y mi encuentro personal o terapia interna de hacer consciente lo que me pasa. Además, que me encanta poder tener unos momentos para pensar lo que me pasa y de lunes a jueves pasan muchas cosas como de jueves a lunes, entonces creo que son dos días importantes en los que me puedo tomar unos momentos para hacer una introspección rápida a mi semana (...) En esos momentos puedo hasta contar mis actividades de la semana o lo que me falta de resolver de pagos, porque lo económico siempre es agobiante y mas cuando son pagos pendientes que se pueden pasar por fecha límite.

La estudiante aprovecha los minutos de silencio para repasar lo que ha hecho desde la última sesión de meditación. Incluso aprovecha para planear los pagos que necesita hacer. Es quizá como un 'examen de conciencia' donde repasan todas las acciones de la semana: las buenas acciones realizadas y las que no son tan buenas. María, literalmente 'piensa en lo que le ha pasado durante la semana'; y realiza un recuento de sus acciones.

Es un estilo perfectamente válido. Y es una forma de ver la meditación. Yo mismo medité de ese modo durante diez años cuando estuve en una orden religiosa. Y puedo atestiguar que obtuve muchos beneficios de ese modo de meditar: claridad conceptual, apertura de posibilidades, cambios favorables de perspectiva, tomas de decisiones que cambian la vida, etc. Es muy parecido a lo que se escucha en los sermones dominicales, los royos de los Cursillistas, etc.

Realizar una reflexión discursiva al meditar es un estilo que contrasta con la tradición Vipassana budista donde se dirige la atención a la respiración o al contenido de los sentidos (olores, dolores, comezones, sensaciones musculares,...) y con la tradición zen que busca que la mente logre pensar y ver la realidad desde

una mente que no utiliza palabras y que va más allá de lo conceptual (Susuky, 1969).

Por su parte Cassandra tiene un concepto muy diferente de meditar. Para ella meditar consiste en escuchar música y ponerse a escuchar su cuerpo. A algunas personas meditar escuchando música 'les haría ruido'. A Cassandra escuchar música es el entorno adecuado para meditar:

Ya ven por contarles ya me molesté de nuevo, así como esto que les conté me pasaron varias cosas en la semana y me siento fastidiada así que ahorita pondré música y me concentraré en escuchar a mi cuerpo, buscar mi paz interior y consentirme un poco.

Coincide Cassandra con Salma con la actitud de 'escuchar a su cuerpo'. Ahora bien, los jóvenes en general utilizan la música para meditar. Cassandra pone su música, Salma en un pasaje señala que escucha música tibetana para ambientar su meditación. Y William realiza su meditación caminando por los pasillos de la universidad y escuchando música de rock.

Pareciera que usar música para meditar fuera cosa muy típica de los jóvenes, pero no es así. Casi en todas las meditaciones guiadas se utiliza la música para generar un tipo especial de ambiente. Además, en la meditación de tradición hindú se utiliza música cantada para meditar. Justo de ahí viene la meditación tipo kirtán. En el yoga kundalini se termina la sesión con una meditación donde se canta en voz alta o se escucha un canto en sánscrito.

Guillermina medita dirigiendo su atención a la respiración, lo cual como ya dijimos es lo que se hace en la tradición Vipassana y zen. Por su parte, Eduardo le gustó mucho la propuesta de meditar usando un mantra. El uso de mantras<sup>8</sup> es la propuesta central de la Meditación Trascendental y en general de la tradición hinduista. Eduardo nos explica la experiencia de meditar con su mantra:

Además, desde que se vio en clase, he repetido todos los días un

<sup>8</sup> "En el hinduismo y en el budismo, sílabas, palabras o frases sagradas, generalmente en sánscrito, que se recitan durante el culto para invocar a la divinidad o como apoyo de la meditación" Diccionario de la Real Academia Española. Consultado en <https://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=mantra> 16 de septiembre 2019.

mantra que me llamó mucho la atención: *Om Klim Kalikayei Namaha*. Este mantra tiene un gran significado, pedir lo que uno necesita, ya sea que le guste o no le guste. Desde mi punto de vista, es un buen mantra por el cual se puede regir tu vida, gracias a este, uno puede llegar a entender que todas las cosas ya sean buenas o malas suceden por una razón y que pase lo que pase, siempre son en beneficio propio, aunque por el momento no lo parezca, así que, debemos de vivir nuestra vida de la misma manera que lo hemos venido haciendo, sin embargo, debemos de tomar consciencia de que las cosas que nos pueden llegar a suceder, siempre son por alguna razón.

La teoría de los mantras es que éstos están compuestos de palabras que tienen una energía sagrada. Generalmente los mantras están en sánscrito o en pali que son idiomas en los que se conservan los libros sagrados del hinduismo o las enseñanzas del Buda. Al repetir un mantra cientos de veces o miles de veces se va impregnando la mente con la energía de ese mantra, según nos lo explica Thomas Ashley-Farrand (1999).

William por su parte, meditaba caminando a través de los pasillos de la universidad, llenos de personas y él iba escuchando su música favorita. Él así explica su actividad de meditar:

La caminata fue algo normal, como lo de siempre, escucho música para que de alguna manera mis pensamientos se centren e inhibir los ruidos del mundo, ya que estos me distraen. En cambio, con los audífonos, aísló todo tipo de distracción, esta vez hubo algo diferente, siempre que escucho música comienzo a imaginarme de forma audiovisual la canción, pero ahora estaba tan relajado que no pude pensar nada, al final solo un poco. Creo que la meditación me sigue ayudando a controlar mis emociones, es algo que me gusta hacer y llegué a una conclusión; personalmente a mí me gusta meditar con música, es algo que esté en mí, y las últimas veces que lo he hecho he escrito mejores historias, cuando medito tengo un proceso creativo más completo.

Podemos concluir este apartado recordando que existen literalmente cientos de formas diferentes de meditar. Incluso en las propuestas aparentemente más uniformadas como la meditación zen, existen formas diferentes dentro de meditar. No es lo mismo meditar en la tradición soto zen, que en la tradición rinzai zen, que en la coreana o en el zen de Viet Nam tal como lo ha enseñado Thich Nhat Hanh (1987).

Por ello, los estudiantes al meditar en un entorno donde se utiliza el Enfoque Centrado en la Persona, se manifiesta su personalidad. Eligen el tipo de meditación de acuerdo con la teoría o visión que cada uno de ellos tiene de la meditación; y en el transcurso de la práctica cada uno de ellos le va dando una significación particular. Predomina el uso de meditaciones guiadas y de música sagrada o tranquilizante. Y como veremos más adelante, les es de mucha utilidad la meditación escrita.

## Aprendizaje y Experimentación de la Meditación por Parte de los Jóvenes Universitarios.

La propuesta para que los estudiantes practicaran la meditación fue el Enfoque Centrado en la Persona. Aplicado a la meditación, éste consiste en establecer límites que marcan lo que se puede hacer y no hacer en la clase. Dentro de esos límites, los estudiantes pueden hacer lo que ellos quieran (Rogers, 1969).

Como ya se explicó anteriormente, a los estudiantes se les planteó que en cada clase se llevarían a cabo varias rondas de meditación y ellos elegirían su estilo y actividades de meditación siempre y cuando no molestaran a la actividad de sus compañeros.

### **Dificultades de los estudiantes para meditar**

Al decir 'voy a meditar un ratito', pareciera que la persona va a pasar unos momentos de paz, tranquilidad, relación y apapacho. Sin embargo, la meditación tiene sus propias complicaciones. De hecho, las personas que meditan pasan por momentos difíciles al meditar. Esta fue la experiencia de los estudiantes.

Salma encontró difícil concentrarse durante una meditación sentada; y eso que ella ya llevaba varios años meditando. En este caso no podía concentrarse.

Al realizar la meditación sentada, yo creí que no me causaría tanto conflicto porque es más común que la realices sentada y/o acostada. Pero sorprendentemente me costó mucho más trabajo. No podía dejar de mover mi pie y me sentía desesperada, a pesar de que estaba realizando el ejercicio de meditación, me desconcentraba muy fácil. Tuve la oportunidad de mezclar las técnicas de meditación que ya sé con la nueva, pero aún así me costó trabajo

También para Salma fue difícil la meditación caminando. Nos dice Salma que

Al meditar caminando, este día me fue un poquito difícil, porque no estaba bien concentrada en lo que estaba haciendo y seguía dándole vueltas a la hilacha de todos mis pendientes.

La interrupción de la meditación y tomarse unos momentos para centrarse también fue problemático para Salma

Recuerdo que ese día también me costo la meditación caminando, fue más que nada porque salí al baño y al regresar no había hecho como toda mi conexión, el darme cuenta de que iba a empezar a meditar, simplemente llegué y empecé a caminar.

Pensamientos recurrentes y repetitivos a veces no dejaban a Salma meditar adecuadamente

En otra ronda que tuvimos el mismo lunes, me falló la meditación sentada, estaba un poco inquieta, ni había podido cerrar los ojos en esa meditación, recuerdo que estaba un poco inquieta ese día, traía unas cosas en la cabeza sobre mi hermana que no las pude callar cuando era necesario para concentrarme al meditar.

Hubo ocasiones en que el cansancio era tan grande para Salma que no le era posible meditar: “El jueves en clase fue otra cosa. Estaba cansada y al estar meditando sentada la primera vez, me estaba quedando dormida.” Y en otras ocasiones la naturaleza era la que ponía el impedimento:

Me sentí muy relajada, el hecho de estar en el pasto, escuchando como el aire movía las hojas de los árboles y estar concentrada en la respiración, me hizo sentir en otro mundo de relajamiento. Lo malo fue cuando salió el sol, no le calculé muy bien para quedar en la sombra de un árbol.

En otra ocasión, fueron los objetos del salón los que no dejaron a Salma meditar a gusto:

Aunque en la primera ronda me pasó que como no estaban acomodadas las sillas, iba acomodándolas y haciendo anotaciones mentales de mis distracciones. Las siguientes vueltas me fueron muchísimo más fáciles y pude estar presente en cada paso que daba.

En una clase el cansancio era tan grande para Salma que de plano no pudo meditar ni siguiera un poco.

En la clase del jueves estaba muy cansada y con mucho sueño. La verdad no estaba en muchos ánimos de meditar, ni si quiera de ir a mi siguiente clase. Tenía ganas de irme a despejar un rato para tranquilizarme, poner mi cabeza en ese momento y luego regresar. Pero la verdad no pude, lo que si logré hacer fue salirme un ratito,

despejarme, respirar aire fresco, intentar dejar todas las cosas afuera para así poder volver al salón a meditar más tranquila.

Lo valioso fue que tomó acciones de cuidado personal al salir al jardín y respirar aire fresco.

En otras ocasiones son las sensaciones corporales sentidas lo que genera a Salma dificultades al meditar

Después de un rato más no pude con mi cuerpo, me sentía incómoda y desesperada, no podía dejar de hacer notas mentales con esas palabras, la verdad no me di el tiempo para preguntarle a mi cuerpo qué era lo que estaba pasando y por qué se sentía así.

En una de las sesiones, al estar meditando se acercó a Salma una amiga e interrumpió su meditación:

En esta semana hice una meditación afuera del salón. Al principio fue fácil porque estaba concentrada y nadie me molestaba. Después llegó una amiga y me empezó a preguntar cosas de la graduación que estoy organizando con otro amigo.

La naturaleza en muchas ocasiones ayuda a concentrarse; pero en muchas otras causa malestar e incomodidad, como relata Salma que le pasó con los insectos

El jueves recuerdo que estaba en toda la disposición de meditar, ya que como en la semana me ayudó en mis días para estar en el presente, quería aprovechar la clase para eso, al igual que tenía ganas de escuchar el viento moviéndose en las hojas de los arboles, me he dado cuenta de que los sonidos naturales me ayudan a concentrarme más en mi meditación.

El problema aquí fue me acosté en un hormiguero, junto con otros compañeros y fue todo un desastre. Me picaron por todas partes, y me movieron de mi zona de paz. Después de eso me fue muy difícil volver a concentrarme en mi meditación y a mis compañeros les paso exactamente lo mismo.

María tiene dificultades porque siente literal una invasión de su mente por parte de sus pensamientos

Pude hacer una introspección de lo que he avanzado en el amor propio que quiero hacer crecer dentro de mí, y de cómo me cuesta mucho despejar la mente, siempre que cierro los ojos los pensamientos me invaden y mi mente se va a navegar a diferentes

momentos del día o de meses anteriores, soy alguien que siempre repasa sus actos y muchas veces las cosas que considero hice mal, las sobre pienso, por eso antes me daba miedo quedarme sola mucho tiempo con mis pensamientos.

Es curioso ver cómo María en la meditación repasa sus actos; es lo que hace en forma deliberada. Y al mismo tiempo manifiesta que le cuesta trabajo despejar la mente.

También a María le costó trabajo el hecho de pasar de una actividad a otra dentro de las rondas de meditación, ya que implicaba entrar y salir del salón

La clase del jueves, mientras me salí del salón a meditar, pude apreciar que había hojitas de los árboles que tenían plaga, y me encanto poder concentrarme en eso mientras ponía mi mente en blanco, porque a través de ellas podía ver el cielo azul, y se veía en serio increíble. Me dio mucha paz estar acostada afuera, pero me di cuenta de que el movimiento de traslado para meditar sentada después es algo que hace que pierda la concentración de en lo que estaba, por lo que vi que unos compañeros se quedaban en la misma postura, y tal vez eso me ayude y lo intente después.

Los estudiantes se presionan por estar concentrados todo el tiempo. Pudiera ser que son, en este sentido, perfeccionistas. Por ello María comenta lo siguiente

Muchas veces a la hora de escribir o de hacer el cambio pierdo la concentración de lo que estaba haciendo, es decir si estaba concentrada meditando en el cambio de actividad pierdo como un poco el hilo, en lo que vuelvo a incorporarme y volver a concentrarme, y a veces me cuesta más trabajo la segunda ronda que la primera, pero creo que es como un reto personal el poder completar una sesión completa sin distracciones.

Es importante seguirles recalando que todo el mundo tiene distracciones; yo les digo que hasta el Dalai Lama se distrae decenas de veces al meditar.

Cassandra también tiene dificultades al buscar la concentración durante la meditación:

Les voy a contar un secreto... me costó demasiado concentrarme en el primer tipo de meditación (caminar) porque soy una persona que siempre me estoy moviendo, riéndome y que en ese momento me sentí en una tormenta de emociones así que al ir caminando me sentía dispersa y perdía rápidamente a concentración.

Guillermina también experimentó problemas con la concentración. Al llevar la atención al acto de caminar aparecían pensamientos de pendientes por hacer y ruidos que surgían del exterior

Cuando empecé a caminar me di cuenta que era muy difícil concentrarme solo en caminar, debo decir que el espacio que tenemos en el salón no ayuda, además de tantas cosas inconclusas que tengo por hacer en casa y en el trabajo. Lo mismo me ocurría sentada, es muy difícil no distraerse con los ruidos del exterior o simplemente con los objetos que me rodean, los compañeros, etc.

Luego de varias sesiones de meditación, Guillermina seguía teniendo problemas con la concentración

En tiempo de la clase, tengo ganas de concentrarme de verdad, de hacer un esfuerzo, a pesar de la infinidad de distracciones y pensamientos que intentan desmotivarme a la hora de practicar.

Le surgen a Guillermina muchas distracciones y pensamientos. Generalmente, los estudiantes ven esto como que la meditación va mal. Tienen que ir aprendiendo que hay que meditar con lo que haya en ese momento.

La misma Guillermina realiza casi al final del curso una reflexión sobre las dificultades que se le han presentado al momento de meditar:

Otros factores de los que he hecho consciencia últimamente y noto que me impactan a favor o en contra cada vez que decido meditar son: El contexto que me rodea, mi estado de ánimo y, sobre todo, si he descansado lo suficiente o no. Son variables que a veces vuelven todo un reto poder concentrarme; cuando de pronto me encuentro relajada y centrada en mi respiración, los ruidos de afuera me vuelven a la realidad y a la monotonía, y cuando tengo sueño ni se diga, me da temor iniciar con la primera ronda, no quiero quedarme dormida, sería algo que no quiero hacer.

Se escucha en todos los estudiantes una obsesión por lograr la concentración perfecta y sin distracciones. Guillermina también se desespera mucho cuando no logra concentrarse

Cuando me desconcentro me desespero muchísimo, de tantas veces que repito en mi cabeza la nota mental: “Distraída. Distraída. Distraída”, hasta coraje me da por no ser capaz de poner mi mente en blanco, ¿cómo es que algo que suena tan sencillo implica tanto esfuerzo y voluntad?

Es parte del trabajo de la meditación enfrentarse con el coraje, con la frustración y por querer controlar a una mente que es salvaje, rebelde e ingobernable.

Eduardo anticipaba que salir a meditar al jardín iba a ser todo un caos y que iba a ser especialmente difícil poner atención y concentrarse

Además, al momento en que salimos al pasto a intentar la meditación caminando, al principio pensé que sería más difícil, debido a todas las distracciones que se encuentran, todos los ruidos que se pueden escuchar, tales como el sonido de otros salones, personas caminando, hablando o gritando, los carros, sonidos de la naturaleza, de los animales que se encuentran cerca, también podría ser distracción el sol, quizá el viento, la curiosidad de ver a las otras personas, pero no, todo lo contrario, siento que salir a meditar caminando, fue un giro diferente y que también puedo decir que logré una concentración aunque fuera por un momento.

Al menos en esa ocasión, estar en contacto con la naturaleza fue provechoso para la actividad de la meditación.

William por su parte en una sesión de meditación se quedó dormido de lo cansado que estaba. Nos explica cómo fue que llegó casi agotado a una sesión de meditación y no pudo estar despierto

Esta vez no pude aguantar, me intente resistir lo más que pude pero nomas no, es la primera vez que me quedo dormido en un meditación, creo que ahora si fue el cansancio que tengo, ya que el día de ayer me desvelé mucho por culpa de una tarea de producción, la afamada repentina, que es un bomberazo, y más explicado hacer una mini producción audiovisual en dos días. Estoy de acuerdo en esas tareas para fortalecer nuestra manera creativa de resolver los problemas rápidamente, pero en quinto o cuarto semestre, no cuando ya estas a punto de terminar la carrera, yo ya he tenido repentinias y ya los he resuelto. Me parece un poco tonto que la profesora haya decidido juntarnos con alumnos de tercer semestre del CAAV para hacer esto. Obviamente se iban a tardar más en resolver todo, y obviamente yo tuve que editar todo ya que tengo los días con mi poco tiempo. Mis compañeros terminaron de grabar a la 1 de la mañana, y hoy se entregaba todo el material completo. Entonces tuve que editarlo hasta las 3 de la mañana, me desperté a las 8 para seguir y después irme a trabajar a Chivas TV. Entonces creo que justifico el haber dormido en meditación.

A William también le cuesta trabajo mantener la concentración. Casi a todos los alumnos les cuesta trabajo aceptar que no se puede estar concentrado al cien por ciento

Cuando comencé, me costaba mucho trabajo concentrarme y poder respirar adecuadamente, pero es algo que poco a poco logré. Algo que se me sigue dificultando es concentrarme, es decir detener los pensamientos que me llegan a la hora de meditar; se me dificulta especialmente cuando estoy estresado o tengo muchas cosas que hacer, ya que me la paso pensando en esto y no puedo evitarlo.

La clase de meditación no fue para nada como un paseo en Disneylandia para los muchachos. Como se puede ver por sus experiencias, pasaron momentos difíciles y no fue para nada algo que no les implicó esfuerzo.

### **Búsqueda de nuevas experiencias**

Considero valioso establecer que todos los estudiantes experimentaron dificultades al meditar: no fue una actividad fácil que fue todo 'vida y dulzura'. Pero tampoco todo fueron dificultades. Usar el Enfoque Centrado en la Persona donde los alumnos podían hacer lo que quisieran dentro de ciertos límites, permitió a los estudiantes experimentar y probar cosas nuevas. Muchas veces estas cosas nuevas les funcionaron y otras, no.

Por ejemplo, para Salma fue una experiencia nueva meditar caminando. De hecho, le parecía inconcebible que se pudiera meditar caminando

La primera clase que lo practiqué se me hizo un poco extraño que meditáramos caminando, pues yo nunca había escuchado que se puede hacer eso. Al hacerlo por primera vez, me sentí conectada, me sentí en el presente, fue para mí muy fácil poder estar en ese momento.

Fue tanta su curiosidad por la meditación caminando que buscó probarla en nuevos ambientes. De hecho, planeó hacerla en su casa

Desde la semana pasada quise intentarlo en mi casa (la meditación caminando) y la verdad no me animaba, mejor dicho, no me ponía a hacerlo pensando que se sentiría extraño hacerlo en casa.

Entonces el martes que tuve la oportunidad de salir temprano de la escuela, llegué a mi casa con mucha energía y al mismo tiempo con muchas ganas de meditar, pero quería hacer la meditación caminando para poder ver qué pasaba y cuál era mi concentración haciéndola yo sola.

La meditación caminando es una práctica milenaria en la meditación del budismo theravada. En el budismo zen se usa la meditación caminando (kinhin) como un modo de 'estirar las piernas' entre las largas sesiones de meditación sentados (zazen). Quien popularizó la meditación caminando fue el monje budista vietnamita Thich Nhat Hanh. Uno de sus libros sobre esta práctica es *Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life* (Nhat Hanh, 1992). También se realizó un documental titulado 'Walk with me' – durante un tiempo incluido en Netflix- que trata sobre la historia de la comunidad fundada por Thich Nhat Hanh.

Salma busca probar cómo es meditar con meditaciones guiadas

Otra cosa que intenté el jueves fue escuchar una meditación guiada, la verdad no pude con ella ni dos minutos. No siento que me ayudara mucho el video que había puesto, creo que fue eso, no puse el video correcto para mí. En eso se me ocurrió escuchar música más clásica, música de solo piano o algo del estilo.

Pero me acordé de que mis maestros me han puesto sonidos tibetanos como para relajarnos antes de meditar. Así que literal busqué en YouTube un video con estos sonidos (encontré uno de ocho horas) y me ayudó muchísimo, siento que me hizo un clic súper chido en estar consciente de mi respiración y al mismo tiempo estar en un ambiente con uno sonido relajado.

En esta ocasión no le funcionó poner videos para meditar. Intentó luego con música clásica y finalmente encontró algo que sí le funcionó que son los sonidos tibetanos.

Se le ocurre a Salma que pudiera intentar realizar alguna meditación antes de dormir y ver qué efectos tendría esto en ella

También me gustaría mucho que todas las noches antes de dormir intentar meditar sentada y/o acostada hasta que ya me de sueño para dormir más tranquila, esto también combinándolo con las técnicas de meditación que yo hago, que son las básicas que te enseñan en la

meditación que mi hermana esta haciendo su maestría.

Salma manifiesta su deseo de probar algún día participar en algún retiro de varios días. Esto le surge al escuchar a una profesora invitada que ha participado en retiros de cinco, diez y veinte días de meditación

Cuando nos dijo de los retiros de silencio, en ese momento se me antojo muchísimo ir a uno. Digo todavía se me antoja a ir a uno, sería interesante si empezara con uno de tres días y ya luego ir aumentando. Me gustaría desconectarme de este mundo que va como a mil por hora, aunque sea un fin de semana, no saber de nadie ni de nada, solo dar un viaje hacia mi interior.

María también expresó que deseaba probar participar en algún retiro de meditación en silencio. También fue a raíz de la invitada que estuvo en la clase

La invitada me hizo pensar muchas cosas sobre los retiros de silencio, porque no son nada como yo pensaba, y creí que se podía hacer cosas diferentes. Pero me gustó mucho y creo que algún día en mi vida lo haré cuando tenga tiempo, porque yo también creo que 3 días no son suficientes, me sentí identificada cuando dijo que apenas a los tres días es cuando te das cuenta de que, si funciona, y ya sabes en que te vas a enfocar, por lo que me gustaría hacerlo de 10 días, y en un momento que tenga o necesite tiempo para mí.

María, por su parte, tuvo la curiosidad de probar cómo era hacer una meditación guiada. Tuvo que tener en cuenta toda la logística que esto implica

Me gustaría mucho tratar con la meditación en audífonos, para hacer una meditación guiada, pero creo que lo empezaré en mi casa para encontrar una que me funcione y que este consciente que si es lo que necesito para ir igual que mis compañeros.

Una de las maestras invitadas es terapeuta y maneja la auto hipnosis. Por ello les compartió a los estudiantes una forma de meditación relacionada con esta técnica.

Guillermina nos comparte la experiencia

Lo mejor de esa clase fue que aprendimos una forma de auto hipnosis, después de hacerlo, sinceramente me relajé y descansé, a pesar de que fueron escasos 3 minutos. La parte más interesante de la dinámica de este tipo de hipnosis es idear el objetivo, algunos ejemplos de objetivos: aprender todo para antes de aplicar un examen, concentración, bajar el nivel de estrés, recuperar energía, incluso dedicar los beneficios para que ayuden a alguien más, los pasos son fáciles de aprender y de hacer, lo único que se debe tener es tiempo y

buscaré tenerlo para hacerlo cuando crea que lo necesito.

Por su parte, para Eduardo también fue una buena experiencia realizar la meditación caminando. Era toda una novedad para él

Hasta el día de hoy solo conocía la meditación sentada, nunca había escuchado de la meditación caminando, la cual, fue muy interesante, ya que, es algo diferente a lo que estaba acostumbrado y aunque desde mi punto de vista, siento que encuentro una mayor relajación en la meditación sentada, la meditación caminando también es buena a su manera, es una buena forma de variar la meditación. Otro aspecto que se me hizo curioso y que me hizo darme cuenta que la meditación funcionó el día de hoy para mí, es que en pocos momentos me distraje, siempre pude mantener una buena concentración.

A Eduardo también le pareció novedoso realizar una meditación acostado. Le gustó la idea y decidió probarla

Con cada clase que pasa me gusta más la meditación, además, es muy interesante conocer que existe una gran variedad de formas para meditar. En esta ocasión, realicé la meditación acostado para poder conocer este otro punto de vista y ver cuál forma me funciona más o con cuál me siento más a gusto.

Para Salma también fue nuevo el hecho de meditar en posición de acostada.

Este día también me di la oportunidad de meditar acostado, estuvo muy interesante la verdad. No recuerdo bien qué significaba la posición que nos dijo el maestro, pero creo que era como una pose natural del cuerpo. Me sentí muy relajada, el hecho de estar en el pasto, escuchando como el aire movía las hojas de los árboles y estar concentrada en la respiración, me hizo sentir en otro mundo de relajamiento.

Cuenta además Salma que le funcionó bastante. Fue favorable que la practicó en el jardín y el ambiente natural le ayudó.

Fue también una novedad para Eduardo que en el grupo se realizara una meditación grupal que tiene como objeto enfocarse en el sufrimiento de personas que están cercanas a nosotros.

La clase del día de hoy jueves fue interesante, se realizó un nuevo tipo de meditación, supongo que se habrá realizado en la clase previa, se trata de colocar en el centro de la habitación o frente a nosotros, papeles con los nombres de las personas o a quien estemos conscientes que cuenta con problemas que no los deja estar en paz,

de esta forma, nosotros les damos nuestros buenos deseos, nuestra energía y cualquier otro aspecto positivo que les podamos entregar para aliviar sus problemas, inquietudes y sufrimiento.

William por su parte decidió meditar escuchando música moderna y escribiendo

Estuve muy a gusto meditando con música, me cambia completamente la visión de las cosas, y por ejemplo ahorita estoy escuchando a Depeche Mode y al mismo tiempo escribiendo, lo cual me hace que me fluyan más ideas.

Cada uno de los estudiantes experimentó hasta encontrar formas de meditar que les funcionaran mejor. En el caso de William, le funcionó caminar por toda la universidad oyendo música

El día de hoy durante la meditación recorrí una parte del iteso, me siento bien por que eso me hace pensar y reflexionar muchas cosas, por ejemplo, este fin de semana nos iremos a Puerto Vallarta y estoy orgulloso de mi por que es la primera vez que voy con mi propio ahorro, ya que la ultima vez que fui a la playa con mis amigos, no trabajaba y me apoyaron mis papás para ir, pero ahora es completamente por mi mismo. A pesar de que donde estoy trabajando no me pagan mucho, pues lo bueno es que estoy recibiendo un dinero extra y con eso puedo irme. Tengo que resaltar que la música durante la meditación me relaja y hace que me imagine muchas cosas, para mi carrera es algo que me ayuda demasiado, es un proceso y una costumbre que voy a tomar de ahora en adelante si me encuentro en algún bloqueo creativo.

William relata que esa experiencia le relaja y le hace sentirse bien. Incluso planea que sea una actividad que realice con cierta frecuencia.

Y William se une a sus compañeros en sus deseos de probar un retiro de meditación. Esos deseos surgieron al escuchar a la maestra que les compartió su experiencia de asistir a esos retiros

El día jueves 24 me encontré con la grata sorpresa de escuchar a Gabriela, quien fue una maestra que me dio la clase de Gestión de Redes Sociales. Yo no sabía que ella hizo una meditación en silencio de 20 días, lo cual es admirable. Creo que a mí me ayudaría muchísimo, ya que me he dado cuenta que en algunas ocasiones suelo explotar de ira, por cosas insignificantes y me doy cuenta de ellos, pero no se como controlarme. Gabriela nos contaba su experiencia dentro del retiro, decía; lo difícil es empezar, pero ya que inicias lo único que quieres hacer es meditar sin que nadie te moleste.

Incluso manifiesta su deseo de tener una probadita de lo que sería un retiro de varios días en silencio

Creo que la meditación nos sirve como una manera de reflexión para cualquier situación a la que nos enfrentemos, sea como sea, es un momento en el que estás tú y el espacio que nos rodea. Me hubiera gustado que nos diera una pequeña muestra sobre la meditación que ella llevó, algo así como una meditación express de dos horas.

La libertad propiciada por el Enfoque Centrado en la Persona hizo que los estudiantes probaran varias modalidades de la meditación. Algunas cosas no les funcionaron y siguieron probando hasta que encontraron algo que les funcionara. Considero que el ECP hizo que el ambiente de la clase fuera menos rígido y más fluido y flexible. Los estudiantes vivieron en un entorno que los animó a probar cosas nuevas y el entorno no fue para nada represivo.

## La Presencia de ‘El Otro’ en la Práctica de la Meditación.

La meditación pudiera parecer una actividad altamente individual, donde el individuo se retira de las otras personas y dirige su atención a su propia mente. Pudiera verse como cuando Moisés subió a la Montaña o Jesús se retiró al desierto. Y efectivamente, la meditación es una actividad personal y cada quien la vive en su forma particular de ser.

Sin embargo, la meditación tiene una dimensión donde entra ‘el otro’. En el círculo de los budistas existe el concepto de ‘la Sangha’ que es la comunidad de practicantes. A la Sangha se le considera una de ‘las tres joyas’ junto con el Buda – bien sea el Sidharta, el Buda histórico o el Buda Trascendental – y con el Dharma, que consiste en las enseñanzas que llevan a las personas a vivir mejor. Entre los budistas se le da mucho valor a meditar en comunidad para que las personas que meditan se animen unos a otros para continuar en el esfuerzo de tener una práctica continuada.

Entre esos ‘otros’ está el maestro o instructor que está al frente del grupo de meditación; y es importante porque es alguien que generalmente lleva meditando más tiempo que los demás participantes y puede proporcionar guía importante a los que no llevan tanto tiempo meditando.

Pero la actividad de meditación no se queda solamente en la actividad que se realiza en la práctica individual de las personas o en la práctica comunitaria de la meditación. Quien medita busca volverse una mejor persona y ser más compasivo consigo mismo y con los que le rodean (personas, animales, plantas, objetos); eso hace que el meditador se convierta en alguien que transforma su entorno inmediato.

Por la sabiduría y la compasión que desarrollan al meditar, buscan los que practican la meditación hacer todo lo que esté a su alcance en su vida cotidiana para disminuir el sufrimiento de los seres que los rodean. Así, si va a dar un paso y está a punto de aplastar a una hormiga, mueve su pie a un lado y permite que viva el gracioso insecto. Si ve una planta que le falta agua, toma un vaso y le pone agua; si ve a un niño llorando, le ofrece una paleta de dulce.

En este curso de meditación, 'el otro' se manifestó de varios modos. Los estudiantes interactuaron entre sí y se afectaron unos a otros; la mayor parte de las veces fue positivo el contacto entre ellos la, pero en algunas ocasiones, causó molestia. Entraron en contacto con el profesor, quien tuvo una presencia fluida y suave; pero en ocasiones tomó medidas duras que no fueron agradables para muchos. Además, el profesor invitó a tres meditadores veteranos externos que afectaron la forma en que los estudiantes veían la meditación. Y también el profesor guió al grupo para que en dos ocasiones realizaran la meditación *Tonglen* y en múltiples ocasiones llevaran a cabo la meditación *Metta- Karuna*. – meditaciones que envían energía de compasión a seres que sufren. A continuación, se rescatará cómo vivieron los estudiantes esta dimensión de 'el otro' en este curso de meditación.

Salma comparte su vivencia de la meditación *Tonglen*, en la cual se inhala el sufrimiento de otra persona, visualizando ese sufrimiento como un humo negro, espeso y caliente; y se exhala luz dirigiéndola a aquel que sufre, visualizándolo como aire fresco y ligero.

Este día hicimos una meditación para una persona cercana que sufre, pensé en un amigo y los mil problemas que se carga con su papá, creo que los papás son una parte esencial de nuestras vidas, son una base. Por eso al ver como ellos sufrían de ambas partes por problemas que no saben hablar, me gustó pedir por ellos y su relación, para que encuentren una solución juntos, pues el tiempo es algo que no tiene seguro nadie, y cada vez lo desperdician más.

Algunas personas que meditan tienen la creencia de que todos los seres estamos conectados como lo señala Bernie Glassman (2013) cuando habla sobre la red de Indra. Este mito de origen hindú establece que todos los seres que existen están interconectados y su supervivencia depende de muchos otros seres. Ascención Belart lo dice con mucha claridad:

La red de Indra o las perlas de Indra es una imagen que proviene de unos escritos sánscritos Vedas de hace 5.000 años. Es una metáfora que sirve para ilustrar los conceptos de vacuidad, interdependencia e interpenetración. En el Budismo, las perlas de Indra es una red de cuerdas de seda que se expande en todas las direcciones y que contiene en cada intersección una perla brillante que refleja todas las perlas de la red, como múltiples espejos hacia el infinito. La visión Budista habla de la interconexión, interdependencia y responsabilidad mutua. Es el principio de la Relatividad Universal: todas las cosas coexisten en relación mutua. Todos los seres formamos una red

interconectada, una red donde en cada nudo hay una piedra preciosa –un ser humano- cuya experiencia se refleja e ilumina todas las demás.<sup>9</sup>

Salma, además compartía su actividad de meditar con su mamá y su hermana.

Además, las tres meditaban de la misma manera

Esta semana no pude ir el segundo día a mi clase, pero como siempre, intento hacer meditación, mínimo una vez en mi casa aparte. Este fin de semana me regresé a Zamora, y convencí a mi mamá que nos pusiéramos a meditar un ratito las dos, ya que ella practica la misma meditación que yo. Fue muy grato para mí escuchar que ella quisiera y se pusiera a la disposición de hacerlo.

Nos pusimos un ratito en su cuarto a meditar, no pusimos alarma porque quisimos que la meditación nos fuera llevando. Al final nos quedamos dormidas/meditando por más de una hora, después de eso me levanté con muchas pilas, muchos ánimos y con ganas de seguir practicándolo con mi mamá, porque yo sé que a ella le cuesta un poco más de trabajo darse el tiempo y espacio para sentarse, relajarse y vivir el momento.

Es la misma meditación que mi hermana esta practicando en su “maestría del ser” en España, por lo cual mi mamá y yo estamos muy emocionadas a su regreso para poder escuchar de su viva voz las enseñanzas, aprendizajes y experiencias que ella ha tenido.

Salma, aún antes de que se introdujera al grupo a las meditaciones tonglen o metta, ya utilizaba técnicas que había aprendido en otras circunstancias para enviar energía positiva a otras personas

Recuerdo que esta semana tenía muchas ganas de meditar el jueves cuando llegué a clases, pero no pude, me costó mucho trabajo al principio. Después me puse a meditar una técnica que me acordé que se llama la técnica de la luz rosa, que trata de como captar un momento muy feliz e imaginar como de ese recuerdo bonito emana una luz rosa y empiezas a mandarla a las personas que quieres, con las que tienes algún conflicto, si imaginas personas que no reconoces está bien, porque por algo están ahí y al final se manda la luz a todo el mundo.

Se me hace una técnica muy bonita porque es como compartir tu felicidad con el mundo, literal el mundo entero, después de esto pude estar más tranquila, meditando de la manera en la que nos enseñó el

<sup>9</sup> Consultado en <https://ascensionbelart.wordpress.com/2012/03/22/la-red-de-indra/> el 8 de abril del 2019

profesor, poniendo mi atención en mi respiración y luego ir haciendo notas mentales si llegaba algún pensamiento inconscientemente.

Los estudiantes perciben la meditación metta o tonglen no como enviar energía positiva a otras personas. La ven como 'pedir por otros'. Como si pidieran a un ente metafísico ayude a otros. Puede deberse esto a la educación católica que todos recibimos de niños en México. De esto comenta María

También la meditación en conjunto que hicimos como especie de rezo, pero en meditación, se me hizo padre que tuviera un propósito, siempre intento ponerle propósito, pero cuando ya la tiene es mejor aun.

María manifiesta su agrado por los compañeros que tiene en clase "Me gusta mucho el salón, con las personas que siempre van a la clase, y que les interesa probar cosas diferentes o poner en el tema lo que piensan o sienten con la meditación que estamos haciendo." Comenta también María cómo las acciones del profesor afectaron el desarrollo de la clase

El profe nos hizo una nueva regla de las personas que se vayan de la clase van a tener falta o las que no regresen a escribir, algo que me pareció muy bien porque el lunes que no fui todos se fueron y no volvieron y supongo a de ver (sic) sido algo grosero por parte de mis compañeros y me gustó que se pusiera firme. A parte que el jueves ya fuimos más y todos estuvimos durante toda la meditación completa y sentí más seriedad y entrega con la actividad por parte de todos incluyéndome.

Y luego evalúa María el efecto que esto ha tenido en sus compañeros

Después de lo que nos dijo el profe de las faltas vi un cambio positivo en el grupo porque ya fueron mas y se hizo mas seria la clase, creo que algo así hace que tenga más armonía el salón y que las vibras se contagien.

Además, en una ocasión invitó a una amiga a que tomara la clase con el grupo y María señala su impresión de la siguiente manera

El lunes que invité a mi amiga pude hablar con ella de su clase de meditación y de la diferencia de la que tuvimos a una suya y me comentó que ella hacia diferentes formas de meditar para ver cual le gustaba más a la gente, y que ella estuviera ahí y participara me gustó porque el resto del salón notó su presencia y también siento que tomó la clase diferente.

María plasma en sus bitácoras cuál va siendo su reacción frente a los invitados que van a la clase. Primero fue un egresado de la universidad que lleva varios años practicando la meditación zen:

Esta semana tuvimos un invitado y fue algo diferente y me gusto mucho escuchar su testimonio de cómo se adentró en la meditación y los cambios que vio en su vida, fue algo muy interesante escuchar a alguien que le apasiona lo que hace y que pudiera compartírnos, además que me gusta la parte de que toda la gente que conozco que medita, encontró la meditación en un punto muy crucial de su vida y esto la ayudo a superar un momento difícil o alguna crisis del momento. Y me encanta porque son cosas importantes que cuando las platican dan ganas, de poder encontrar lo mismo que ellos.

Luego fue una terapeuta que también ha practicado la meditación durante largo tiempo y la reacción de María es la siguiente

El lunes tuvimos a una invitada, y me gusto mucho lo que nos platicó y las preguntas que nos hacía, porque fue una forma de darme cuenta la importancia de sí estar en contacto con el yo interior, pero también el exterior y poder analizar el entorno.

Me gustó la forma en que nos contó su vida, y lo que había realizado y cómo la meditación era una parte importante de su forma de ser. Nos cuestionó muchas cosas que tal vez hemos pensado muchas veces pero que normalmente no se dicen en fuerte, lo que hace que al preguntarlas se entre en shock mental, y no se pueda expresar o encontrar las palabras para hablar desde el interior y es un tipo de ejercicio que me gusta. También el ejercicio que nos hizo hacer para la espalda y cuello, me relajo mucho que me sirvió y creo que podría hacerlo constantemente.

Por lo que plasma María, la visita de Beatriz fue una experiencia positiva. Y finalmente María cuenta su impresión de la visita de la profesora universitaria que ha asistido a retiros de diez y veinte días de meditación

Esta semana fue algo muy padre la invitada que tuvimos de los retiros de silencio, nos enseñó muchas cosas diferente y como empezó con lo jesuita, algo que me llamo mucho la atención porque yo soy fan de los jesuitas y sé que meditar es uno de los principios de san Ignacio, creo que será la mejor forma de guiar la meditación hacia un buen punto. Creo que la religión jesuita es la más bonita y más humana en todo el universo, yo he hecho retiros espirituales con ellos y me gusta mucho la forma en que regresas a la ciudad, con otra perspectiva de la vida y de donde te encuentras, les da sentido a muchas cosas. Y justo ahorita que estoy tratando de resolver cosas internas, me gustó que ella fuera la invitada. También me gusto la forma en que nos dijo como su punto de vista sin presionar en cuanto a la meditación como una

forma muy libre de dar su punto de vista y por qué meditaba o cómo empezó.

La profesora compartió que había asistido a semanas de ejercicios espirituales en Puente Grande y a retiros con el Padre Jesuita Guillermo Silva.

Tuvimos tres invitados a la clase. Pero como yo, el profesor, sabía que Salma tenía como tres o cuatro años meditando, le pedí a Salma que compartiera al grupo su experiencia como meditadora. Estos fueron los comentarios de María al respecto

El lunes nuestra compañera Salma nos compartió su forma de meditar y por qué le gusta y que era lo que más le gustaba.

Una forma diferente de meditación que nos invitó también a poder seguir meditando después de la clase con otro estilo de meditación y uno accesible que el grupo mas grande está en Guadalajara, lo que lo hace aun mas atractivo. Me gusta mucho que nos digan las diferentes formas de meditación que podemos tener acceso y como más gente de la que creo lo práctica constantemente.

Al practicar la meditación escrita, los estudiantes compartían lo que escribían con un compañero. Esto les permitía mostrar el contenido de su mente a otra persona.

Cassandra cuenta cómo fue esa experiencia

En la meditación escrita compartí todo lo que pasaba en ese momento y creo que volví loco a mi compañero al que le compartí lo que escribí pero fue de mucha ayuda compartírselo a alguien, eso alivia el alma demasiado (...) En relación a la meditación escrita me gusta bastante practicarla porque me río mucho cuando la comparto, siempre escribo lo que pienso y a veces son cosas chistosas y me gusta reírme y pasar tiempo con mis compañeros de clase.

Al finalizar la meditación escrita era un momento de compartir los contenidos de la mente. Incluso el profesor compartía con algún estudiante lo que él escribía. Esto hacía que la meditación no fuera una experiencia totalmente solitaria.

Al terminar las rondas de meditación, nos sentábamos los alumnos en círculo y era un espacio para que quien quisiera pudiera compartir alguna experiencia, pudiera hacer alguna observación o alguna propuesta. A María otra compañera le compartió una meditación guiada y a ellas les pareció estupenda. En el espacio de compartir, le preguntaron al grupo si les parecía buena idea que todos hiciéramos la meditación guiada. Todos aceptamos y en la siguiente clase juntos hicimos esa

meditación. A mí me pareció estupenda esa meditación. Y aquí está la experiencia de Cassandra de ese rato de meditar en grupo

Pero lo más importante que les quería compartir es que en esta última sesión intentamos la meditación guiada con un recurso que nos proporcionó una compañera y resultó estupenda, me pareció bastante curioso cómo nos llevó desde el salón de clases hasta la galaxia y después a una ciudad de cristal donde íbamos dejando nuestros pensamientos negativos, las preocupaciones, el peso que sentíamos sobre nuestro pecho y hombros, es decir, poco a poco fuimos liberándonos de todo lo que nos causaba incomodidad y de nuevo nos guio para volver al presente y al salón de clase; todos regresamos en sí y nos veíamos muy relajados o al menos yo me sentía más satisfecha, entonces traté de hacerlo más seguido ya sea en clase o por las noches antes de dormir para amanecer fresca y positiva al día siguiente.

Fue una meditación que Cassandra se llevó para practicarla por su cuenta en otras ocasiones. Y fue un recurso que recibió de otras compañeras. Ahí también está presente la dimensión de 'el otro'.

Cassandra también comparte cómo le afectó la visita de la Terapeuta a la clase donde fue para compartir su experiencia

Les platicaré una experiencia súper buena que vivimos en una de las sesiones, el día lunes nos acompañó la Psiquiatra Beatriz Álvarez Barrón, la cual tiene un currículum espectacular y actualmente tiene un programa de radio, escribe una columna y da consultas particulares, inició preguntándonos cómo era que nos dábamos cuenta que estábamos en el presente y esto nos dio pie para platicar el resto de la clase, yo contesté que me daba cuenta que estaba en el presente por mis emociones y sentimiento, detectando de dónde venían, otros agregaron que al sentir su cuerpo de daban cuenta del presente.

El profesor es un elemento importante en la práctica de la meditación. Guillermina comenta que tuvo una buena impresión del profesor

De entrada, el profesor me cayó muy bien, a pesar de no conocerlo me da la impresión de que es una muy buena persona, fue claro desde el principio, muy amable, y me llamó la atención que se preocupa por saludar de mano a cada uno de los que pertenecemos a la clase, esa acción me gusta.

Guillermina practica meditación en el grupo. Y, además, en el minuto inicial para centrarse, trae a su mente a una tía que recientemente ha tenido problemas de salud

En esta primera clase practicamos de pie y sentados, antes de iniciar a caminar, dedicamos un minuto de concentración para calmar la mente, los pensamientos y darle significado. Yo decidí dedicarlo a todos los enfermos que sufren, especialmente, a mi tía, que le diagnosticó cáncer hace un año.

‘El Otro’ a veces ‘estorba’. Varios estudiantes manifestaron su incomodidad de escribir sabiendo que iban a compartir eso que escribieran con otro compañero. Manifestaron que preferirían mejor escribir ‘sólo para sus ojos’. Sentían que en cierta forma se censuraban a la hora de escribir. Yo como profesor también hacía la meditación escrita. Y es verdad que se escribe de manera diferente si lo hace uno sólo para uno mismo. Cuando se escribe sabiendo que se va a compartir con otro, se censuran muchos temas. Así vivió este hecho Guillermina

Sobre la técnica de escribir, pienso que, si no tuviéramos que compartir lo que escribimos con alguien más, tal vez sería más útil, no sentiría pena o temor de mis palabras, porque así, antes de escribir pienso en qué es lo correcto para compartir y no lo que de verdad necesito en ese momento.

Guillermina sentía curiosidad por la forma en que el profesor vivía ese curso de meditación. Como el maestro compartía lo que escribía con los estudiantes, ella tuvo la oportunidad la vivencia del profesor, como lo cuenta a continuación:

Creo que mientras más transcurre el semestre, todos en clase le vamos tomando más seriedad y compromiso a cada una de las rondas. A pesar de la ausencia de mi compañera con la que suelo compartir las rondas escritas, pude compartir mis pensamientos con el profesor, no sé, pero en algunas clases pasadas, llegué a sentir curiosidad de saber qué pensamientos plasmaban los demás, sobre todo el maestro; él por tratarse de alguien que tiene mucha más experiencia que el resto de nosotros en el tema, como conocedor de muchas formas/técnicas de meditar, me venían a la mente preguntas como por ejemplo: ¿qué tipo de pensamientos pudiera tener respecto a la clase?, ¿qué palabras utiliza o si sigue algún patrón al momento de escribir para limpiar su mente?. En las dos clases nos tocó coincidir para compartir, estoy agradecida por eso, aprender escuchando y viendo a los demás es algo que suelo hacer en automático y me funciona súper bien, aún más sí la otra persona tiene mayor conocimiento que yo.

Guillermina también comparte con personas fuera de la clase contenidos que se dan en la clase, como las historias que cuenta el profesor a los estudiantes

Por otra parte y siguiendo con el tema de los cuentitos, quiero expresar que me gustan mucho, son anécdotas muy profundas que

me tienen reflexionando todos los días, he tenido la oportunidad de compartirlas con mi familia y seres queridos y coincidimos en que son historias que marcan, todos deberían conocerlas y tenerlas presentes, sin duda seríamos una mejor sociedad.

Guillermina observó el efecto que tuvo la meditación de compasión en el grupo. Y en general nota que cuando 'el otro' se manifiesta en la práctica de la meditación se da un efecto positivo en el grupo

Tenemos pocas sesiones en que le destinamos tiempo a meditar de una forma distinta, guiados por el profesor para pedir a nombre de los demás; por nuestras familias, todos los seres, los animales, los enfermos. Esta es otra experiencia que de verdad me gusta, se siente mucha energía positiva y fuerza cuando todos hablamos en voz alta al mismo tiempo, está muy padre, al igual que meditar todos de manera guiada con la sugerencia de María y un vídeo que nos compartió de YouTube, ojalá que haya más sugerencias por parte del grupo, de alguna manera eso demuestra que estamos involucrados y le hemos encontrado gusto a meditar.

Guillermina, al escuchar que habría invitados que iban a venir a la clase, manifestó su alegría

Finalmente, me pareció interesante que tal vez el profesor más adelante, invitará a personas expertas que llevan tiempo meditando para que nos compartan algo de su experiencia y nos enseñen su forma de meditar, creo que sería algo muy enriquecedor y valioso, me gusta la idea y espero aprovechar esas oportunidades al máximo.

Y no se quedó Guillermina con los materiales que proporcionaba el profesor; sino que buscó por su cuenta más conocimiento

También me gusta entrar a blogs de meditación en línea y leer las experiencias de las personas que llevan tiempo meditando, además me sirven como apoyo a la hora de redactar mis bitácoras, con muchos de los comentarios expuestos ahí me identifico y me recuerdan mi experiencia en las clases que llevamos. Me hubiera gustado tener esta asignatura desde secundaria o prepa.

Guillermina aprecia las indicaciones que le dio el profesor para mejorar su actividad de meditación

Quiero aprovechar para agradecerte, profesor, por el tiempo que dedicas a leer las bitácoras y tu compromiso e interés con todo el grupo, sobre todo la atención de darnos retroalimentación, aunque no todos lo mencionamos en las sesiones presenciales créeme que nos sirve de mucho, el comentario que recibí de tu parte como retroalimentación de la bitácora 4: "¡ojo! No tienes que poner la mente

en blanco. Lo que tienes que hacer es darte cuenta de lo que sucede en tu mente”. Estuvo muy atinado, había perdido la verdadera intención al momento de concentrarme y ahora lo tengo muy presente, así es que me parece que es una excelente forma de hacernos conscientes y devolvernos el norte, como bien decía mi abue. Poco a poco vamos conociendo otras formas de meditar conforme avanza el semestre y me parece súper padre, espero que así continúe hasta el final.

A Guillermina le afectó la meditación Tonglén de tomar para nosotros los sufrimientos de los otros y enviarles nuestra luz y alegría

Me gustó iniciar la clase dedicando unos minutos a meditar de una forma distinta, yo sinceramente creo que sí ayuda a quienes más lo necesitan, al principio me causó conflicto la idea de pensar en traer a mi centro todos los males o padecimientos de la persona que está sufriendo, no suena tan beneficioso para ninguna de las dos partes, pero después de llevarlo a la práctica me di cuenta que nada de eso se adhiere a uno, el objetivo es transformarlo con amor, bondad y paz en fuerza, energía y positivismo, en beneficio de ese ser en quien se pensó en un principio.

En un inicio no le parecía una buena idea. Y al practicarlo encontró el sentido en la transformación del sufrimiento en algo positivo.

La acción de quemar los papelitos me pareció magnífica, haberlos extinguido y verlos desvanecer en cenizas de alguna manera refleja lo mismo que hicimos al meditar en nombre de quienes más sufren, bien dicen que las cosas que no se tienen contempladas son las que mejor salen. Todo esto me lleva a la siguiente reflexión: No se puede ser feliz, vivir en paz y tener bondad siendo individualista, es cierto que para poder dar lo mejor hay que tenerse amor propio y más que preocuparse ocuparse de sí mismo, poniéndonos a nosotros como la primera y más importante persona, pero si todos contempláramos al otro como parte imprescindible de nuestra ventura, si fuéramos amables con los demás y al menos de vez en cuando fuéramos capaces de ponernos en sus zapatos no habría lugar en el mundo para el egoísmo, la venganza y los rencores. Esto es parte del aprendizaje y creo que también del objetivo de la meditación. Yo por mi parte, estoy llevándolo a la práctica todos los días en mi trabajo y en mi vida personal, los frutos que he obtenido son alentadores.

Comenta también Guillermina sobre la visita a la clase de la Psicoterapeuta y cómo le influyó personalmente

Me gustó mucho la visita de Beatriz en clase, en un primer momento nos cuestionó sobre la concepción que tenemos de la consciencia, ser

consciente para mí significa estar alerta y concentrada de lo que ocurre en mi interior para poder así hacer “clic” con mi sabiduría interior y mi intuición.

Creo que el diálogo que tuvimos en clase me ayudó a complementar este concepto, adopté otros elementos respecto al espacio físico del aquí y ahora, además de no solo identificar qué pasa en ese momento en mi interior, sino también profundizar en el origen de lo que causa mis sentimientos. Siempre es interesante y enriquecedor escuchar las experiencias de otros, con mayor razón si se trata una persona tan preparada como Beatriz. Tanto el profesor como Beatriz nos compartieron Bibliografía y recursos sobre el tema en su momento, y yo creo que estas herramientas son para aprovecharse más allá de las clases, para después de finalizar el semestre.

Le causó buena impresión la profesora que compartió con los estudiantes su experiencia de meditar durante 20 días en silencio

Así es que coincidí con la Profesora que nos visitó el jueves, para cuando ella lo dijo yo también ya lo había concluido: “meditar te vuelve menos hija de la chingada”. Ella me pareció una mujer transparente y muy sincera. Por sus movimientos corporales, el ritmo de su voz y sus palabras, le creí cuando nos compartía que tiene una mente de chango, una mente muy hiperactiva y aún con ello ha podido lograr la concentración/atención y disfrutar de sus beneficios. La constancia es algo que a ella no se le da, es decir que no medita todos los días, pero se ha puesto metas y las ha ido cumpliendo, ir a un retiro de 20 días y salir con ganas de más, sin duda es un testimonio que motiva.

Eduardo narra cuál fue su experiencia cuando las compañeras compartieron con el grupo una meditación guiada para todos

La segunda clase de la semana tuvo un nuevo giro, ya que, seguido de la primera ronda de meditación habitual, gracias a la experiencia de una de las compañeras, decidimos realizar una meditación guiada grupal, la duración creo fue de 10 minutos, fue algo nuevo, diferente e interesante. En mi opinión puedo decir que me gustó, aunque quizá no sería algo que lo realizaría frecuentemente, ya que, en algunos puntos de la meditación al tratar de imaginarme lo que se estaba narrando como que me perdía, no era una distracción, pero simplemente como que me desconectaba.

A fin de cuentas, si me gustó porque sí estuve calmado, quizá no logré la misma concentración que de otras formas, pero siempre es bueno variar la forma en que realizamos las cosas para poder obtener diferentes resultados. Lo único que podría cambiar de la meditación guiada es la música, en mi opinión, la música de fondo era demasiado fuerte y en algunas ocasiones opacaba la voz del narrador, ocasionando que, de la misma forma, se pudiera perder la concentración.

Fue diferente la experiencia de Eduardo que la de Cassandra. Cassandra se propuso luego hacer esta meditación por su cuenta, mientras que Eduardo dice que se distrae más al hacerla de este tipo. La música empleada no le pareció buena elección.

Comenta Eduardo cómo vivió la experiencia de la meditación Tonglén.

La clase del día de hoy jueves fue interesante, se realizó un nuevo tipo de meditación, supongo que se habrá realizado en la clase previa, se trata de colocar en el centro de la habitación o frente a nosotros, papeles con los nombres de las personas o a quien estemos conscientes que cuenta con problemas que no los deja estar en paz, de esta forma, nosotros les damos nuestros buenos deseos, nuestra energía y cualquier otro aspecto positivo que les podamos entregar para aliviar sus problemas, inquietudes y sufrimiento.

Básicamente, Eduardo describe cómo se llevó a cabo la meditación. Y también Eduardo da sus impresiones cuando un egresado de la universidad comparte su experiencia de haber meditado durante muchos años.

En la clase del día de hoy, un ex alumno de la universidad nos visitó y nos compartió su experiencia en la meditación, nos dijo que lleva, si no mal recuerdo, 6 años meditando, desde mi punto de vista, es una gran cantidad y aunque él no lo reconocía así, debido a que, existen personas cercanas a él con más tiempo, opino que nunca es bueno desanimarse al compararse con los demás, se puede uno comparar con los demás pero sin llegar a estar con una actitud desanimada o triste, cada quien lleva su vida de diferente manera y a diferente velocidad, los logros que tengamos no tienen que verse menos cuando los comparemos con los demás, si no, que debemos de ver a los demás y darnos cuenta de que, si ellos pudieron llegar ahí, claramente, nosotros también podremos.

Elabora Eduardo una reflexión de cómo se puede llevar una comparación sana con los demás. Una mala forma de compararse puede llevar al desánimo. Eduardo comenta sobre la profesora que asiste a retiros de meditación extensos

En la clase de hoy jueves, nuevamente nos acompañó un invitado para contarnos su experiencia en la meditación, lo que más me llamó la atención fue lo máximo que ha durado meditando, 20 días seguidos en un retiro, 20 días de mantener silencio, en una casa con otras personas y sin poder hablar con nadie en ningún momento del día. Desde mi punto de vista, para poder lograr algo así, es necesario contar con mucha fuerza de voluntad y ganas de progresar en la meditación, sin embargo, puede resultar contradictorio, ya que, nos

comentaba que ella no meditaba todos los días, quizá ella lo veía más como algún pasatiempo.

Le impresionó la cantidad de tiempo que la profesora pasó en silencio (20 días). Y también realiza Eduardo comentarios de la Compañera que comparte su experiencia de meditar

Otra cosa que me llamó la atención fue la experiencia de una de nuestras compañeras, ya que, no me imaginaba que alguno de los inscritos en la clase, estuvieran comprometidos con la meditación, no dudo que varios, incluyéndome, hayamos tenido experiencias meditando, pero me sorprendió saber que una de nuestras compañeras, estuviera buscando un compromiso real con la meditación, me alegro por ella y al igual que en cualquier otro aspecto de la vida, debe de poner todo su esfuerzo para lograr cumplir los objetivos que se está proponiendo.

Eduardo, al interactuar con otras personas también les comenta que la práctica de la meditación es beneficioso para la propia vida y es algo muy recomendable

La meditación es un gran elemento que cualquiera puede adoptar en su vida y que logrará tener un impacto positivo en ellos, desde que entré a este curso y pude notar algunos cambios en mi estilo de vida, he compartido mi experiencia con algunos de mis conocidos, diciéndoles que les puede hacer bien y que no necesitan tener un gran compromiso y dedicar toda su vida a la meditación pero que si toman un pequeño curso o una vez por semana deciden meditar, será benéfico para ellos.

William elabora a su modo unas reflexiones sobre las meditaciones de compasión y sobre la realidad del sufrimiento

Creo que meditar por las personas y transmitir una buena vibra siempre ayuda, siempre hay que pedir por el que está sufriendo; esto me pone a pensar; hay muchos tiranos que en sus vidas sufrieron y son tiranos por que han sufrido. Claro está el ejemplo en la ficción; Darth Vader es un ejemplo perfecto. Pero entonces, quien tiene la culpa, ¿Nosotros como sociedad por hacer sufrir a las personas? Creo que nosotros mismos hemos creado a los tiranos en la historia de la humanidad.

Realiza también William su comentario sobre la meditación Metta.

Creo que siempre es bueno desahogarse, y la meditación es una de las maneras de desahogarse más pacíficas que existe. Estamos en una época donde la tolerancia ha llegado a su límite y la meditación es una

manera de vivir mejor. La meditación metta también me parece muy interesante, por que creo que nos envuelve en un mundo de vibras para todas las personas, y eso me gusta ya que siempre he creído en un algo más que mueve al mundo.

Expresa William sus impresiones sobre la visita de la Psicoterapeuta a la clase

Beatriz, fue una persona que me encantó la manera de explicar su forma de meditación y creo que en clase toque un punto crucial que vivió Beatriz. Ella preguntó ¿Como sabemos que somos conscientes? Y en medio de muchas respuestas, yo conteste; como consientes en el momento que sabemos que podemos morir, que somos vulnerables. Toque el punto, ya que Beatriz vivió dos experiencias donde su vida estuvo en riesgo, y nos explico su experiencia acerca de la conciencia. Nos enseñó una manera de que ella le llamaba hipnosis, pero yo lo ví mucho más como una forma de meditar diferente. Con este nuevo método, pudimos sentir como si hubiéramos descansado 8 horas, la verdad yo ese día me sentía muy cansado, porque regrese de un viaje, donde me desvele mucho, y creo que si me puede sentir un poco más descansado de lo que estaba.

Resalta William su aportación a la conversación y el efecto que creó en él, practicar la meditación que implica una técnica de auto hipnosis.

Para los estudiantes, la meditación no fue un acto aislado o solitario. La dimensión de 'el otro' estuvo presente. Hubo interacción de los estudiantes con el profesor y viceversa. Los alumnos dialogaron entre ellos y se pasaron ideas y tips; también de pronto algunos estorbaron la meditación de otros, con ruidos, interrupciones o pisadas llenas de lodo por entrar de un jardín donde estaba lloviendo.

Los estudiantes compartieron meditaciones con familiares y conocidos; invitaron a otros a practicar la meditación. También enriqueció la dimensión de 'el otro' el hecho de las personas que acudieron a la clase a compartir sus experiencias de meditar y Salma, la estudiante que tenía experiencia meditando y que comunicó a sus compañeros su propia experiencia.

Los alumnos dirigieron su intención a enviar energía de compasión a personas y animales que estuvieran experimentando sufrimiento. Esto lo hicieron practicando la meditación metta-karuna y la meditación Tonglén. Por todo esto estuvo presente la dimensión de 'el otro' en la clase de meditación.

## Sufrimiento en los Jóvenes Universitarios

El sufrimiento siempre está presente en la vida humana. Filósofos como Epicuro han tratado minimizarlo diciendo que la mayor parte de nuestra vida la pasamos en el gozo y que sólo una mínima parte de esa vida nos toca sufrir (Epicuro, 1999). El mismo Epicuro señala que algunos griegos opinaban que feliz era el que nunca había nacido – precisamente por la cantidad de sufrimiento que hay en esta vida. Esos griegos decían que, si alguien le había tocado la desgracia de nacer, el más feliz era el que más pronto dejaba esta vida.

El sufrimiento es parte inevitable de la vida humana, al comentar la stanza número 42 del Tao Te King, Tom Balles establece la existencia en esta vida de las 10,000 alegrías y 10,000 tristezas; 10,000 es un número que indica una cantidad innumerable (Balles, 2004). El Buda inició sus enseñanzas con las cuatro grandes verdades, las cuales versan sobre la existencia del sufrimiento y el camino para salir de ese sufrimiento. La religión, la filosofía y las propuestas terapéuticas buscan remediar el sufrimiento, o al menos mitigarlo.

Los jóvenes universitarios son afectados por todos los sufrimientos generales de los humanos. Y también experimentan dificultades propias de su situación existencial y de su edad. Los universitarios que tomaron la clase de meditación estaban en su último semestre; por ello experimentaban mucha ansiedad por el futuro.

En concreto experimentan incertidumbre respecto a lo que viene en el futuro. Así Salma en su primera sesión expresa lo siguiente:

Creo que se primer día traía muchas emociones encontradas, pues era mi primer último día de clases, ya que es mi último semestre y pues estoy un poco nerviosa por todo lo que viene, el no conseguir trabajo, en fin, muchas cosas me daban vueltas ese día (y hasta la fecha siguen apareciendo).

Expresa ella el nerviosismo de imaginarse que no iba a conseguir trabajo. Y además, esas inquietudes siguen apareciendo constantemente. Aparte de nerviosismo, le genera miedo:

La verdad es que estas ultimas semanas me la he pasado muy

preocupada por eso y por mi trabajo. Tengo miedo de que no salgan bien las cosas, que no consiga trabajo de tiempo completo, entre otras cosas.

Miedo y preocupación están presentes por el trabajo y por otras cosas. Y además de nerviosismo, miedo y preocupación, el futuro le causa a Salma frustración como lo manifiesta en una bitácora posterior “Me frustró demasiado al pensar qué pasará de mí, creo que es un sentimiento que muchos tenemos”.

María por su parte reconoce que el final de la vida universitaria es un cambio fuerte que genera crisis en ella y sus compañeros

Esta semana, me di cuenta de que ya se va a acabar el semestre y que el tiempo que queda es muy poquito, que ya me voy a graduar y que es mi momento de dejar ir el ITESO y que es un cambio increíblemente fuerte que a muchos nos ha dado crisis del momento.

Cassandra tiene trabajo, pero es un trabajo mal pagado y con demasiadas presiones por parte de sus jefes:

En la mañana tenía tensión en los hombros por el trabajo que estaba realizando, además llegó mi jefe a darme mucho más trabajo y a decirme que le urgía. ¡Dios eso me da tanta desesperación!, porque diablos no me deja terminar algo, o sea yo no me hago mensa y quiero que entienda eso, además yo veo que a Miro no le da tanto trabajo y veo que ella llega muy tranquila y dura horas en prender la computadora y me choca que a mí me tenga tan presionada, además me siento agobiada porque en 15 días tengo un compromiso súper importante y tendré que ausentarme una semana y no sé cómo pedirle permiso. Con relación a los problemas laborales que les comentaba anteriormente es debido a que estoy en un trabajo que no me gusta, yo no me veo como empleada toda la vida y me frustra demasiado estar ahorita bajo las órdenes de otra persona que no sea mi padre, considero que es muy mal sueldo y lo que hago no es de mi agrado, solo estoy ahí mientras termina el semestre puesto que necesito el dinero y mi horario escolar no me permite buscar un trabajo de medio turno más retirado de periférico sur, así que lo he decidido hacer es llegar a la oficina y hacer un listado de pendientes, colocarme los audífonos con música de saxofón, respirar hondo y comenzar mi trabajo a ritmo sin distracciones y presiones.

Cassandra, además, visualiza el futuro a más largo plazo y siente que se le viene encima la formación de una familia, la presión de generar un ingreso, la juventud y vigor que se irán apagando y la certeza de la muerte:

Ya ha pasado otra semana de clases y no entiendo en que momento pasó, verdaderamente el tiempo avanza muy rápido y sin duda es algo que me da miedo, que terrible es crecer puesto que tienes más libertades pero el doble de compromisos, por ejemplo, debes tener un trabajo formal con los ingresos necesarios para mantenerse y posteriormente mantener una familia, así como cuidar de ella; un se pueden seguir cumpliendo tus sueños pero resultara un poco más complicado adecuarse a tus tiempos y a los de tus hijos, la salud y el vigor no será el mismo, y lo que me provoca ansiedad es que cada día estaremos más cerca de la muerte.

Y la vivencia de la muerte afecta a los estudiantes. Sufren ellos por la partida de personas cercanas a ellos. Salma conmemora el segundo aniversario luctuoso de su cuñado quien murió joven:

Otra cosa que me pasó esta semana con mi meditación fue que estuve un poco con muchos sentimientos. Pues fue el segundo aniversario luctuoso de mi cuñado, era esposo de mi hermana. Fue un golpe duro para toda mi familia, a pesar de que no era pariente de sangre, marcó mucho nuestras vidas. Nos dio la lección de vida de valorar y saber que nada es estable, hoy estas aquí, mañana quien sabe.

Este aniversario genera muchos sentimientos en Salma y la lleva a reflexionar en lo inestable de todo lo que existe. Busca ella “valorar y saber que nada es estable”.

Salma señala que fue un golpe duro perder a un pariente político, no de sangre. Sin embargo, Eduardo se ve afectado de una manera más directa. Él primero hace una reflexión general sobre el hecho de que todo se acaba en esta vida:

Otro punto que se tomó al final de la clase y que es algo que encuentro muy presente en mi vida, es estar consciente de que todo en este mundo se termina, nuestra vida en algún momento llega a su final con la muerte, nuestros familiares y amigos también en algún punto de nuestra vida nos dejarán, nuestras relaciones, nuestros trabajos, los viajes que realicemos, las mascotas que tendremos; todos los aspectos de nuestra vida son finitos, llegarán a su fin en algún momento o en algunas ocasiones, nosotros somos los que partimos de manera prematura.

Y luego comparte la pérdida de una mascota que quiso mucho cuando era pequeño y que le afectó mucho:

Yo me encuentro en un punto consciente de esto y he pasado por varios momentos, que se podrían ver como golpes de realidad que te hacen darte cuenta de esto. Uno de ellos fue cuando era todavía un

niño, mis padres nos compraron una mascota, un Schnauzer, era una perrita muy linda, sin embargo, tenía mal carácter, ladraba todo el tiempo y eso ocasionó que mi madre no la tolerara y finalmente la terminamos regalando.

Eso había sucedido hace muchos años, y Eduardo compartió algo que había sucedido hacía menos de un año, el fallecimiento de su abuelo:

Otro momento de mi vida fue el día 11 de mayo del año pasado, mi abuelito materno falleció, venía luchando contra el cáncer pulmonar, sin embargo, llevó la carga de la enfermedad en silencio, ya que, desde su punto de vista era la mejor decisión. Después de unos cuantos meses de sufrimiento, en los cuales su cuerpo empezó a deteriorarse, inició perdiendo movilidad en el cuerpo, siguió sintiendo demasiado dolor en el cuerpo, hasta entrar en un tipo de coma para finalmente, abandonar este mundo y toda la carga que conlleva.

Eduardo vio cómo su abuelito se vio afectado por una enfermedad y su cuerpo se fue deteriorando. Vio cómo su ser querido experimentó mucho dolor durante mucho tiempo y finalmente murió.

La pérdida de seres queridos es un sufrimiento que experimentan los jóvenes universitarios. Durante el curso, ya casi al final, una estudiante cuyo padre había abandonado su familia, vivió que su abuelo materno – quien había sido como un padre- enfermó gravemente y dos semanas antes de terminar el semestre, su abuelo falleció.

Cassandra elabora una reflexión profunda y muy sentida sobre la realidad universal de la muerte:

(...) y lo que me provoca ansiedad es que cada día estaremos más cerca de la muerte. Que tema tan delicado es la muerte ¿verdad? obviamente no es necesario llegar a la edad adulta para morir, eso puede ocurrir desde el momento que naces ya sea por motivos de salud o un accidente, pero ¿quién te prepara para ese momento? ¿qué pasa con los que se quedan en este mundo?, y si aún no cumplías tus sueños?, pero a mí no me preocupa mi muerte, me preocupa la de mis padres, sé que algún día va a suceder y eso me hace sentir un dolor inmenso en mi corazón y un hueco en el estómago. siento que si ese día se llega yo no tendré fuerzas para levantarme pues los amo tanto y son mi razón de ser.

Otra área en la que los jóvenes sufren es en las relaciones de pareja. Eduardo cuenta una relación que no pudo continuar:

De la misma forma, una vez me presentaron a una chica de la cual me enamoré fácilmente, tuvimos una conexión instantánea y empezamos a salir, sentí que podría ser mi próxima novia, ya que, la pasábamos de maravilla, sin embargo, estaba equivocado, sin ninguna razón, un día, ella decidió que lo mejor era que dejáramos de salir, porque no quería que sus problemas me afectaran e ignorando mi opinión y mi voluntad para ayudarla, así como empezó, así se terminó. Durante mucho tiempo pensé que estaría triste y que quizá no podía servir para las relaciones formales (...)

Afortunadamente esta experiencia no marcó para siempre a Eduardo quien comparte otra relación que le muestra un panorama más esperanzador:

Durante mucho tiempo pensé que estaría triste y que quizá no podía servir para las relaciones formales, sin embargo, conocí a una mujer fantástica, la cual me hace crecer como persona cada día, después de unas cuantas salidas, ya somos novios; adoro cada momento a su lado y siempre quiero que esté sonriendo, la quiero y estaré a su lado en las buenas y en las malas, siento mucho aprecio por ella y sé que ella también está al cien por ciento comprometida en este noviazgo. Desde un inicio sé que esta relación, al igual que todas las cosas en mi vida pueden llegar a un final, sin embargo, desde mi punto de vista, creo que lo que hace mágico a una relación es que, aun sabiendo que esta relación puede llegar a un final, los dos tienen que trabajar para hacerla para siempre.

Guillermina también sufre de culpa y remordimiento por malas decisiones que tomó respecto a su primer novio:

Tuve una experiencia con mi primer novio que me permite ejemplificar todo esto de manera muy clara y que quiero compartir aquí. Después de una larga relación con él todo terminó y yo quedé muy mal pues sentía una culpa bárbara por haberlo tratado mal en los últimos meses, el arrepentimiento y pedir disculpas nunca fueron suficientes para sentirme mejor y poder superarlo, era inmadura y muy joven para enfrentar algo tan fuerte como la culpa, una gran culpa por no haber valorado a una buena persona. Esto me impidió conocer nuevas personas y disfrutar de esa etapa de mi vida, me daba miedo pensar si quiera en empezar una nueva relación.

Afortunadamente, también logró realizar un trabajo personal y superarlo:

Pasaron varios años hasta que logré aprender de ello y dejarlo atrás, fue algo que me marcó de por vida, pero aprendí y ahora quiero valorar todo lo que tengo y lo que me rodea, creo que ese es uno de los objetivos de la meditación, el presente y el ahora.

Cassandra, por su parte, no está contenta con la forma en que se comporta su novio y reflexiona en terminar con él y lo que esto va a implicar:

“No sé si ya los tengo aburridos a agobiados contándoles de él todas las sesiones pero espero que me comprendan porque él es mi primer novio y con el estoy explorando un mundo nuevo, el cual yo pensaba que era de color rosa, pero resulto que no fue así; [mi novio] no ha sido para nada grosero pero creo que yo esperaba al príncipe azul que nos pintan en todas las películas, yo esperaba que fuera un amor como los de antes donde el chavo se esforzaba por conquistarte, era detallista y siempre te sorprendía, buscaba la forma de protegerte y hacerte sentir la más preciosa de todas; sin embargo, siento que él ya me siente segura y está en su área de confort, no es detallista y ya salimos muy poco, me trata bien pero yo necesito sentir que aún le intereso, así que he tomado la decisión de terminar con él pero no tengo la más mínima idea de cómo hacerlo, obviamente no puede ser por teléfono pero en persona tengo miedo de no contener el llanto y demostrarle mi debilidad, además que le voy a decir, tampoco me gustaría que me termine odiando.

Me causa ansiedad saber que lo voy a terminar y me voy a topar todo el tiempo con sus amigos y probablemente con él porque justamente ellos siempre pero siempre están en el T trabajando, también toman una clase en el mismo salón que yo, aunque ellos antes que yo, es decir, nos toparíamos cuando ellos salen de clase y yo entro, verdaderamente esto es difícil, pero sé que terminar nos ahorraría un gran dolor a los dos.

Los jóvenes sufren también por buscar vivir una vida que tenga sentido y que valga la pena. Les preocupa vivir en forma automatizada y pasar por la vida en total inconciencia.

Salma aprovecha la presencia de una terapeuta invitada para reflexionar sobre el rumbo que le quiere dar a su vida y el objetivo que quiere darle a ésta:

Durante la semana estuvo muy padre la clase del lunes con nuestra invitada. Después de que salí de esa clase, me quedé con la pregunta de si en realidad estoy viviendo la vida que quiero o solo estoy en automático viviéndola. Me ha pasado mucho que me pregunto qué es lo que quiero de mi vida y hacia donde quiero llevarla.

Cassandra también elabora pensamientos similares y se exhorta a sí misma a disfrutar lo bueno que tiene la vida:

Otro punto que se trató en la sesión fue cuando tomamos conciencia de la vida, de lo que sucede puesto que muchas veces vamos por la vida en automático, sin percatarnos de los detalles que suceden a nuestro alrededor y sin comprender que un día vamos a morir, y quieren que les cuente algo muy personal.... Creo que yo aún no soy consciente de ello, siento que pasan los días y en ninguno hago algo en especial, es como una máquina de producción en serie, además como que algo no me hace pensar que moriré, es decir, lo veo como algo lejano porque lo relaciono que solo le pasa a las personas mayores, en cuestiones de salud no veo una enfermedad pronto ya que practico deporte y como saludable; en conclusión creo que debo de disfrutar más el presente, tratar que cada día que pase me vaya a casa satisfecha y con una gran sonrisa en el rostro, debo amar más, reír intensamente, experimentar y arriesgarme, dejar de lado mis miedos e inseguridades; tengo todo para hacer feliz y debo aprovecharme de ello.

Aquí está una muestra interesante de los sufrimientos que viven los jóvenes universitarios. Sobre todo, al final de los estudios, viven ansiedad e incertidumbre por lograr encontrar un buen empleo. O si lo tienen, el empleo es muy estresante y mal pagado. Viven la pérdida de seres cercanos a ellos y avizoran la inevitabilidad de la muerte. Sufren las dificultades de establecer relaciones sentimentales significativas y vivir que éstas inesperadamente llegan a su fin. Por último, se debaten por la inquietud de lograr vivir una vida que tenga sentido y que valga la pena.

Ante todo esto que viven los jóvenes universitarios, ¿podrá la meditación ayudarlos a vivir un poco mejor todo este sufrimiento que les aqueja?

## Meditación para Enfrentar el Sufrimiento por parte de los Jóvenes Universitarios.

El sufrimiento está presente en la vida de los estudiantes universitarios. Experiencias como el estrés, incertidumbre sobre el futuro y ansiedad en su vida fueron factores que los llevaron a inscribir la materia de meditación. Aquí nos preguntamos si la meditación les ayudó a afrontar dificultades en su vida. Shunryu Suzuki en su libro *Zen Mind, Beginners Mind* (1970) dice a sus discípulos que imaginaran que tuvieran a un hijo enfermo de gravedad; si intentaran descansar acostados, no podrían; lo único que podrían hacer es sentarse a meditar con su problema. Meditar les ayudaría a sobrellevar esa dificultad.

Los estudiantes durante esta clase de meditación enfrentan dificultades existenciales y aplican la meditación para resolverlas. Incluso comunican que planean establecer una práctica para meditar por su cuenta para afrontar sus problemas personales.

Salma se suele despertar en las noches y se le ocurre que pudiera aplicar lo aprendido en la meditación para sobrellevar esos momentos

Todas las noches me despierto mínimo cinco minutos, para acomodarme, ver la hora, y pensar en el pendiente que tengo para el día siguiente. Entonces quiero probar que cuando me pase esto, empezar a ser consciente de mi respiración y aplicar las técnicas de meditación.

En el fragmento anterior Salma nos comunica que piensa hacer algo y ahí lo deja. En bitácoras posteriores nos comparte que realizó la meditación y se da cuenta de los resultados que obtuvo

El sábado me di la oportunidad de meditar en mi casa, ya que ese día estaba frustrada por unas situaciones personales y de ese momento, que decidí estar tranquila, eso solo lo podía lograr meditando.

Después de que hice la meditación caminando en mi casa por diez minutos, hice una acostada por otros diez minutos, por suerte puse el temporizador porque mi cuerpo y mi mente se quedaron dormidos, finalicé con una meditación escrita, en la cual me expresé, saqué todo lo que tenía que sacar, al final de la tarde me sentía más tranquila, por lo cual pude manejar de una mejor manera mi situación de ese día.

Claramente dice Salma que se encontraba frustrada y se daba cuenta de que sólo con la meditación podía enfrentar eso que sentía. Llama la atención que no hace esta actividad por obligación, ella misma decide el tipo de meditación que desea hacer y por cuanto tiempo. Así mismo, registra perfectamente que logró sentirse más tranquila y pudo manejar mejor su situación que le aquejaba ese día. Un recurso que practica durante la clase en la universidad, lo lleva a su vida cotidiana fuera de la universidad para afrontar una situación de sufrimiento como lo es el sentimiento de frustración.

No sólo empleó Salma la meditación para afrontar esa situación de ansiedad, más adelante revela que se suele sentir frustrada con cierta frecuencia:

Me frustro demasiado al pensar qué pasará de mí, creo que es un sentimiento que muchos tenemos. Debo confesar que desde que soy más frecuente con mi meditación estoy tranquila y consciente de dónde estoy. Darme cuenta de los sentimientos que tengo, que actúen y dejarlos ir. La meditación me ha ayudado a que esto sea posible.

A pesar de vivir sentimientos de frustración, se da cuenta de que practicar con frecuencia la meditación le ha aportado tranquilidad y tener conciencia plena de dónde está. Además, se ha vuelto más consciente de sus sentimientos y logra experimentarlos y luego dejarlos ir. Muy importante es que acredita que es la meditación lo que ha ayudado a hacer que esto sea posible.

Salma también reconoce que mantener la tranquilidad no es tarea sencilla

Recuerdo que después de esa clase yo estaba muy en paz, pero luego empezaron a surgir varios detalles de pendientes que tenía, lo cual rompió con esta tranquilidad.

Estuve toda la siguiente clase preocupada e intentando solucionar cosas que por el momento no podía atender. Lo que me ayudó a relajarme y mucho, fue estar meditando con ojos abiertos, seguir mi respiración, haciendo notas mentales de cuando me distraía. Esto también me ayudaba a ponerle atención a mi maestro en ese momento.

Se refiere a la clase de meditación de la cual salió muy en paz. Recordar que tenía asuntos pendientes que atender rompió con esa tranquilidad. El sentimiento de preocupación se instaló en ella. Pero no dejó así las cosas: meditó con los ojos abiertos siguiendo su respiración y haciendo notas mentales cuando se distraía. Esa misma práctica le ayudó a prestar atención a la clase que impartía el maestro.

Esta práctica le ha ayudado a Salma en otras situaciones difíciles. Sentimientos de frustración se ven acompañados por experiencias de estrés; y entonces vuelve ella a meditar con los ojos abiertos y llevar la atención a la respiración acompañando con notas mentales cuando había una distracción. Por la redacción de la bitácora da a entender que le funcionó.

El miércoles también me encontraba frustrada y un poco estresada por temas de la graduación, que volvieron a romper mi paz que tenía. Volví a hacer lo que me ayudó el lunes, meditar con ojos abiertos y ser consciente de mi respiración, adentro y afuera, realizando notas mentales cada que se necesitaba o había una distracción.

Salma vive un aniversario luctuoso del esposo de su hermana y utiliza la meditación para vivir sentimientos de tristeza y culpabilidad

Mi meditación de esta semana fue encaminada a poderme controlar con toda esa tristeza, y hasta cierto punto, un poco de culpabilidad por el tiempo desperdiciado. La meditación me ayudó mucho a que no me aferrara a los recuerdos de que me hacían sentir mal, me ayudó a darme cuenta de que algo adentro se estaba moviendo, dejar pasar el pensamiento y volverme a concentrar en el presente.

Con mucho detalle establece la ayuda que le proporcionó la meditación en esa experiencia. Por un lado, pudo no aferrarse a recuerdos que le hacían sentir mal; se dio cuenta de que algo se le estaba moviendo adentro, tuvo la capacidad de dejar pasar los pensamientos y concentrarse en el presente. Remata con un agradecimiento por todas sus vivencias y valorando haberse encontrado con la meditación

Soy agradecida a todas las situaciones en mi vida, porque de cada una de ellas hay algo. Encontrar la meditación en mi camino es una gran oportunidad para estar en un equilibrio con mi cuerpo, mente y ser, es vivir en el presente, es darte cuenta de todo lo que pasa a mi alrededor, es estar en un estado de asombro, curiosidad, inocencia y tranquilidad todo el tiempo.

Con todo y que Salma ha tenido ya varios años de meditación, le llegan momentos de incertidumbre donde no sabe qué decisiones tomar. Se debate entre quedarse en Guadalajara o regresarse a Zamora.

Aunque hubo un día en el que tuve como un tipo ataque de ansiedad, porque tengo muchos sentimientos encontrados con todo lo que viene desde diciembre. Estoy en un conflicto enorme. No sé si quedarme o regresarme en diciembre a mi ciudad. Tampoco sé si quedarme a trabajar donde estoy, si esta muy padre el ambiente laboral y hay algunos permisos que están muy cómodos. Solo que tiene algo que no me convence del todo la empresa.

Y decide realizar una práctica de meditación para tener un poco más de claridad sobre su futuro. Ella misma diseña su meditación: empezar con unas simples frases y dejar que todo fluya. El objetivo es sacar todo lo que trae en su mente

En fin, voy a hacer pronto una meditación escrita sobre mi futuro, empezaré con unas simples frases, ya si de ahí salen más pensamientos al respecto dejaré que fluya aunque no sea necesariamente del tema, el punto es sacarlo todo.

María por su parte sufre de ansiedad de la que se da cuenta al momento de irse a dormir.

Soy una persona que puede perder la concentración muy fácil, o ganarla muy fácil también, porque me pasa seguido que ya lo se controlar, es como cuando me voy a dormir, siempre me cuesta muchísimo trabajo por la ansiedad, pero si hago ejercicio antes me va súper bien y siempre rezo antes y pienso en las personas que me importan y eso hace que mi mente se relaje y se quede como en el momento.

Me gusta mucho cuando tengo días ajetreados porque así me duermo mas rápido, o cuando tengo que hacer cosas que use mucho la mente, y se despeje antes de dormir, me he dado cuenta que duermo mejor.

Tiene ella una rutina que le funciona: primero hace ejercicio, hace oración y luego es una práctica que pudiera considerarse un tipo de meditación: pensar en las personas que le importan; esto hace que su mente esté relajada y que se quede en el momento presente. Comunica María como que ya le agarró el hilo.

María reconoce que recurre a la meditación escrita cuando tiene una crisis emocional. Lo que logra con escribir es ver sus pensamientos y ver el estado de las cosas. Al final se da cuenta de que no son tan dramáticas.

Cuando escribo en la bitácora y en los 10 minutos que tenemos, me hace muy feliz, siempre me ha encantado escribir cuando tengo una crisis emocional, porque es la forma en que leo mis pensamientos y puedo ver como son las cosas, ya que muchas veces creo que son mas dramáticas de lo que en verdad son.

Cassandra encontró una situación difícil cuando se levantó muy temprano a nadar:

¡Al día siguiente me levante a las 5:30 am para nadar, lo sé eso es de locos! Pero me gusta y durante el entrenamiento me sentía estresada y comencé a marearme así que decidí practicar meditación, comencé a hacer el ejercicio de sincronizar mis respiraciones diciendo; inhalando, exhalando y funciona, poco a poco, sentí menor peso en mis hombros y más ligero el nado, y el mareo desapareció.

Debido al estrés ella comenzó a marearse; utilizó notas mentales para seguir su respiración y se dio cuenta de que obtuvo buenos resultados: sintió menor peso en sus hombros, nadó en forma más ligera y desapareció el mareo.

Al igual que casi todos los alumnos, Cassandra llega a la clase de meditación luego de haber ido a su trabajo. Y llega a la clase con todos los conflictos generados durante la jornada laboral como lo señala

El lunes fue bastante estresante desde que inicio el día, primero en el trabajo porque mi jefe piensa que somos maquinas no debemos de descansar en ningún momento y a eso sumémosle que yo no me encontraba en un buen momento con mi pareja, entonces sentía una gran tensión sobre los hombros; ese es un dato importante de contarles, poco a poco he descubierto que cuando estoy estresada subo mi hombro derecho sin darme cuenta y genero demasiada tensión y eso me causa un dolor que puede llegar a durar varios días pero en fin, volviendo al tema el lunes me sentí bastante estresada pero al llegar a clase trate de enfocarme en calmar mi mente y aprovechar ese espacio para dejar mis problemas a un lado e ir en busca de paz, así que fue de gran ayuda la sesión del lunes, me relajé bastante.

Identifica Cassandra que su asistencia a la clase de meditación fue de gran ayuda y le proporcionó bastante relajación.

Y tiene Cassandra un problema con su novio, por lo que no sabe qué decisión tomar al respecto.

Hay otro problema que creo saber cuál es la solución, pero me duele tomarla, les cuento... Hace dos meses comencé a andar con mi novio pero siento que él no pone el mismo interés que yo en la relación y no sé porque, pero aunque me gustaría hablar sobre el tema sé que este no es el momento así que practicare la meditación caminando 10 min y escribiendo otros 10, para poder sacar este enojo que tengo y darle paz a mi mente y a mi corazón porque en verdad que lo necesito; además me va a caer de lujo salir esta semana de la ciudad así veré su reacción y que hace por salvar esto, si no tendré que tomar una decisión sobre el tema; pero bueno les platicare la siguiente semana sobre como resolví mis problemas y como es practicar meditación en un entorno natural.

Si bien ella cree saber cuál es la solución, toma la decisión de practicar la meditación durante diez minutos. Elige meditación caminando y meditación escrita. Su objetivo es sacar el enojo que trae y darle paz a su mente y a su corazón. Vemos que busca en la meditación un beneficio emocional.

En una interacción con su novio, Cassandra estaba a punto de explotar con su novio porque éste se iba a su pueblo y ella se sentía sola y desatendida

Hoy es viernes de la semana 4 y me siento un poco frustrada por el cansancio del deporte, la cantidad enorme de trabajo en el taller y mi novio nuevamente se va a su pueblo, no quiero explotar como una bomba o tratar de vengarme así que ahorita pondré algo de música para relajarme y meditar como lo hago en la escuela... y efectivamente escuché varias canciones al mismo tiempo que escuchaba las necesidades de mi cuerpo, así paso como una hora y después caí dormida por casi dos horas y descanse de una forma impresionante; Al despertar me sentía mucho más tranquila y dispuesta a hablar sobre cosas que me molestaban de la relación, así que le mande un mensaje diciéndole a Oscar que yo entendí perfectamente que él era foráneo y que tenía que ver a su familia pero que yo necesitaba que le dedicara tiempo a la relación puesto que hace mucho que no salíamos en plan de diversión y los dos solos, que no era necesario el dinero para vernos o pasar tiempo juntos; él me explico que iba los fines de semana para trabajar y tener dinero para la semana, esa platica me permitió sentirme más liviana y les mentiría si les digo que no lllore pero fue tan liberador hacerlo, así que el resto del fin de semana estuve a gusto y conforme con no haberme quedado callada.

Decidió meditar como lo hacía en la escuela buscó escuchar las necesidades de su cuerpo – algo parecido a lo que hace Salma. Luego de meditar y dormir se sintió con mucha tranquilidad y pudo hablar con su novio de una forma calmada, pero estableciendo claramente sus necesidades. Se sintió bien de no haberse quedado callada aunque no sucedieron las cosas como ella lo hubiera querido.

Cassandra tenía un trabajo que no le satisfacía mucho (demasiado trabajo y poca paga) y la meditación le ayudó a tomar una decisión:

(...) pero aun había otra parte de mi vida que me seguía causando molestias, que era trabajar en un despacho de arquitectura cercano al ITESO y que eso me traía muchas facilidades por el rápido desplazamiento y la flexibilidad en los horarios; sin embargo, el sueldo era muy bajo y el desgaste era bastante, puesto que pasaba bastantes horas sentada frente una pantalla fijando la vista y sin tiempo si quiera de dar un respiro al aire libre; además de ello mi jefe me estresaba demasiado porque sentía que me cargaba demasiado la mano en los trabajos y era muy indeciso y terminaba haciendo las cosas de 2 a tres veces. [**Cansada de esta situación y después de meditar el día lunes**] (\*la negrita es mía), tomé la decisión de renunciar y aventurarme a experimentar en otra área de la arquitectura que es a lo que me quiero dedicar así que me presente el día martes en el taller y le comente a mi jefe que tenía otra oportunidad de trabajo en una área más afín a lo que yo estaba buscando y que me iba a retirar, a lo cual mi jefe me hizo unas preguntas y acordamos que trabajaría hasta este viernes 28 de Septiembre, así que ese día me sentí tan feliz y liberada, en verdad me sentía llena de energía y vida, así supe que la decisión que tome fue la correcta.

Ante una situación de insatisfacción laboral, la estudiante aprovecha el espacio que tenía en la clase de meditación del lunes y logra tomar una decisión de desligarse de una situación laboral no satisfactoria.

A la misma Cassandra, le apareció un problema de ansiedad y preocupación en el momento de meditar. Le empezaron a aparecer preguntas sobre cómo iba a enfrentar problemáticas propias del ejercicio de la arquitectura

Durante la semana estuve meditando y saboreando ese momento de conectarme y escuchar mi cuerpo, la semana siguió bastante tranquila y el día jueves llegue a clase de meditación dispuesta a concentrarme bastante para ver si podía dar solución a la ansiedad que me causaba un tema, así que llegue a clase y preparé mis audífonos, cuando se llegó el momento salí a caminar acompañada de una meditación

guiada, así que me fui a la parte lateral del W donde hay un pasillo hermoso de grandes árboles y comencé a caminar entre ellos, me concentraba en sentir las rocas en las plantas de mis pies, hacer respiraciones profundas y mis manos estiradas al lado de mi tronco, por mi mente pasaban muchas preguntas, pues quiero iniciar mi propio negocio pero a la par iré trabajando con mi papá que va muy relacionado algo que me pienso dedicar pero no tengo la más mínima idea de por dónde iniciar, en mi mente solo escuchaba ¿Cuál es el primer paso a dar? ¿Cuánto me llevara hacer una empresa estable? ¿Dónde voy a conseguir la mano de obra? ¿Cómo voy a lograr que los albañiles me respeten y me obedezcan?, no sé si pueden sentir la angustia y la ansiedad que esto me provoca.

Y durante la misma meditación le apareció la respuesta

Pero mientras caminaba poco a poco fui recordando que en [la universidad] hay una incubadora de proyectos a la cual podría acudir para que me ayudaran y que además yo tenía los conocimientos para hacer toda la imagen de la empresa y su enfoque laboral, así que después de la clase fui inmediatamente al edificio T y comencé hacer un cronograma de actividades y aunque sé que no será un camino fácil, sé que todo tendrá su recompensa. Esta semana tengo varias metas, pero ya les platicare más adelante, esperen mi próxima intervención.

En momentos tranquilos y de calma surgen miedos y ansiedades respecto del futuro. Dentro de la meditación surgió un posible camino para afrontar todos esos cuestionamientos que aparecieron en la mente de la estudiante.

Cassandra nos cuenta que pasó por momentos de tristeza y los abordó mediante la práctica de la meditación escrita:

Hola amigos les cuento que justo voy saliendo de la clase de meditación y la disfrute mucho, la verdad cuando llegue a clase no me sentía muy feliz, estaba triste y cuando se llegó la hora de practicar la meditación detecté que necesitaba sacar lo que me tenía afectada pero como ya lo había mencionado, a mí me gusta escribir cuando algo me está agobiando así que salí fuera del salón con mis audífonos y mi libreta, busque entre el jardín un lugar cómodo para reflexionar y puse música instrumental y comencé a escribir, al principio no fluían las palabras pero después comencé a escribir sin parar, estaba emocionada, sentía que gritaba y lloraba a través de mis palabras pero ¿saben que es lo mas chistoso de todo? Es que la situación aún no se da y yo ya estoy triste y el escribirlo me ha aclarado que es lo que tengo que decir y de qué forma hacerlo, aun no me siento segura del

todo, pero creo que este fin de semana puedo seguir meditando y preparándome para tomar la decisión de terminar con mi novio.

Describe Cassandra su forma de meditar: escribiendo y escuchando música instrumental. Reconoce ella que estaba triste por una situación que todavía no sucedía. Escribirlo le aportó claridad respecto a lo que tiene que decir y a cómo lo va a hacer. No tiene seguridad total al respecto, pero aclara que seguirá meditando para tomar la decisión. No había dicho de qué se trataba y al final habla sobre que es acerca de tomar la decisión de terminar con su novio.

Al final de sus bitácoras, Cassandra nos cuenta que de pronto vive situaciones que le generan molestia o fastidio

Ya ven por contarles ya me molesté de nuevo, así como esto que les conté me pasaron varias cosas en la semana y me siento fastidiada así que ahorita pondré música y me concentraré en escuchar a mi cuerpo, buscar mi paz interior y consentirme un poco.

Ante estas sensaciones, la estudiante manifiesta que la acción que realizará es ponerse a meditar a su modo: poner música, concentrarse en escuchar a su cuerpo, buscar su paz interior y consentirse un poco. Aquí plasma lo que es su filosofía respecto de meditar.

Guillermina inscribió la materia precisamente por las dificultades emocionales que vive diariamente en su trabajo

Sé que no es mucho el tiempo que llevo practicando, pero ya empiezo a darme cuenta de que los sentimientos que experimento la mayoría de las veces que me distraigo son de preocupación y estrés por todo aquello que me ocurrió en el día. Identificarlo es el primer paso, primero me doy cuenta y después trabajo en ello para mejorar. Mi trabajo implica mucho desgaste emocional, doy atención a muchísimas personas, la mayoría son prepotentes y llegan con muy mala actitud, depende de mí autorizar su ingreso a la Institución, y bueno, no todos fueron educados para respetar las reglas. Este es el motivo principal por el que inscribí la materia, necesito liberar mi mente del enojo y de la frustración con las que me enfrento día tras día. Una de las expectativas que tengo al meditar es, poder ser más honesta con lo que siento y tener un mejor control emocional.

Ante tener que lidiar con personas prepotentes y con mala actitud tiene la expectativa de que cursar la materia de meditación le va a ayudar a liberar su mente de enojo y frustración. Pretende además ser más honesta con sus sentimientos y tener mejor control emocional.

Vive Guillermina lo que ella considera un trato injusto por parte de su jefe y en el momento el recuerdo de una de las historias que contó el profesor le ayudó a tener calma y compostura al responder a su jefe.

Esta semana en particular, estuve sometida a mucho estrés, hubieron muchos eventos en mi trabajo y por ende, atendí a muchísimas personas, la mayoría con prisa y malhumoradas, para colmo me enfermé de la garganta y el dolor acompañado de la fiebre me impidieron asistir a trabajar el martes pasado, por supuesto avisé con anticipación a mi supervisor pero no bastó, me tomó por sorpresa el llamado de atención y la advertencia de que a la siguiente falta por enfermedad sin justificante del IMSS, tendrá como consecuencia una acta administrativa, recibí la noticia con mucha frustración e impotencia, aún más porque todo esto fue consultado con mi jefe con anterioridad y estuvo de acuerdo, (¡cómo puede ser posible!).

Decidí plasmar esto en mi bitácora porque antes de actuar y reaccionar conducida por estos sentimientos negativos, recordé uno de los cuentitos que el profesor nos compartió en sesiones pasadas y en lugar de buscar a mi jefe o de ir a personal directamente a aclarar esta situación, tomé la decisión de tranquilizarme, dejar pasar un poco el tiempo para poder pensar y ya sin enojo, aceptarlo y decir "Ah, está bien, en lo sucesivo lo tendré en cuenta", pero sin rencores y sin tener que involucrar a otras personas. Hay que hacerse responsable de los actos y aceptar las consecuencias. Reconozco que está complicado, pero sé que puedo hacerlo, por esto es que he estado meditando, y la clase del jueves la usé para relajarme y trabajar en ello porque no es fácil, muy en el fondo sigo pensando que es una enorme injusticia.

Gracias al recuerdo de la historia que le contó el profesor pudo tranquilizarse y dejar pasar el tiempo. Sin embargo, sigue ella molesta y muy enojada porque lo considera una injusticia. Y justo piensa usar la siguiente clase de meditación para relajarse y trabajar en ello.

Si bien Guillermina ve el valor de meditar formalmente y dar un tiempo para hacerlo; esto no siempre es posible. Tiene innumerables actividades y tareas y eso no se lo

permite. Lo que hace ella es aprovechar las oportunidades que puede aprovechar como cuando ella va manejando

Últimamente me han dejado muchísima tarea, a pesar de ser mi último semestre y de que mis materias no están tan complicadas, todos los días tengo cosas por hacer y de alguna forma esta presión no me ha dejado meditar como me hubiera gustado; opté por hacerlo mientras conduzco de camino a [la universidad] y de regreso a mi casa (el camino es muy extenso) pero si hacerlo en silencio y en una posición cómoda es difícil, manejando lo es mucho más. Sin embargo, sí me sirve, lo compruebo cuando soy víctima del tráfico o cuando alguien se mete a mi carril salvajemente, en otros tiempos les habría gritado mil cosas y por mis corajes siempre pagaba mi estómago, ahora no, simplemente lo acepto y no permito que todo eso ajeno a mí me perjudique. Siento que me he vuelto más tolerante porque antes de explotar trato de respirar (como cuando medito) y pensar en el ahora.

A pesar de que meditar mientras se va manejando no es la situación óptima, no obstante, ve ella que le sirve. Lo nota cuando alguien se mete intempestivamente a su carril. Se da cuenta ella de que tiene más tolerancia sobre todo si busca respirar del mismo modo en que lo hace cuando medita y si piensa en el ahora.

Al igual que Salma, Guillermina vive momentos en que se siente cansada y con sueño. Y nos cuenta cómo usó la meditación para afrontar ese tipo de situaciones

Esta semana he tenido mucho trabajo y dormido muy poco, me he sentido cansada y con muchísimo sueño, además creo que debido a ello mi memoria y retención se están viendo afectadas, se me complica recordar cosas recientes, cosas que incluso pasaron el mismo día, y la verdad es que no me gusta sentirme así.

Sin embargo, constantemente viene a mi mente aquella ocasión en la que el Profesor nos mencionó que meditando llegarían respuestas o posibles soluciones a nuestros males, y desde entonces todos los días anhelaba experimentarlo en carne propia. Y es que de la meditación he obtenido varios beneficios como sentirme relajada y dejar las preocupaciones de lado, sigo aprendiendo a identificar que ocurre en mi mente; los tipos de pensamientos que tengo y cómo me hacen sentir, pero fue hasta este miércoles que al fin obtuve frutos de aquel comentario del maestro; mientras meditaba antes de dormir, vinieron a mi cabeza imágenes de todos los momentos en los que perdía el tiempo y rápidamente los relacioné con mi cansancio y por ende con mi bienestar físico y mental, fue como si le hubiera dedicado tiempo de manera consciente a priorizar mis actividades y mi tiempo, así es que al día siguiente me propuse empezar a aprovechar mejor mi tiempo,

dormirme más temprano y en los espacios libres que tengo en mi trabajo exigirme para poder terminar mis tareas y adelantar algunos otros trabajos.

Recuerdo que les conté yo como profesor, que en una ocasión me desperté a las 2 de la mañana con una preocupación laboral. Daba vueltas y vueltas y no podía yo dormir. Entonces me dije que de estar despierto y preocupado en la cama, mejor decidí ponerme a meditar a las 2.15 de la mañana. Me puse a meditar sentado una hora. Y como no veía claridad en el asunto, medité otra hora. A las 4.15 de la madrugada tenía claridad de lo que estaba sucediendo y tenía una ruta de acción. Y todo eso sin reflexionar o pensar, sólo poniéndome a meditar.

En este caso, Guillermina ubicó, gracias a la meditación, que lo que necesitaba era tener un mejor manejo de sus pendientes.

Usa también Guillermina la meditación en sus interacciones con las demás personas. Cuenta cómo se encuentra con una amiga, la cual tiene un hermano al que le diagnosticaron cáncer de hígado. Lo que hace Guillermina es compartirle su experiencia al meditar

Por otro lado, tuve la oportunidad de reunirme con Norma, una amiga egresada de [la universidad] que tenía mucho tiempo sin ver, platicamos de muchos temas, ella está atravesando por una situación muy fuerte ya que su hermano fue diagnosticado de cáncer en el hígado y me sentí realmente mal de verla tan triste contarme todos sus problemas, se me hacía un nudo en la garganta. Sentí la necesidad de compartir con ella mi experiencia sobre meditar, todo sobre esta clase, ella no la cursó mientras estudiaba la Licenciatura así es que le conté como he ido avanzando y todas las formas de meditar que he aprendido del profesor, mis compañeros de aula, sitios en Internet y los invitados que hemos tenido hasta ahora, incluso le pase la aplicación para las meditaciones guiadas.

Me sorprendió saber que ella si ha meditado y que hace tiempo solía reunirse con un grupo de amigos que disfrutaban hacerlo pero hace mucho que lo dejó, actualmente va con un experto en "Terapia de Reiki" le ayuda a sentirse escuchada y a trabajar ciertos problemas familiares.

Y en su trabajo tiene Guillermina interacciones difíciles, las cuales las puede sobrellevar con la meditación

Pasando a otro tema, esta semana entró mi nueva compañera, titular de turno vespertino y yo soy la encargada de su capacitación, es una

señora de 40 años, no sé pero me da la impresión de que no tiene el interés que debería en aprender, la notó ausente y con cierta apatía con el puesto, no quiero tener problemas con ella, así es que siempre que puedo la integro a mis meditaciones para que le vaya bien, sea feliz y esté en paz.

En este caso, envía a esta persona energía de compasión a través de la meditación metta. En este mismo sentido, Eduardo coincide con ella al tener como objeto de la meditación a las personas que cometen alguna infracción; incluso tomando en cuenta que a veces se ven obligadas por las circunstancias a cometer esa infracción

Además, debemos siempre alzar nuestra voz, hacernos escuchar para que así, las autoridades no se queden de brazos cruzados y todos los infractores reciban el castigo que se merecen, de esta forma, se evitará que caigan en los mismos errores. Viéndolo desde el punto de la meditación, se me hizo sumamente interesante e importante la anécdota donde se realizaba una meditación para que los infractores encontraran la paz en sus corazones o que se resolviera el problema que les causaba inquietud y que los orillaba a cometer estos actos ilícitos.

Pienso que también es una gran idea, pedir por todas esas personas que no solo están sufriendo, si no, que se ven “obligadas” a tomar estas malas decisiones que terminan por perjudicarlos a ellos y a las demás personas. Busquemos siempre un mejor lugar.

También Eduardo comparte cómo se encontró en un entorno ruidoso y gracias a la meditación logra tener concentración concentrándose en la respiración

Debido a que, se encontraba en el ambiente mucho ruido proveniente de los otros salones, además que, se podían escuchar a unos hombres trabajando con martillos y taladros, pero después de un rato concentrándome en la respiración de mi cuerpo, pude olvidar esos sonidos y lograr el objetivo de la meditación.

William cuenta cómo estaba a punto de entrar a una casa del terror y echó mano de técnicas de meditación – controlar su respiración y concentrarse en diversas acciones - para enfrentar un estado emocional tenso y de nerviosismo.

La semana pasada tuve la necesidad de meditar en un momento tensionante para mí, y claro fue por gusto, ya que fuimos a una casa del terror, y antes de entrar me sentía muy nervioso, y comencé a controlar mi respiración y concentrarme en diferentes acciones, al momento de entrar ya no me sentía tan nervioso, al final creo que tuve una decepción, ya que me esperaba algo mejor, era la primera vez

que entraba a una casa del terror. Lo superé y me gusto usar la meditación para entrar con menos presión.

Nos cuenta William que tuvo éxito y pudo comprobar la utilidad de meditar.

Los jóvenes enfrentan situaciones de sufrimiento y usan la meditación para enfrentarlas. Usan la meditación para reflexionar sobre su futuro laboral, para manejar la ansiedad y estrés que les causa pensar en el futuro. La aplican también para tomar decisiones tan importantes como decidir cambiarse o no de empleo; así como si terminar o no con una pareja y cómo hacerlo. Les ayuda la meditación a manejar tristeza por la pérdida de seres queridos, enojo por injusticias en su trabajo, miedo al contemplar la certeza de la muerte, soledad por una pareja que decidió irse. Les ayuda a buscar vivir su vida en una forma en que les resulte significativa y valiosa. Además, ante una situación difícil buscan meditar como sea, aunque sea meditar con los ojos abiertos en una clase o mientras van manejando. Buscan meditar también cuando se encuentran cansados, agotados o con estrés. En las relaciones interpersonales, usan en ocasiones la meditación metta por la que envían energía de compasión a las otras personas.

Predomina mucho en la forma de meditar el escribir los pensamientos que aparecen en la mente, escuchar música y escuchar al propio cuerpo. En situaciones de estrés suelen prestar atención a la respiración y realizar notas mentales.

## Conclusiones

Inicié la intervención durante la clase de meditación escuchando opiniones encontradas respecto del Enfoque Centrado en la Persona. Un amigo me decía “mejor tú impones tu estilo de meditación y les dices ‘señores, en esta clase se medita al estilo Vipassana’ y punto”. Y claro que este comentario me hizo pensar. Cuando yo voy a los retiros de meditación Vipassana me leen la cartilla, me recogen el celular y me dicen que no se puede hacer ejercicio, no se permite leer ni escribir, hay que levantarse a las 4.30 de la mañana y no se consumen alimentos después de mediodía.

Por otro lado, yo mismo no utilizo para meditar el mismo enfoque. Algunas veces medito sólo sentado, otras veces también hago la meditación caminando. A veces utilizo un estilo tibetano o un estilo zen. Cambio con frecuencia el estilo de meditar. Para los estudiantes que no tenían mucha experiencia hubiera sido más difícil y frustrante imponer un estilo rígido.

No fue fácil ‘dejarles libre la cancha a los participantes’ porque en muchos momentos los estudiantes no sabían qué hacer. Incluso, demandaban más directividad del profesor. Querían recibir más información de su parte. El profesor les proporcionó variedad de materiales. Pero los estudiantes querían recibir más, aunque algunos ni siquiera revisaban los materiales proporcionados.

Luego de titubeos iniciales, los estudiantes empezaron a experimentar estilos de meditación. Algunos estilos les funcionaron a la primera. Pero hubo muchas ocasiones en que las primeras opciones no eran las adecuadas. Esto los llevó a seguir experimentando hasta encontrar estilos que les satisficieran. El enfoque centrado en la persona los llevó a probar cosas nuevas en forma continua. Esto le quitó rigidez a su práctica de meditación.

Gracias también al ECP los estudiantes tomaron una buena actitud al enfrentar las dificultades. Como se vio en los resultados, la experiencia de meditar no fue siempre fácil y relajante. Los alumnos enfrentaron momentos difíciles, llenos de frustración y contrariedades. No obstante, el ECP les dio a los estudiantes mayor sentido de

autonomía para ellos mismos buscar soluciones a los atores que iban viviendo. En algunas ocasiones, las menos, preguntaban al profesor - y esto estaba bien; pero en la mayoría ellos mismos solucionaban la problemática encontrada.

Respecto de la práctica de meditación, los estudiantes fueron construyendo el propio significado de lo que es meditar. Desde la primera sesión cada uno de ellos manifestaba lo que implicaba para ellos la meditación. Unos hablaban de que meditar era escuchar al cuerpo para ver qué falta y qué sobra; otras relataban cómo detectaban heridas que todavía no habían sanado y a las que había que encontrarles solución; otra buscaba fortalecer su relación con Dios. Para otra, meditar consiste en poner música, escuchar al propio cuerpo y consentirse un poco.

Cada uno traía consigo un concepto de meditación que era como una pequeña semilla de mostaza. Y cada estudiante fue consistente con ese concepto de meditación que traía. Su práctica fue cambiando, pero siempre en forma congruente con el significado que cada uno de ellos fue construyendo desde el inicio. El enfoque centrado en la persona les permitió un entorno de libertad para desarrollar el potencial que en este caso traían respecto de la meditación.

Los estudiantes vivieron dificultades de todo tipo que supieron superar. Muchas veces venían cansados del trabajo, en otras ocasiones los objetos del salón les impedían la meditación caminando, amigos los veían meditando e iban a interrumpirles, la lluvia los hacía buscar refugio en el salón de clases y hasta las hormigas los picaban y no los dejaban meditar. Todos los obstáculos los fueron superando, encontraron recursos que en muchas ocasiones les funcionaron. También hubo ocasiones en que nada les funcionó y tuvieron que ser tolerantes o aprender para la próxima ocasión.

Como ya lo hemos mencionado, el ECP también les permitió experimentar nuevas vivencias. Para algunos fue algo nuevo meditar caminando. Sobre todo, alumnas buscaron meditar en su casa e incluso invitar a sus padres a meditar. Exploraron las meditaciones guiadas para encontrar alguna que les viniera bien. Relatan los alumnos como meditaban antes de dormir, en medio de la noche, en la mañana, durante las clases.... Fue novedoso para algunos meditar en posición acostada.

Luego de escuchar experiencias de asistir a retiros de meditación, varios de ellos manifestaron su deseo de asistir a alguno de ellos. Toda una novedad resultó para ellos realizar una meditación grupal donde se dirigía la energía de compasión hacia personas o seres que estaban sufriendo.

La meditación de ninguna manera fue una experiencia aislada y totalmente individual. 'El Otro' siempre estuvo presente, desde el profesor, los compañeros, los invitados a la clase y los seres que están actualmente sufriendo. Aprendieron los estudiantes a realizar meditación de compasión y amor benevolente (meditación metta-karuna) y también participaron en meditaciones Tonglen que es una meditación de dar y recibir: dar a los que sufren la energía blanca y ligera de la propia alegría y paz y tomar de los que sufren el humo negro de su sufrimiento. A través de compartir lo que escribían durante la meditación escrita, se fue formando entre los alumnos un buen vínculo. En ese compartimiento ventaneaban hacia otro compañero lo que generaba la propia mente. Fue muy significativo que en muchas ocasiones los mismos alumnos traían compañeros invitados a la clase para compartirles la forma en que meditaban. Fue, además, muy revelador para los estudiantes escuchar la experiencia de los tres expertos en meditación que acudieron a la clase a compartirles.

'El Otro' no siempre fue bienvenido. El profesor tuvo que apretar las tuercas en las reglas de asistencia debido a que los estudiantes estaban dejando de asistir a las meditaciones. Y en la meditación escrita, varios de ellos en un inicio preferían no tener que compartir lo que escribían con los demás. También al momento de explicar en lo que consistía la meditación Tonglen, les parecía intimidante la idea de inhalar el humo que representaba el sufrimiento de los demás y luego tenerles que dar la propia alegría y felicidad; algunos lo veían incluso hasta siniestro.

Al final, el grupo fue muy consciente de la dimensión social de la meditación y de cómo meditando se convierte uno en una mejor persona y puede convivir mejor con los demás. Vio además que meditando se puede hacer algo por los que están sufriendo. Enviar energía de compasión es algo muy valioso y que puede hacer que todos vivamos en un mundo que esté un poco mejor.

Por otra parte, los jóvenes universitarios sufren. Y quienes participaron en la clase tenían un tipo de sufrimiento especial por ser estudiantes a punto de egresar. La mayoría sentía nerviosismo, angustia y estrés por saber si iban a conseguir trabajo al terminar la licenciatura; muchos de ellos terminarían los estudios con una pesada deuda con la universidad y durante varios años iban a tener que trabajar para pagarla. La mayoría de ellos ya estaba trabajando y llevaba simultáneamente la carga de un trabajo de tiempo completo y un semestre de tiempo completo. Al trabajar, algunos vivían un trabajo altamente demandante, con poca paga y con jefes demasiado duros y exigentes. Varios de ellos somatizaban esta vivencia, con frecuencia al inicio de la clase yo encontraba a estudiantes tendidos en el suelo intentando dormir, aunque fuera unos minutos, otros presentaban dolores de cabeza y otros sentían la tensión en los hombros.

Si bien los participantes estaban en la flor de la juventud con edades menores a los 25 años, les espantaba lo que se les venía en la vida: la perspectiva de formar una familia, de generar un ingreso, de sacar adelante a unos hijos. Y todo esto con una juventud que se iba apagando y un vigor que iba poco a poco disminuyendo. Los estudiantes manifiestan el dolor por personas cercanas que han fallecido, muchas de ellas en plena juventud. Hay también sufrimiento por mascotas muy queridas que han muerto y por figuras significativas como abuelos y cuñados.

Una de ellas profundiza y concluye que 'cada día estaremos más cerca de la muerte... y no es necesario llegar a la edad adulta para morir'. A esta misma estudiante le preocupa más la muerte de sus padres, sabe que algún día va a suceder y eso le genera mucho dolor. Elaboran reflexiones de este tipo durante aniversarios luctuosos y profundizan sobre la impermanencia de la vida y de todo lo que existe.

Los chicos están en una etapa donde tienen pareja y es algo que también les genera sufrimiento. Una de ellas sufre porque recuerda a un novio al que trató muy mal, si bien aprende las lecciones para ser mejor persona en adelante. Otro tuvo una novia que quiso mucho pero que ella decidió salirse de la relación sin pedir su opinión. Otra de las muchachas no está satisfecha con la forma de comportarse de su novio y piensa terminar con él y reflexiona acerca de cómo plantearle la

terminación de la relación; esta perspectiva de terminar la relación le causa ansiedad.

Los estudiantes también les inquieta buscar vivir una vida que tenga sentido. Algunos sienten que sólo están viviendo 'en automático'. Otros concluyen que quizá la muerte de ellos esté lejana porque llevan un estilo de vida saludable con ejercicio y buena alimentación. Deciden pues disfrutar de la vida.

Los estudiantes inscribieron voluntariamente la materia y empezaron a usar la meditación para afrontar muchas situaciones de su vida. Desde que despertaban ya estaban algunos usando la meditación siendo conscientes de la respiración y aplicando técnicas de meditación. Fuera de las horas de clase, algunos meditaban como la estudiante que un sábado encontrándose frustrada practica la meditación caminando y luego realiza una meditación acostada; relata que al final de esta sesión 'se sentía más tranquila por lo cual puede manejar de una mejor manera mi situación de ese día'.

Ante la perspectiva de un futuro incierto de no saber qué será de ellos, se ponen a meditar y como resultado están tranquilos y conscientes de dónde están. Se dan cuenta de los sentimientos y los dejan ir. Incluso durante el transcurso de otras clases practicaban 'estar meditando con ojos abiertos, seguir mi respiración haciendo notas mentales de cuando me distraía'. Manifiestan que eso les ayudaba a prestar atención a la clase que impartía el maestro. Técnica similar aplicaban cuando les llegaban preocupaciones por el evento de graduación.

Una de las alumnas vivió un aniversario luctuoso con necesidad de 'controlar con toda esa tristeza y un poco de culpabilidad por el tiempo desperdiciado'. La meditación le ayudó a no aferrarse a los recuerdos que le hacían sentir mal, le ayudó a darse cuenta de algo adentro de ella se estaba moviendo y dejó pasar el pensamiento y se volvió a concentrar en el presente.

Una de ellas ante no saber si quedarse en Guadalajara o regresarse a su lugar de origen decide realizar una meditación escrita sobre ello para tener claridad. Otra estudiante medita antes de dormir y junto con la práctica del ejercicio hace que

pueda dormir mejor. Esta misma estudiante utiliza la meditación escrita cuando tiene crisis emocionales; como resultado se da cuenta muchas veces de que sus emociones parecen más dramáticas de lo que en realidad son.

Otra estudiante practica la natación a las 5.30 de la mañana y ante una sensación de estrés y de mareo realiza una pequeña mini sesión de meditación y como resultado el mareo desapareció. Ella misma vivió una situación de conflicto y tensión en el trabajo la cual se juntó de problemas con la pareja; luego de la sesión de meditación durante la clase ella relata que 'se relajó bastante'.

Ante la disyuntiva de terminar o no con el novio, una estudiante decide practicar la meditación caminando diez minutos y la meditación escribiendo durante diez minutos 'para poder sacar este enojo que tengo y darle paz a mi mente y a mi corazón'. Ella misma al sentirse fastidiada por cosas que le pasaron en la semana decide poner música y concentrarse en escuchar su cuerpo, buscar su paz interior y consentirse un poco.

Los estudiantes fueron utilizando la meditación para afrontar toda una variedad de dificultades en su vida. Sin que el profesor se los dijera, ellos llevaban la meditación y la usaban durante los fines de semana, con miembros de su familia. Meditaban al despertar, antes de dormirse, durante las clases. El gran objetivo que yo tenía en mi intervención era sembrar en ellos la semilla de la meditación y clase tras clase les insistí que era importante establecer una práctica de meditación.

Para establecer una práctica de meditación es fundamental meditar diariamente. Hay quien medita dos horas diarias, hay quien medita 20 minutos diarios. En mi caso, medito 20 minutos en la mañana y 20 minutos en la noche, esto se lo compartía a los estudiantes. Y también les decía que muchos días no podía meditar los 20 minutos sino tan sólo 10 minutos y entonces meditaba diez minutos. Y en otros días sólo podía meditar un minuto; y meditaba un minuto. Pero nunca dejaba de meditar. Al día siguiente de que meditaba un minuto quizá podía meditar 5 minutos y esos eran los que meditaba.

Otro elemento fundamental para tener una práctica es asistir a un grupo de meditación. A los estudiantes se les dio varias alternativas: un grupo de meditación que se reúne en la universidad cada mes, grupos de meditación en la localidad que practican meditación budista zen, meditación budista tibetana, meditación cristiana; o bien grupos a nivel nacional como la Casa de Meditación Vipassana.

Considero que sembré en los estudiantes las semillas. Éstas pueden germinar inmediatamente o bien pueden estar latentes y años después pueden ellos acordarse del otoño del 2018 cuando meditaron y entonces pueden ponerse a buscar alguna alternativa para generar una práctica de meditación. Ojalá que así sea.

Respecto al Enfoque Centrado en la Persona, lo considero una aportación muy importante del campo del Desarrollo Humano. Me gustan los estilos no directivos para que las personas hagan lo que quieren hacer y así desarrollen su potencialidad; si bien reconozco que hay circunstancias en que lo más sabio es adoptar una postura directiva y decir como decía Henry Ford 'Los clientes tendrán sus coches del color que quieran, siempre y cuando sean negros'.

Reflexionando sobre la investigación que realicé, me doy cuenta de que es la primera vez que hago una investigación cualitativa. Para seguir desarrollando mis competencias de investigador, para mí es importante reflexionar sobre los fundamentos de la investigación cualitativa y dónde radica su fuerza y su validez.

Respecto al Enfoque Centrado en la Persona, va a ser importante para mí buscar en los grupos a los que pertenezco - grupos académicos, familiares, religiosos, de meditación- crear entornos en los que las personas puedan desarrollar sus propias potencialidades y se les dé la oportunidad de florecer. Por supuesto que considero importante que se tiene que ser directivo cuando las circunstancias lo ameritan.

En lo que a la meditación se refiere, sigue siendo de mi interés averiguar cómo la práctica de la meditación puede ayudar a enfrentar el sufrimiento. Dejé en el tintero cómo la meditación puede ayudar a enfrentar el sufrimiento por sobrepeso y obesidad. Y como un proyecto a futuro quisiera realizar entrevistas a personas que

llevan años meditando y ver cómo la meditación les ha ayudado a enfrentar el sufrimiento en su vida.

# Referencias Bibliográficas

- Ashley-Farrand, Thomas (1999) *Healing Mantras: Using Sound Affirmations for Personal Power, Creativity, and Healing*. New York, USA: The Random House, Ballantine Books.
- Balles, Tom (2004) *Dancing with the Ten Thousand Things: Ways to Become a Powerful Healing Presence*. New York, USA: iUniverse.
- Barceló, Tomeu (2010 c.2003) *Crecer en Grupo: una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona*. Ed. Descleé de Brouwer, Bilbao
- Batchellor, Stephen (2010) *Confessions of a Buddhist Atheist*. New York, USA: Spiegel and Grau
- Bourbeau, Lise (2014) *Las Cinco Heridas que Impiden ser Uno Mismo*. Ciudad de México: Editorial Diana
- Bonilla Silva, Karen y Padilla Infanzón Yulianna (2015) *Estudio Piloto De Un Modelo Grupal De Meditación De Atención Plena (Mindfulness) De Manejo De La Ansiedad Para Estudiantes Universitarios En Puerto Rico*. *Revista Puertorriqueña de Psicología* | v. 26 | no. 1 | pp. 072 – 087 | enero - julio | 2015 | issn 1946 – 2016
- Chah, Ajahn (2011a) *The Collected Teachings of Ajahn Chah*. Harnham, Belsay, Northumberland, United Kingdom: Aruno Publications.
- Chah, Ajahn (2011b) *Everything is Teaching Us*. Aruno Publications. Harnham, Belsay, Northumberland, United Kingdom.
- Chah, Ajahn (2013) *Still, Flowing Water: Eight Dharma Talks*. Metta Forest Monastery. Valley Center, California, USA
- De la Fuente Arias, Jesús; Franco Justo, Clemente y Mañas Mañas, Israel (2010) *Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios*. *ESTUDIOS SOBRE EDUCACIÓN* / VOL. 19 / 2010 / 31-52
- Epicteto (sin fecha) *Enchiridion. El Manual de Epicteto*. Traducido por Margarita Mosquera. Rosario, Argentina: Biblioteca Nueva Era. Consultado en [https://www.avempace.com/file\\_download/2625/Epicteto-Manual.pdf](https://www.avempace.com/file_download/2625/Epicteto-Manual.pdf) el 10 de abril 2019.
- Epicuro (1999) *Carta a Meneceo*. Traducción y notas de Pablo Oyarzún R. Profesor de Filosofía y Estética, Universidad de Chile; Profesor de Filosofía, Pontificia Universidad Católica de Chile. Santiago de Chile, Chile: Onomazéin, *Revista de Filología, Lingüística y Traducción*. Número 4.

- Franco Justo, Clemente (2009) Reducción de la percepción del estrés en estudiantes de Magisterio mediante la práctica de la meditación flúir. Apuntes de Psicología. Vol. 27, Núm. 1 Págs. 99-109
- Franco Justo, Clemente y Navas Luque, Marisol (2009) Efectos de un programa de meditación en los valores de una muestra de estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 19, 7(3), págs.1157-1174. ISSN-1696-2095
- Gendlin, Eugene T. ( 1982 ) *Focusing*. New York, USA: Bantam, New Age Books.
- Glassman, Bernie (2013) *Bearing Witness: A Zen Master's Lessons in Making Peace*. New York, USA: Blue Rider Press (Penguin)
- Goldberg, Natalie (2014) *The True Secret of Writing: Connecting Life with Language*. New York, USA: Atria Books.
- Goleman, Daniel (1995) *Emotional Inteligence. Why it matters more tha IQ*. New York, USA: Bantam Books.
- Goleman, Daniel and Davidson Richard (2017) *Altered Traits. Science Reveals how Meditation changes your Mind, Brain and Body*. Avery, an Imprint of Penguin Random House. New York, NY. USA
- Harris, Dan (2017) *Meditation for Fidgety Skeptics: A 10% Happier How-to Book*. 12New York, USA: Spiegel and Grau
- Harris, Sam (Producer) (2014, Octubre 28) #4 - THE PATH AND THE GOAL A Conversation with Joseph Goldstein. [Audio podcast]. Consultado en <https://samharris.org/podcasts/the-path-and-the-goal/>
- Harris, Sam (2015) *Waking Up: A Guide to Spirituality Without Religion*. New York, USA: Simon and Schuster.
- Jiménez, David (2007) Declarado el hombre más feliz del planeta. España: El Mundo Magazine. 22 de abril 2007. Consultado en <https://www.elmundo.es/suplementos/magazine/2007/395/1176906666.html> el 11 de abril 2019.
- Kabat-Zinn, Jon (2013 c1990) *Full Catastrophe Living*
- Kuckartz, Udo (2014) *Qualitative Text Analysis: a Guide to Methods, Practice and Using Software*. Thousand Oaks California, USA: Sage Publications
- Lactancio, Lucio Cecilio Firmiano (1885 c311) *De Ira Dei*. Editado por Philip Schaff en 1855. Consultado en <http://www.ccel.org/ccel/schaff/anf07> el 10 de abril 2019.
- Mason, O. y Hargreaves, I. (2001). A qualitative study of mindfulness-based

- cognitive therapy for depression. *British Journal of Medical Psychology*, 74, 197-212.
- Mason-John, Valerie (Vimalasara) and Groves Dr Paramabandhu (2013) *Eight Step Recovery Using the Buddha's Teachings to Overcome Addiction*. Windhorse Publications, Cambridge, U.K.
- Nhất Hạnh, Thích. (1987). *The miracle of mindfulness: a manual on meditation*. Beacon Press. Boston, USA
- Nhất Hạnh, Thích. (1992) *Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*. New York, USA: Bantam Books.
- Palmo, Tenzin (2002) *Reflections on a Mountain Lake: Teachings on Practical Buddhism*. Snow Lion Publications. New York United States of America
- Phakya Rinpoche (2017) *Meditation Saved My Life: A Tibetan Lama and the Healing Power of the Mind*. New World Library. Novato, California. United States of America
- Rogers, Carl Ransom (1961) *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin. Boston USA
- Rogers, Carl (1969) *Freedom to Learn*. Charles E. Merrill Publishing Company. Columbus Ohio. United States of America.
- Sánchez Gutiérrez, Ginette (2011) *Meditación, Mindfulness y sus Efectos Biopsicosociales. Revisión de Literatura*. México. UNAM, Facultad de Estudios Superiores, Iztacala. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Volumen 14 Núm 2. Junio 2011
- Schmidt, Carlos y Vinet Eugenia V. (2015). *Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos*. *Terapia Psicológica*, vol. 33, Núm. 2, p. 93-101.
- Silva, José (1991) *The Silva Mind Control Method*. New York, New York: Pocket Books.
- Suzuki, Shunryu (1970) *Zen Mind, Beginners Mind*. New York, USA: Weatherhill.
- Suzuki, Shunryu (1999) *BRANCHING STREAMS, FLOW IN THE DARKNESS: ZEN TALKS ON THE SANDOKAI*. University of California Press. Berkeley and Los Angeles, California