



Universidad de Chile

Facultad de Ciencias Sociales

Departamento de Psicología

MINDFULNESS Y SENTIDO DE VIDA
EN LA EXPERIENCIA DE UN GRUPO DE MEDITADORES BUDISTAS
Y UN GRUPO DE MEDITADORES CRISTIANOS:
Una aproximación cualitativa.

Memoria para optar al título de Psicóloga

Autora: Deborah Antonia Estela Roco Quiroz

Profesora Patrocinante: Dra. Adriana Espinoza.

Santiago - Chile

2014

*"La gente considera que caminar por el agua o por el aire es un milagro.
Pero yo creo que el verdadero milagro es, en realidad, caminar por la tierra.
Cada día participamos en un milagro que ni siquiera reconocemos:
el cielo azul, las nubes blancas, las hojas verdes,
los curiosos ojos negros de un niño...nuestros propios ojos.
Todo es un milagro."*

Thich Nhat Hanh

*"Para mí, la Oración es un impulso del corazón,
una simple mirada dirigida al cielo, un grito de agradecimiento y de amor,
tanto en medio del sufrimiento como en medio de la alegría.
En una palabra es algo grande, algo sobrenatural que me dilata el alma
y me une a JESÚS."*

Santa Teresa del Niño Jesús

AGRADECIMIENTOS

Me declaro agradecida del Universo, del espacio y mis estrellas. Agradecida de quien en lo cálido, en lo profundo y secreto, me alienta. Agradecida del Amor que en su voluntad, orienta.

Agradecida de quienes aquí, en lo físico, contribuyeron a la realización de este trabajo, todos en sus distintos aportes, valorados: en primer lugar al P. Félix Salas, quien en mis primeros años de búsqueda espiritual me condujo a la práctica formal de la meditación. Más recientemente a mi profesora guía, Adriana Espinoza, por su confianza y disposición. A otros profesores y especialistas, quienes acogieron mis dudas con actitud solícita: Alfredo Molina, Alejandro Celis, Claudio Araya, Bruno Solari, Simón Guendelman, Vicente Simón, Ana María Losa y Javier García Campayo.

Mis agradecimientos a la Universidad de la Mística, Ávila, España; al Monasterio de Carmelitas Descalzas Jesús, María y José; y al Centro de Meditación Budista Shambhala.

A la Madre Belén, por su acogida y acompañamiento...

A la Hermana Mabel, por su actitud siempre amorosa, sencilla y entusiasta.

Mi profundo agradecimiento a todas las hermanas y amigas carmelitas, por sus bendiciones y oraciones, por su cálida y sincera acogida, y por haber permitido poner sus palabras a disposición de lo que Dios deseaba que escuchara y aprendiera.

Agradezco a todas las participantes de esta investigación por su enorme confianza, por la emoción sincera surgida durante las entrevistas y por permitirme conocer espacios de honda sabiduría.

Un agradecimiento a mis compañeros de carrera, por haber compartido juntos estos años de fecundo crecimiento y por haberlos llenado de recuerdos imborrables. Un abrazo a cada uno: Andrea, Antonio, Daniela, Felipe, Marcela, Nicolás y Rodrigo.

Agradezco finalmente a mi familia por creer en mí, por ser un apoyo constante, por haberme sabido acompañar en las distintas fases de este trabajo y darme la energía necesaria para su realización. Gracias mamá, gracias Conrado.

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado, a todo aquello que le dio origen. Dedicado a mi historia, a mi sangre y a mi tierra, a mi mamá y a mi abuela, a todo mi linaje: aquellos con el espíritu libre, amantes del campo, la risa y las letras, entregados a la oración y al devenir novedoso. Al impulso familiar por la aventura, por el abandono de sí y la entrega de la vida a la vida misma....por la intensidad del amor al sentimiento, por el deleite profundo ante lo sencillo, por el éxtasis constante y altamente heredable, por la emoción despertada ante la lluvia, ante un crucifijo, ante el viento o el fuego. A todos aquellos que deseaban ser escuchados en el silencio, especialmente a quien me enseñó a mirar...y a quien me enseñó a amar...sean profundamente reverenciados. A aquellos que vibran con las hojas cuando el viento sopla, a todos aquellos que se atrevieron a vivir lo soñado, los que permitieron al sol tocar sus almas, o a una melodía danzar en el pecho, a aquellos que prestaron sus manos, a aquellos que desearon ser trueno, montaña o silencio, a todos aquellos que sintieron ganas de explotar en llanto alegre junto al estallido de las olas, a aquellos que consiguieron, por un segundo, ser río, quebrada, canto y cielo. A todos aquellos que se atrevieron a ser felicidad y ser dolor. A los que necesitan del silencio y la soledad. A los que les basta tener los ojos abiertos para maravillarse con la Tierra, y cerrados para extasiarse en el Cielo.

INDICE

1. RESUMEN	9
2. INTRODUCCIÓN	10
3. OBJETIVOS	13
3.1. Objetivo general.....	13
3.2. Objetivos específicos.....	13
4. MARCO TEÓRICO	14
4.1. Meditación.....	14
4.1.1. Origen de la meditación.....	14
4.1.2. Definición de meditación.....	15
4.1.3. La meditación en las tradiciones religiosas.....	16
4.1.4. Objetivos de la meditación.....	23
4.1.5. Efectos de la meditación: evidencia empírica.....	24
4.2. <i>Mindfulness</i>	27
4.2.1. Origen.....	27
4.2.2. Concepto y definición.....	28
4.2.3. Características.....	30
4.2.4. Aplicaciones psicoterapéuticas.....	32
4.3. Sentido de Vida.....	34
4.3.1. El sentido en la Logoterapia.....	34
4.3.2. Vacío existencial.....	35
4.3.3. Religión y espíritu.....	36
4.4. Relación entre <i>Mindfulness</i> y Sentido de Vida.....	38
4.4.1. Meditación y sentido de la vida.....	38
4.4.2. <i>Mindfulness</i> y sentido de vida.....	39
4.4.3. Evidencia empírica.....	40
5. MARCO METODOLÓGICO	42
5.1. Diseño.....	42
5.2. Participantes.....	42
5.3. Instrumentos de recolección de información.....	43

5.4. Procedimiento.....	46
6. Resultados.....	48
6.1. Resultados de las escalas aplicadas.....	48
6.1.1. Cuestionario 5-FMQ.....	48
6.1.2. Test PIL.....	50
6.2. Análisis de contenido.....	53
6.2.1. Primera temática:	
Características de la práctica de meditación.....	54
6.2.1.1. Años de práctica.....	54
6.2.1.2. ¿Qué es la meditación?.....	56
6.2.1.3. Tipo de práctica.....	60
6.2.1.4. Tiempo dedicado a la meditación.....	69
6.2.1.5. Rol de la práctica de la meditación al interior de cada tradición.....	72
6.2.2. Segunda temática: Experiencia de <i>Mindfulness</i>	75
6.2.2.1. Observar.....	75
6.2.2.2. Describir.....	79
6.2.2.3. Actuar con conciencia.....	83
6.2.2.4. No juicio a la experiencia.....	88
6.2.2.5. No reactividad ante la experiencia.....	92
6.2.2.6. Meditación y <i>mindfulness</i>	98
6.2.3. Tercera temática: Experiencia de sentido de vida.....	102
6.2.3.1. Percepción de sentido.....	102
6.2.3.2. Experiencia de sentido.....	106
6.2.3.3. Metas y tareas.....	115
6.2.3.4. Dialéctica destino/libertad.....	121
6.2.4. Cuarta temática:	
Relación entre <i>mindfulness</i> y sentido de vida.....	129
6.2.4.1. Opinión de las entrevistadas sobre la relación entre <i>mindfulness</i> y sentido de vida.....	129
7. DISCUSIÓN.....	136
8. CONCLUSIONES.....	141

9. REFERENCIAS	146
10. ANEXOS	156
Anexo A: Consentimiento informado.....	156
Anexo B: Escala FFMQ.....	158
Anexo C: Escala PIL.....	162
Anexo D: Pauta de entrevista.....	166

1. RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo explorar las características de la experiencia meditativa y su interacción con los constructos *Mindfulness* y Sentido de Vida a partir de las narrativas de un grupo de meditadores. Con el fin de obtener resultados que trasciendan una tradición meditativa particular, se contó con la participación de instructoras de meditación del centro budista Shambhala y de religiosas de clausura de la Orden del Carmelo Descalzo. Así, este trabajo se transforma en un espacio de encuentro interreligioso, siendo además la primera investigación que estudia la experiencia de *mindfulness* en meditadores cristianos. La metodología utilizada fue cualitativa: se desarrolló una entrevista con cada participante orientada a recabar información sobre la meditación practicada, la experiencia de *mindfulness*, la experiencia de sentido de vida y la posible relación entre ambos constructos. Además, previo a la entrevista, se aplicaron las escalas FFMQ para la evaluación de *Mindfulness* y el test PIL para la evaluación de Sentido de Vida con el objetivo de introducir a las participantes en interrogantes asociadas a dichos constructos. Las dimensiones de ambas escalas fueron abordadas en las entrevistas. Los hallazgos obtenidos confirman la contribución de *mindfulness* al sentido de la vida: permitiendo su captación, el reconocimiento de un sentido de vida personal, el cuidado del propósito encontrado y favoreciendo la autoconfianza necesaria para llevarlo a cabo. Se concluye entonces, que en independencia de las prácticas meditativas realizadas, la experiencia de *mindfulness* que surge a partir de ellas posee una estrecha relación con el sentido de vida de las participantes.

Palabras clave: meditación, *Mindfulness*, Sentido de Vida.

2. INTRODUCCIÓN

La meditación es una práctica que ha constituido el pilar de las tradiciones contemplativas. Al ser desarrollada al interior de prácticamente todas las religiones, la meditación posee un valor fundamental al ser considerada como la única forma en que las enseñanzas pueden ser puestas en práctica (Trungpa, 1993), y como una poderosa herramienta de transformación humana (Dürckheim, 1981; Goleman, 2001).

Hoy en día, la meditación se ha hecho cada vez más frecuente en distintos espacios. Es posible notar que ha trascendido los límites religiosos o monásticos en que se originaron y que le dieron una estructura determinada. Cada vez son más aquellos, que sin poseer un credo en particular integran a sus vidas esta milenaria práctica o al menos se interesan en ella. El reciente aumento de la investigación científica ha apoyado esta nueva tendencia, pues actualmente se cuenta con una gran cantidad de estudios que en vista de sus múltiples beneficios, la validan.

A partir del estudio de la meditación, hace unas pocas décadas, surgió de entre la comunidad científica un nuevo concepto: *Mindfulness*. *Mindfulness* es definido como "una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento" (Simón, 2007, p. 8).

Sin embargo, si observamos nuestra realidad social actual, los seres humanos vivimos en un mundo en donde el tiempo parece ir cada vez más rápido, casi como escapándose de nuestras manos; las exigencias de la modernidad parecen no respetar nuestra necesidad básica de descansar ni mucho menos de reconocernos entre las tareas que día a día estamos realizando. Ante este panorama, cabe preguntarse ¿Cuál es el sentido de todo esto?, o más específicamente aún: ¿Cuál es el sentido de la vida? ¿Cuál es mi propósito en la vida?

Ante tal panorama surge la pregunta que orienta a esta investigación: ¿Existe alguna relación entre *mindfulness* y propósito de vida en la experiencia de un grupo de meditadores budistas y un grupo de meditadores cristianos?

La meditación como disciplina ha estado comúnmente asociada a tradiciones religiosas provenientes de Oriente como el budismo o el hinduismo, resultando en muchos casos ajena a la realidad del hombre occidental mayoritariamente cristiano. Sin embargo, el cristianismo también ha abrigado desde muy tempranamente el desarrollo de la meditación como práctica espiritual.

Al observar las prácticas meditativas desarrolladas en Oriente, específicamente por la filosofía budista, y las prácticas iniciadas por los antiguos cristianos, se pueden encontrar variados puntos de encuentro. Sin embargo, debo especificar que no es el objetivo de esta investigación el establecer parámetros de diferencia o similitud entre las prácticas meditativas de ambas tradiciones. Simplemente, este trabajo se adhiere al movimiento integrador de las antiguas tradiciones de desarrollo espiritual, y en este sentido, la meditación es concebida como práctica en sí misma, independiente del marco religioso en el que se presente. Tal como merece ser recordado, "ya pasó el tiempo en el que se hablaba de Este y Oeste con términos que reflejaban una dualidad, y nuestra época tiene cada vez más necesidad de tomar conciencia de la unidad del mundo" (Ikeda, 1988, p. 62).

La metodología utilizada permite acceder a la experiencia de *mindfulness* y sentido de vida a partir de las propias palabras de los practicantes de meditación, respetando el mundo de sentido de cada tradición en que se desarrolla la práctica y sus diversas técnicas.

El presente trabajo es el primero en abordar la relación entre *mindfulness* y sentido de vida con una metodología cualitativa, permitiendo que este estudio pueda constituir un aporte a futuras investigaciones orientadas hacia la comprensión de los procesos cognitivos asociados a

mindfulness. Por otra parte, no se conocen investigaciones de *mindfulness* en meditadores cristianos, por lo que este trabajo da luces sobre las particularidades de la manifestación de *mindfulness* en una población teísta.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general:

- Explorar las características de la experiencia meditativa y su interacción con los constructos *Mindfulness* y Sentido de Vida, a partir de las narrativas de un grupo de ocho meditadores, cuatro de ellos pertenecientes a la tradición budista y cuatro a la tradición cristiana, con más de cinco años de antigüedad en su práctica.

3.2 Objetivos específicos:

- Identificar las características de las prácticas meditativas de cada grupo.
- Describir la experiencia de *mindfulness* de los participantes.
- Describir la experiencia de Sentido de Vida de los participantes.
- Explorar posibles relaciones entre *mindfulness* y Sentido de Vida.

4. MARCO TEÓRICO

El marco teórico de este trabajo se divide en cuatro secciones: la primera dedicada a la meditación, la segunda a *Mindfulness*, la tercera al Sentido de Vida y la cuarta a la relación entre ambos constructos.

4.1 MEDITACIÓN

A continuación, se abordarán algunos temas referidos a la meditación: sus orígenes, su definición, su presencia en distintas tradiciones religiosas y sus objetivos, para finalizar con algunos datos empíricos sobre sus efectos. Existe una abundante literatura referente a la meditación, generada tanto por las tradiciones religiosas que la practican como por la comunidad científica. Por ende, contamos con muchísima información y muy variada. Se está en conocimiento de que lo expuesto en esta sección es sólo una mínima parte de todo el saber existente, imposible de ser contenido en un trabajo de estas características, por lo que sólo se abordarán brevemente los puntos señalados.

4.1.1. Origen de la meditación.

El origen tanto temporal como geográfico de la práctica meditativa resulta imposible de precisar. A menudo, suele decirse que se inició hace unos 2.500 años atrás, junto con el evento de la iluminación de Buda Sakyamuni, pues este hecho es el que marca el inicio de la tradición religiosa y filosófica del budismo, en donde la práctica sistemática de la meditación es su eje principal. Sin embargo, se sabe de la existencia de tradiciones anteriores a las que Buda pudo haber tenido acceso, posiblemente del Bön, de más de 15.000 años de antigüedad (Simón, 2007).

El que no se tenga conocimiento exacto sobre su origen no impide darnos cuenta de que en todo el mundo, tanto en oriente como en occidente,

ha existido desde tiempos remotos una gran diversidad de caminos espirituales o religiones que han contemplado algún tipo de práctica meditativa entre sus enseñanzas (Labiano, 1991; Sánchez, 2011). Ha existido, por lo tanto, una universalidad en la búsqueda de lo trascendente, búsqueda que pareciera ser inherente al ser humano.

4.1.2. Definición de meditación.

Como la práctica de la meditación ha tenido múltiples orígenes, han sido también múltiples los sistemas de creencias que le han dado un sentido, derivando así en un amplio abanico de procedimientos, formas, condiciones, objetivos, etc. Por otra parte, son casi innumerables los nombres y descripciones utilizados para referirse a cada una de las experiencias meditativas. Esta es una de las principales razones que ha dificultado la redacción de una definición clara y concisa de lo que es la meditación. A esto se suma la condición de inefabilidad de la experiencia meditativa, donde muchos practicantes coinciden en la dificultad para poder expresar por medio de las palabras y conceptos estos estados (Dürckheim, 1981; Naranjo, 2001), como dice un meditador cristiano: "la experiencia de Dios es indecible" (Stinissen, 1982, p. 24)

Con la finalidad de comprender el camino trazado por las distintas religiones en cuanto al desarrollo espiritual del ser humano, el psicólogo Daniel Goleman realizó un exhaustivo estudio sobre las prácticas de meditación de distintas tradiciones y concluye que "todos los sistemas de meditación son variaciones de un proceso único para la transformación de la conciencia" (2001, p.163) y que la clave siempre presente es el entrenamiento atencional por medio de la concentración de la mente para no desviarse del objeto escogido, sea éste un objeto, una palabra o la propia conciencia (Goleman, 2001).

Dentro del contexto científico, Davidson & Lutz (2007) han decidido referirse a la meditación como a una "familia de complejas estrategias de regulación emocional y atencional" (p. 176). Esta definición abarca desde las prácticas que son utilizadas con fines de relajación y bienestar emocional hasta las llevadas a cabo por aquellos que persiguen objetivos más trascendentales. A esta gran familia suelen dividirla en dos grandes grupos: la meditación focalizada y la meditación de apertura. La meditación focalizada consiste en dirigir voluntariamente la atención sobre un objeto determinado en forma sostenida; mientras que la meditación de apertura consiste en la observación de la propia experiencia en el presente, momento a momento, detectando patrones emocionales y cognitivos (Davidson & Lutz, 2007).

4.1.3. La meditación en las tradiciones religiosas.

A continuación, se expondrá sobre la práctica de la meditación desarrollada al interior de algunas de las tradiciones más antiguas: el bhakti, el budismo tibetano, el judaísmo y el cristianismo. Las principales referencias utilizadas para esta sección son Goleman (2001) y Naranjo (2011).

- Bhakti:

El bhakti es considerada la disciplina espiritual más importante del hinduismo. De acuerdo al *Srimad Bhagavatam* el mejor camino espiritual consiste en recordar o cantar el nombre de Krishna constantemente, con el fin de lograr que el objeto de devoción se transforme en el pensamiento central en todo momento. Este objeto de devoción es *ishta* y la práctica meditativa se denomina *japa*, de la que existen tres tipos: hablado, verbalización silenciosa y mental, siendo esta última la más eficaz.

El devoto debe esforzarse por mantener el *japa* durante todas las actividades que realice en el día. Para ayudarse en ello puede recurrir al uso de un mala (especie de rosario con ciento ocho cuentas) o bien, acompañar la repetición del *ishta* con las respiraciones. Siempre que la mente se aleje del objeto escogido, debe traerse de vuelta. Con esto se espera conseguir que la repetición se transforme en el hábito mental más poderoso, llegando a tener al *ishta* en el primer plano de la mente.

En el inicio de la práctica el devoto se encuentra separado del *ishta*, existiendo una relación de dualidad entre la mente y el objeto, por ende la relación amorosa con el *ishta* es interpersonal. Sin embargo, con la práctica continua y sostenida del *japa*, el amor puede llegar a ser trascendental o transpersonal, esto es cuando desaparece la distinción entre el amor, el amante y el amado. Esta experiencia es acompañada de episodios de éxtasis y absorción. No obstante, sólo persistiendo en la concentración en el *ishta* el devoto puede entrar en *samadhi*. Cuando esto ocurre, no hay necesidad de *japa*, pues incluso, un simple estímulo puede hacer entrar en *samadhi* al practicante: "Los estados antes evocados por la forma de su ser amado han llegado a ser elementos fijos de su propia conciencia" (Goleman, 2001, p. 85). Existe entonces un llamado inicial que se dirige al exterior que luego se transforma en una absorción y goce interno, donde la mente se libera del *ishta*, trascendiéndolo.

El último punto de evolución espiritual posible en el bhakti es el *sahaj samadhi*. En este nivel el *japa* se repite en todo momento, día y noche, por sí mismo. Desaparece toda distinción que pudo haber existido entre el devoto, el mundo y el *ishta*. El mundo es un altar y todo es reflejo del amado (Goleman, 2001).

- Budismo tibetano:

Para iniciar la comprensión del budismo, es necesario recordar que la verdad suprema en esta tradición no se encuentra en un yo trascendente, como en los *Upanishads*, sino en la vacuidad (Naranjo, 2011).

Dos siglos después de la venida de Cristo, el budismo experimentó un importante renacimiento junto con el camino del *Mahayana* o "Gran Vehículo". Es un camino superior al expresado por el budismo hasta ese entonces: el *Hinayana* o "Vehículo menor" (Goleman, 2001). Suele decirse que si el budismo se hubiese quedado sólo en su primera forma, no hubiese podido llegar a ser una religión tan extensa en el mundo (Ikeda, 1988). La particularidad del *Mahayana* es el desarrollo de la compasión, donde se es capaz de renunciar a la propia iluminación por el bienestar de todos los seres (Ikeda, 1988; Goleman, 2001). La práctica del desapego no sólo incluye los asuntos del mundo, sino también a la misma iluminación, lo que favorece que el deseo por alcanzarla no constituya un obstáculo en el camino (Trungpa, 2006).

El *Nirvana* es entendido como la liberación del *samsara*, y la eliminación del ego. El *Hinayana* tiene como objetivo último alcanzar este estado. Sin embargo, en el *Mahayana*, el énfasis está puesto en la compasión: luego de ser alcanzada dicha liberación, se buscará regresar al mundo a trabajar por la salvación de todos los seres. Este estado se conoce como *bodhisattva*, en donde el practicante se transforma en vehículo para la liberación de otros (Goleman, 2001; Naranjo, 2011).

Quien recorra la senda del *Mahayana*, deberá en primer lugar poseer una conducta recta o *sila*, para ellos se recomienda la reclusión y el abandono de las prácticas mundanas, por ejemplo. Además, deberá entrenarse en la práctica de la concentración para alcanzar el *samadhi*. El entrenamiento consiste en fijar la mente en un objeto, donde luego de un largo período de esfuerzo, se logra experimentar la quietud de la mente, donde ya no es necesario ningún esfuerzo para mantener la concentración.

En el *Mahayana*, esta condición permite la comprensión del *Sunyata*: "el vacío esencial del mundo fenoménico, incluido el mundo dentro de la propia mente del meditador" (Goleman, 2001, p. 139). Luego de *sila* y *samadhi*, corresponde la práctica de *vipassana*, donde el meditador es capaz de descartar toda creencia egoica, eliminando todo espacio para la corrupción moral y mental (Goleman, 2001).

Las prácticas meditativas en el budismo tibetano son transmitidos de maestro a discípulo dentro de un linaje de enseñanza determinado.

Generalmente la invitación es comenzar a trabajar desde el *Hinayana*, y luego continuar con el *Mahayana* y el poder de la compasión; después de ello unos pocos son iniciados en el *Vajrayana*, la senda más secreta: incluye elementos mágicos en donde se destaca la transmisión directa de conciencia (Naranjo, 2011).

- Cábala judía:

Cábala es el nombre que reciben las enseñanzas ocultas del judaísmo. La Cábala presenta un diseño de la realidad expresada en distintos niveles que constituyen un mundo en sí mismos y están ordenados jerárquicamente. Éstos representarían los distintos niveles de conciencia del ser humano, y de acuerdo al judaísmo, la mayoría de nosotros ocuparíamos los más bajos.

El trabajo consiste entonces en ascender en los niveles de conciencia, observando en primer lugar las limitaciones personales que impiden acceder a estados superiores. El practicante debe observar su funcionamiento en el primer nivel de la Cábala, el *Yesod*: su mente ordinaria, para ello se hace necesario alcanzar el *Tiferet*, que corresponde a un estado auto-observador o testigo que ve con mayor claridad dicho funcionamiento pues trasciende el ego, constituye un puente entre el hombre y lo divino, es el alma. El seguidor debe trabajar por permanecer en este estado para continuar su ascenso.

El objetivo de la meditación consiste en adiestrar la voluntad, pues sin ella resulta imposible progresar en el desarrollo espiritual. Pese a la reserva, se sabe que una de las prácticas es *kavvanah*: trabajo de concentración en que la atención se centra en un tema único, o bien, en las plegarias, donde el meditador enfoca su atención en cada una de las palabras que las componen hasta trascender su significado y acceder por medio de ellas a estados superiores. Otra propuesta de meditación se basa en la repetición de los nombres de Dios en aislamiento. A medida que se avanza en la práctica, la mente va elevando su nivel desde el *Yesod* (mente ordinaria) a *Tiferet* (mente que trasciende al ego) y podrá llegar al *Daat* (estado extático), donde desaparece toda sensación de dualidad con la divinidad en un estado de alegría y arrobamiento.

El camino del desarrollo espiritual, acaba en el *devekut* y quien lo alcanza es un *Zaddik*, un hombre que ha sido capaz de estabilizar su conciencia en el nivel más alto, uniendo su alma y su voluntad a Dios.

- Cristianismo:¹

El abordaje de la meditación cristiana también puede dividirse entre la meditación con y sin objeto. Hoy en día quienes suelen dedicarse al estudio de la meditación dentro de esta tradición, han decidido hacer uso de dichos términos en respuesta a su amplia difusión, lo que ha favorecido su

¹ Algunos de los textos tradicionales cristianos que contienen las enseñanzas de la meditación son:

- las conferencias de Cassiano:

<http://meditacioncristiana.net/sites/default/files/Conferencias%20IX%20y%20X%20de%20Juan%20Casiano%20sobre%20oraci%C3%B3n.pdf>

- y "La nube del no saber": <http://www.dfists.ua.es/~gil/nube-del-no-saber.pdf>

También se destaca la Filocalia, documento de la Iglesia Cristiana Ortodoxa que reúne las prácticas meditativas hesiquiastas.

comprensión fuera de los límites cristianos. Este es el caso de Wilfrid Stinissen, carmelita descalzo, quien será ampliamente citado en esta sección.

Los primeros grandes meditadores dentro del cristianismo fueron monjes que decidieron retirarse a la soledad del desierto para permanecer en comunión con Dios, lejos del movimiento del mundo. Éste fue el modo de consagración a Dios llevado a cabo por los Padres del Desierto en Occidente y por los hesiquistas en Oriente. Habitaban pequeñas cuevas o celdas, se alimentaban sólo para seguir con vida, manteniendo una actitud de recogimiento y silencio, practicando constantes ayunos y vigilias, lo que refleja el completo abandono de las preocupaciones de su yo limitado, ocupándose más bien del desarrollo de la virtud (Goleman, 2001; Stinissen, 1982).

Sus prácticas meditativas pueden catalogarse principalmente como meditaciones con objeto o de concentración. Al igual que la tradición Bhakti, estos monjes practicaban el constante recuerdo de Dios mediante la repetición constante de una fórmula de invocación. Los Padres del Desierto hacían uso de distintas oraciones bíblicas que repetían durante el día, la más usada habría sido: "Oh Dios, ven a librarme, Señor, ven de prisa a ayudarme" (Sal. 70, 2). Como clarifica Stinissen (1982, p. 131): "en la Biblia, el término "meditar" significa repetir lenta y afectuosamente las palabras de la Ley". Por su parte, la tradición hesiquista formuló la "oración del Nombre de Jesús". Ésta consiste en la repetición constante de la frase "Señor Jesucristo, ten piedad de mí", si bien puede presentar algunas variaciones, esta sería la más utilizada. En Dios se deposita toda la confianza y la repetición de la frase implica el sometimiento absoluto a su Voluntad, siendo además el único refugio posible para ser salvo. (Stinissen, 1982, Goleman, 2001). El encargado de transmitir las enseñanzas entre los hesiquistas, era el estaret, quien exhortaba al discípulo a repetir sin interrupción la oración del Nombre, para que ésta quedara fija en el corazón, de modo que ya no fuese necesario recordar la práctica: pues cada latido sería por sí mismo una

invocación a Dios. Tal como dijo el Santo Cura de Ars siglos más tarde en su oración de declaración de amor a Dios: "Dios mío, si mis labios no pueden decirte que Te amo, quiero que mi corazón te lo repita cuantas veces yo respire"². Precisamente, uno de los métodos enseñados para practicar la repetición consistía en acompañar la oración con la respiración, integrando cuerpo y alma en el acto devocional (Stinissen, 1982).

En cuanto a la meditación sin objeto, Stinissen la refiere a la práctica de la "contemplación", siendo ampliamente reconocidos Santa Teresa de Jesús y San Juan de la Cruz como los "maestros en el arte de esta meditación" (Stinissen, 1982, p. 8). La contemplación en tanto práctica, es considerada de mayor complejidad que la meditación con objeto. De hecho, se considera la práctica de la meditación con objeto, o tradicional, como un requisito para acceder a la contemplación: "Practicando activamente la meditación objetiva se madura para llegar a la oración contemplativa y pasiva" (Stinissen, 1982, p. 179). Es central en esta meditación, la actitud de recogimiento, entendida psicológicamente como "concentración de la mente, eliminación de todas las imágenes, pensamientos y percepciones sensoriales" (Goleman, 2001, p. 102). El recogimiento conlleva a romper con una identificación más superficial de sí mismo, y conectar con el propio centro, donde el Espíritu ora permanentemente y es allí donde entra en contacto con Dios. Se trata de conectar con la oración que siempre ha existido y que brota permanentemente desde el corazón (Stinissen, 1982). Manteniendo una actitud de recogimiento, las energías internas no se dividen y pueden ser dedicadas completamente a las actividades que necesiten ser realizadas, es estar plenamente disponible, plenamente presente y plenamente despierto. Cuando esto ocurre, todo se transforma en sagrado, y todo acto es un ritual, no existe división entre lo profano y lo espiritual. Como resultado de vivir en el presente se supera el tiempo y se vive en un estado de permanente y constante novedad (Stinissen, 1982).

² Santo Cura de Ars, "Acto de Amor a Dios" . Oración contenida en *Oremus*: Manual bíblico-litúrgico de piedad.

Volviendo a la definición de meditación y sus dos formas principales (de concentración y de apertura), entre las tradiciones revisadas, Goleman (2001) cataloga al bhakti, a la cábala y a la tradición hesicasta como sistemas con una meditación de concentración, mientras que al budismo lo clasifica como poseedor de un método integrado entre atención (o de apertura) y concentración. Sin embargo, finalmente comenta la posibilidad de que hayan pocas tradiciones que trabajen sólo con uno de estos dos tipos de meditación, no descartando la posibilidad de que exista un punto de encuentro en donde converjan todas las tradiciones, a lo que agrega que un ser que ha despertado, es capaz de trascender su origen (Goleman, 2001).

4.1.4. Objetivos de la meditación.

Continuando con lo anterior, Goleman concluye que "la meta de todas las sendas de meditación, sea cual fuere su ideología, fuente o métodos, consiste en transformar la conciencia del meditador. En este proceso, se extingue el yo pasado del meditador, el cual renace en un nuevo nivel de experiencia" (2001, p.178). De esto se puede extraer que la meditación no es una técnica que se limite a los efectos percibidos inmediatamente después de la práctica, más bien, es un camino que compromete la totalidad del practicante, conduciéndolo a una nueva forma de relación con uno mismo y con el mundo. Dürckheim (1981) se dedica al desarrollo de esta mirada, considerando a la meditación como un camino de liberación en el que el practicante entra en contacto con su ser esencial pudiendo acceder a espacios de trascendencia. El objetivo de la meditación para Dürckheim entonces, es liberar al hombre de las opresiones del mundo sobre su ser esencial.

Chögyam Trungpa, destacado líder espiritual contemporáneo, agrega que la meditación, sea cual sea la tradición que la cobije, "es la única forma de poner en práctica las enseñanzas" (1993, p. 65). Por ende es una práctica central que constituye el pilar del desarrollo espiritual.

Se observa entonces que cuando la meditación es considerada como una disciplina seria, por ejemplo entre quienes están comprometidos con su desarrollo al interior de cierta tradición, siempre implicará la transformación del practicante.

4.1.5. Efectos de la meditación: evidencia empírica.

Hoy en día, la meditación constituye un objeto de estudio en el campo no sólo religioso, sino también científico. La cantidad de investigaciones desarrolladas en esta área fue en parte alentada por la Asociación Psicológica Americana, la que en el año 1977 manifestó que la meditación podía ser de ayuda en el proceso terapéutico (Kutz, et. al., 1985 en Labiano, 1991). Aquí se presentan algunos de sus efectos en la dimensión psicológica, fisiológica y neural.

- Efectos psicológicos:

La meditación favorece el bienestar psicológico (Ahmadi, 2010), aumenta el autoestima, autoeficacia y confianza (Cárcamo y Moncada, 2010; Sánchez, 2011), mejora el autoconcepto y el rendimiento académico (Franco, et. al., 2010). Recientemente también se conoce que su práctica aumenta la compasión y la actitud altruista (Weng, et al., 2013), tema que se ha transformado en una nueva línea de investigación (Lutz, et. al., 2009; Lutz, 2008a)

La meditación ha demostrado ser efectiva en la reducción del estrés, y además produce cambios cognitivos manifestados en un aumento de la autoobservación y percatación de patrones autodestructivos (Arias, 1998; Franco, 2009).

- Efectos fisiológicos:

En este punto, es importante destacar lo que menciona Shapiro (1978). Ella comenta que los efectos de la meditación pueden considerarse como consecuencia de otras técnicas, como estrategias de autocontrol, relajación y autohipnosis (en Cárcamo y Moncada, 2010). Resulta difícil en un primer momento distinguir aquellas alteraciones producidas específicamente por la meditación, pues cuando es practicada a corto plazo, sus efectos son muy similares a los alcanzados luego de alguna técnica de relajación: existe una similitud en los cambios observados en el sistema nervioso autónomo. Suele disminuir la respuesta motora, la frecuencia respiratoria, el ritmo cardíaco, el tono muscular. Además se encuentra asociada a la disminución de la cantidad de cortisol en la sangre (Canmpagne, 2004; Sánchez, 2011).

Por su efecto en la disminución de los niveles de estrés, se ha comprobado que también contribuye a hacer más lento el deterioro celular mediante la regeneración de los telómeros (Epel, et. al., 2009).

Una nueva investigación, recientemente publicada, observó incluso una alteración genética tras una práctica meditativa de un día (Kaliman et. al., 2014).

- Efectos neurales:

La reciente evolución de la tecnología y en especial el desarrollo de la neuroimagen, han permitido ampliar el campo de observación de los efectos de la meditación hacia el cerebro humano, cada vez con mayor precisión.

Es importante mencionar que el efecto de la meditación en esta dimensión es posible desde el conocimiento de la neuroplasticidad, entendida como las modificaciones cerebrales en respuesta a la experiencia, expresada en la creación de nuevas neuronas o nuevas redes conexas.

(Davidson & Lutz, 2007). Estudios llevados a cabo por Davidson, han podido demostrar que la meditación provoca cambios reales en el cerebro y en el cuerpo de quien la practica, incluso en meditadores principiantes (Goleman, 2003).

La práctica de la meditación aumenta la activación de la corteza prefrontal dorso lateral (CPFDL), zona asociada a la ejecución de decisiones y a la atención (Baerentsen, 2001; Davidson & Lutz, 2007). Un estudio reciente concluye que la activación de esta zona y su conexión con el núcleo accumbens, puede estar asociada al cultivo de la compasión (Weng, 2013).

La meditación también aumenta la activación de la corteza cingulada, especialmente la subdivisión anterior (CCA), zona que participa en la integración de la atención, motivación y control motor (Paus, 2001).

Otra zona cerebral involucrada en la práctica meditativa es la ínsula (Brefczynski-Lewis *et al.*, 2007), la que se asocia a la conciencia intraceptiva: percepción de sensaciones viscerales e intuiciones, por lo que favorece la experiencia de sí mismo (Craig, 2004). Holzel y cols. (2007) encontraron mayor concentración de masa gris en la ínsula anterior derecha en un grupo de meditadores. Estudios más recientes confirman que la ínsula anterior y la corteza cingulada están implicados en la respuesta emocional al sufrimiento de otros (Lutz, *et. al.*, 2008b)

Existe evidencia empírica suficiente que demuestra que la práctica de la meditación es capaz de producir cambios neurales, conductuales y bioquímicos, sin embargo, aun no existe claridad sobre los mecanismos que subyacen a dichos cambios (Kaliman *et. al.*, 2014).

4.2. MINDFULNESS

En esta sección se abordarán algunos puntos relevantes considerados como necesarios para la comprensión del *mindfulness*: su origen, definición, concepto, características y algunas aplicaciones terapéuticas.

4.2.1. Origen.

Aunque el término *mindfulness* es relativamente nuevo, su presencia en la experiencia humana posee milenios de antigüedad. De acuerdo a Vicente Simón (2007) "*mindfulness* pudo existir desde el momento mismo en que los primeros cerebros humanos comenzaron a transformar el planeta" (p. 7). Por lo tanto, resulta imposible determinar el momento específico en que se manifestó por vez primera en la conciencia del hombre. Del mismo modo, en cuanto a su práctica sistemática, tampoco se poseen referencias que informen sobre sus primeras expresiones (Simón, 2007). No obstante, el consenso está en que su origen tuvo lugar en las primeras tradiciones espirituales contemplativas, como una forma diferente de estar o de entrar en relación con la realidad (Deikman, 1982 en Miró, 2007).

A mediados del siglo XX la filosofía oriental comenzó a tener una significativa presencia en Occidente, propiciada en parte por la gran cantidad de jóvenes buscadores de nuevas formas de vida, quienes realizaron viajes a países asiáticos. Por otro lado, sabemos que por causa de la invasión China, muchos monjes tibetanos se vieron obligados a abandonar sus monasterios y su país para refugiarse en otros sitios, lo que más tarde desembocó en la creación de centros budistas en países occidentales (Simón, 2007). Tal es el caso de Chögyam Trungpa Rinpoché, quien habiendo nacido en Tíbet con una importante responsabilidad como Trungpa Tulku, se vio en la obligación de abandonar su tierra y monasterios para buscar asilo en otros países. Más tarde se convertiría en uno de los líderes espirituales más importantes de Occidente, acercando la práctica de la

meditación budista a la comunidad laica por medio de la fundación del linaje Shambhala. (Trungpa, 1986a)

Por aquel entonces, la psicología occidental se encontraba en un momento de maduración de las ciencias cognitivas, propiciando la aparición de las llamadas terapias de tercera generación. Al mismo tiempo, una rama de las neurociencias se orientaba hacia las habilidades cognitivas y afectivas; y finalmente, en el último tiempo, aparece la llamada psicología positiva (García, 2013, septiembre; Simón, 2007; Cárcamo y Moncada, 2010). Actualmente, como bien sabemos, el intercambio entre un mundo y otro es mutuo, la globalización y la masificación de las tecnologías han permitido hacer más fluidos los canales de comunicación entre ambos lados del planeta. En cuanto a prácticas meditativas se refiere, Occidente se ha nutrido en los últimos años principalmente del conocimiento budista, hinduista y taoísta (Simón, 2007).

4.2.2. Concepto y definición.

El término "*mindfulness*" fue creado y popularizado por Jhon Kabat- Zinn. Se ha dicho en repetidas ocasiones que etimológicamente corresponde a una aproximación al inglés de la palabra *sati*, término pali en el que fueron escritas las enseñanzas de Buda en la antigua India. El significado de *sati* es bastante amplio y complejo, puesto que quiere decir al mismo tiempo conciencia, atención y recuerdo (Siegel y cols., 2009 en Moñivas, 2012), *sati* es una actividad que no es ni conceptual ni lingüística (Miró, 2007). En español, no existe una traducción que logre captar el completo sentido de *mindfulness*, no obstante, en conocimiento de esta limitación, algunos autores de habla hispana han optado por referirse a él como "atención plena" en algunos de sus trabajos (Miró, 2007; Vallejo, 2006; León, 2008; Simón, 2011 en Moñivas, 2012; Cebolla & Miró, 2008), o bien, como "conciencia plena" (Pérez & Botella, 2007).

Dado que el término "meditación" comprende a una gran familia de estrategias (Davidson & Lutz, 2007), los campos científico y académico han preferido enfocarse en *mindfulness*: pues su significado es más restringido y por lo tanto más abordable para la investigación (Simón, 2007). Esta precisión en su significado da cuenta de que no es sinónimo de "meditación", aunque se considera que permite un acercamiento científico a ella desde una postura desprendida de contexto religioso. En esta línea, Cárcamo y Moncada (2010) definen *mindfulness* como "un constructo teórico que procede de las tradiciones orientales (especialmente del budismo) y de su reciente adaptación a la cultura y a la ciencia occidentales" (p. 162). Se considera que uno de los aportes de la tradición budista radica en el énfasis de medios sencillos y efectivos para el cultivo de *mindfulness* en la vida cotidiana (Parra- Delgado, et. al, 2012). Complementando con una cita de Trungpa (2006, p. 14): "Las técnicas budistas tradicionales son sumamente simples: la conciencia del movimiento corporal, de la respiración y de la situación física son comunes a todas las tradiciones. La práctica esencial consiste en estar presente, aquí mismo." El origen de *mindfulness* como experiencia no se limita a ningún marco religioso específico pues "*Mindfulness* es una capacidad humana universal y básica" (Simón, 2007, p. 8) y es inherente al ser humano (Kabat-Zinn, 2003).

Pese a que el término fue creado para simplificar la conceptualización de la meditación y hacerla más abordable como objeto de investigación empírica, existen varias formas de entender y de definir *mindfulness*. De acuerdo a Germer (2005 en Simón, 2011) el término *mindfulness* puede ser utilizado para referirse a tres cosas: un constructo teórico, una práctica para desarrollar *mindfulness* (como la meditación), y un proceso psicológico (el estar consciente). Por otra parte, Vallejo (2006) menciona que desde una mirada más psicológica puede considerarse como un constructo de personalidad.

Finalmente, es preciso mencionar que "*mindfulness*" es un término con un significado dinámico, ya que ha ido variando conforme a los

resultados que se han ido obteniendo de la cada vez más abundante investigación generada sobre el tema (Simón, 2011). Entre las múltiples definiciones disponibles, Bishop et. al. (2004) concluyen la presencia de dos elementos en común a todas ellas: el sostener la atención en el momento presente y la actitud con que se atiende al presente, que es una actitud de aceptación, apertura y curiosidad.

Numerosas investigaciones confirman que la práctica regular de meditación aumenta los niveles de *mindfulness* en la vida cotidiana (Baer et. al., 2006; Baer et. al., 2008, Brown & Ryan, 2003; De Mola, 2009; Solari, 2011). Si bien todos en algún momento de nuestras vidas hemos experimentado *mindfulness* sin haber realizado ninguna práctica en especial para ello, la meditación se configura como una forma de conseguir estas experiencias (Vallejo, 2006).

4.2.3. Características.

Para Miró (2007, p. 32) *mindfulness* "tiene que ver con la calidad de la conciencia con la que vivimos nuestras vidas", por lo tanto, "es el milagro que te permite en un instante unir tu mente dispersa y recuperar la plenitud para vivir cada minuto de tu vida" (Hanh, 1976, p. 31)

Una de las principales características de *mindfulness* es su condición de mantener la conciencia puesta en el presente, lo que permite vivir las experiencias de un modo diferente: de un modo más centrado y abierto a lo que ocurre. Esta apertura hacia las experiencias permite apreciarlas por lo que son, antes de que sean interpretadas o encajonadas en prejuicios. Con una actitud más abierta y que recibe la experiencia misma, los hechos toman una forma nueva, más fresca y estimulante. Como menciona Hanh (1976), la realidad se percibe como milagrosa. Otra de sus características es la aceptación con la que esa experiencia es recibida, lo que suele ser la postura contraria con la que el hombre recibe las experiencias: en pos del

primitivo instinto de la sobrevivencia, preparándose a reaccionar ante posibles estímulos peligrosos, antes que recibir con aceptación aquello que ocurre en el instante (Simón, 2007). La aceptación no sólo se dirige a lo externo, sino también a las propias emociones y pensamientos. No se persigue el control de esta experiencia, antes bien, su reconocimiento y expresión natural (Vallejo, 2006). Una mente que acepta es una mente que no juzga, que no detiene la experiencia por causa de la crítica, sino que le permite manifestarse tal cual es. Por otra parte, en *mindfulness* no existen metas u objetivos, no se busca llegar a ningún lado, simplemente estar en el presente. El mantenerse en el estado en que se está con *mindfulness*, permite observar ese estado y disolver las respuestas automáticas (Miró, 2007).

Para sintetizar, de acuerdo a Germer (2004, en Vallejo, 2006), algunos de los elementos claves de *mindfulness* son:

1. No conceptual: centrarse en la experiencia y no en los conceptos que se generan a partir de ella.
2. Centrado en el presente: *mindfulness* siempre ocurre en el presente.
3. No valorativo: pues no se puede experimentar algo que se desea que sea otra cosa.
4. Intencional: existe una intención de permanecer en el presente y volver cuando la mente se ha alejado de él.
5. Observación participativa: implica mente y cuerpo.
6. No verbal: la referencia de la experiencia proviene de las emociones y sensaciones, no de las palabras.
7. Exploratorio: abierto a la experimentación sensorial y perceptiva.
8. Liberador: cada experiencia vivida es una experiencia de libertad.

Por otra parte, en pos de avanzar hacia una definición operacional de Mindfulness, Baer et. al. (2004) describieron este constructo como multidimensional, incorporando las facetas de: Observar, Describir, Actuar

con Conciencia, No Juicio y No reactividad a la experiencia; lo que se abordará en detalle más adelante.

4.2.4. Aplicaciones psicoterapéuticas.

Quienes iniciaron el movimiento terapéutico de aplicar en psicoterapia planteamientos budistas fueron Kabat - Zinn y Linehan (Miró, 2007).

Dentro de este marco, generalmente *mindfulness* es entendido como la conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella (Kabat- Zinn, 1990, en Miró, 2007).

Una de las contribuciones de *mindfulness* ha sido mediante el desarrollo de ciertas terapias basadas en este nuevo concepto. Algunas de las más conocidas, y por ende, con mayor número de investigaciones que las validan, son las siguientes (Miró, 2007; Delgado, 2012):

- Programa para la reducción del estrés basado en *mindfulness*, de Kabat-Zinn. Se originó con la intención de reducir el dolor y el estrés en pacientes con enfermedades crónicas.
- Terapia conductual-dialéctica, de Linehan. Creada para tratar a pacientes diagnosticados con trastorno límite de personalidad, aunque en el último tiempo se ha adaptado a otras poblaciones.
- Terapia cognitiva basada en *mindfulness*, de Segal, Williams y Teasdale. Creada con el objetivo de tratar a pacientes con depresión.
- Terapia de aceptación y compromiso, de Hayes. Enfocada en la terapia de la conducta.

Dada la evidencia empírica que sustenta los resultados positivos de la práctica de *mindfulness*, cada vez se amplían más sus campos de aplicación. Se hacen más diversas sus aplicaciones en el ámbito clínico y aumenta el número de patologías objetivo. Por otra parte, su práctica ha sido llevada a centros educativos, pudiendo ser los niños un creciente grupo beneficiario de *mindfulness*, de igual modo, ha comenzado a hacerse presente en distintos espacios laborales. Como destacan Simón (2010) y Miró (2007): el cambio en la calidad de la conciencia que trae consigo la práctica de *mindfulness*, no sólo se sitúa en lo individual, sino que también incluye un desarrollo colectivo.

4.3 SENTIDO DE VIDA

Para efectos de esta investigación, será utilizado el concepto de "Sentido de Vida" definido por la logoterapia de Víctor Frankl, quien desarrolló su teoría a partir de su trágica experiencia como prisionero en los campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial.

A continuación se expone una breve descripción de la logoterapia, el vacío existencial y su relación con lo espiritual.

4.3.1. El Sentido en Logoterapia.

La logoterapia corresponde a la tercera escuela de psicoterapia nacida en Viena, luego del psicoanálisis de Freud, centrada en el placer, y la psicología individual de Adler, centrada en el poder.

En pocas palabras, la logoterapia es una psicoterapia basada en el sentido y parte de la consideración de que el hombre se halla en su permanente búsqueda (Frankl, 2008); así, su objetivo se orienta en ayudar al paciente a encontrarlo (Frankl, 1988).

El lenguaje de la logoterapia es un puente entre el conocimiento de la búsqueda de sentido en el hombre y el abordaje científico de la fenomenología, favoreciendo el acceso a las herramientas necesarias para que quien lo necesite pueda encontrar por sí mismo su propio sentido (Frankl, 2006; 1984). Este acercamiento, resulta consecuente con la universalidad de esta búsqueda, la que trasciende niveles socioeconómicos, coeficientes intelectuales y estudios académicos (Frankl, 2006), pues nos habla de un "sentido sentido" y no de un "sentido razonado", sólo así es existencial.

De acuerdo al análisis existencial, la vida es la que interroga al hombre sobre el sentido y éste sólo puede ser contestado en tanto

asumimos nuestra vida, nuestra existencia, nuestro ser en el mundo aquí y ahora, con responsabilidad. Así, la respuesta del hombre es activa.

Para la logoterapia, una de las características del sentido de vida es que trasciende al hombre. Por lo tanto, el ser humano se orienta hacia algo que no es él mismo. Para Frankl, desde su experiencia en los campos de concentración, una vida que no se trasciende a sí misma no puede sostenerse: "Ser hombre significa trascenderse a sí mismo. La esencia de la existencia humana yace en su autotrascendencia" (Frankl, 1988, p. 140). En esta línea, el sentido se debe encontrar, no se puede dar. Por la fuerza de la voluntad de sentido, encuentra su sentido mediante la creación de tres tipos de valores (Frankl, 1988):

- 1.- Valores creativos: hacer o producir algo.
- 2.- Valores vivenciales, como amar a alguien.
- 3.- Valores de actitud (más elevados).

4.3.2. Vacío existencial.

Para Frankl, el sentimiento de falta de sentido constituiría la "patología del espíritu de la época" (p. 29), lo que se evidencia en las múltiples teorías en torno a la problemática del sentido surgidas a partir del siglo XX. Algunas de ellas en el terreno de la filosofía han sido las de Deleuze, Foucault, Weisschedel y Baudrillard, mientras que su expresión en el arte o en la literatura tuvieron lugar con Duchamp, Kafka, Beckett, Ionesco o Camus (Frankl, 1988; Holzapfel, 2005).

Sin embargo, muchos están de acuerdo en que el vacío existencial, es decir, la experiencia del sin-sentido, es una tendencia que se continúa extendiendo entre los seres humanos: cada vez serían más las personas viviendo una vida que es sentida vacía. Una de sus consecuencias es el neuroticismo, en términos logoterapéuticos: neurosis noógena. Una de las

causas de ello, sería la amplia tendencia actual de satisfacer las necesidades del "ego", fortaleciendo una actitud individualista y narcisista (Anatella, 1994).

La presencia de vacío o frustración existencial ha sido relacionada a altos niveles de estrés y depresión (Boh, 2002), a drogadicción (Noblejas, 1998) e incluso a comportamientos criminales (Nuévalos, 2011).

4.3.3. Religión y espíritu.

Para Frankl, el logos de la logoterapia, no sólo considera el sentido, sino también lo espiritual, pues para esta terapia el abordaje completo al ser humano se logra sólo en la medida en que junto a su consideración psicofísica sea incluida su dimensión espiritual. "La logoterapia apela a la persona, a la facultad del espíritu de contraponerse a lo psicofísico, de resistirlo, a ese "poder de resistencia del espíritu" (Frankl, 2008, p. 181). Este poder de resistencia del espíritu estaría libre de los aparentes condicionamientos psicofísicos del hombre, pudiendo así superar cualquier condición tanto interna como externa (Frankl, 2008).

Frankl en su investigación incluyó el aspecto religioso del hombre, apoyándose en la cita de Einstein: aquel que pregunta sobre el sentido de la vida adopta una actitud religiosa (Frankl, 2008). De este modo, bajo la concepción de Frankl, la pregunta por el sentido es inseparable de lo religioso.

La religiosidad en la logoterapia, no pertenece sólo al mundo de las religiones en cuanto instituciones, más bien, opera desde un inconsciente espiritual, en donde la religiosidad se halla latente en todos los seres humanos. Este inconsciente espiritual es un inconsciente trascendental y su tendencia permanente es dirigirse hacia Dios (Frankl, 1985).

Para cerrar este espacio se recoge una cita en la que queda manifiesta la relación entre la logoterapia y las antiguas tradiciones:

"La logoterapia presenta un regreso a los valores, significados y sentido común. No es ningún descubrimiento nuevo, solamente la sabiduría de todos los tiempos. Frankl reporta que su primer libro publicado en los Estados Unidos fue aceptado como "finalmente algo nuevo". Pero en sus viajes dando conferencias, en el Japón e India, le dijeron: "¡Estas son las viejas verdades del Shintoísmo y del Budismo, pero expresadas en el lenguaje de la ciencia moderna! (Lukas, 2006, p. 164).

4.4. RELACIÓN ENTRE *MINDFULNESS* Y SENTIDO DE VIDA

En este capítulo se revisarán algunos de los antecedentes encontrados en torno a la relación entre *mindfulness* y el sentido de vida. Esta sección se inicia con la exposición de algunos argumentos sobre la orientación de la meditación hacia la búsqueda de sentido, en reconocimiento de que *mindfulness* es un estado de conciencia que emerge de su práctica - tema que ya ha sido anteriormente revisado-. Luego se expondrán algunas referencias directas que vinculan *mindfulness* y sentido de vida para finalizar con la evidencia empírica encontrada hasta el momento.

4.4.1 Meditación y sentido de la vida

Como se ha revisado anteriormente, la meditación es una práctica que lleva miles de años desarrollándose al interior de todas las tradiciones contemplativas. Estas tradiciones configuran un marco de sentido que orienta y da respuesta a las interrogantes de la vida y también de la muerte: los dos grandes misterios que han preocupado al hombre espiritual desde la prehistoria (James, 1993).

Hoy en día, ningún adelanto tecnológico desarrollado en pos de hacer la vida más simple, parece haber silenciado en el hombre su afán de sentido. Más aun, para Dürckheim (1981), “La vida de cada uno de nosotros está marcada por una triple ansiedad: el miedo a la destrucción, la desesperación ante lo absurdo, y la angustia ante el aislamiento. Por lo tanto, el hombre busca – lo sepa o no – la seguridad, el sentido de la vida y el amor” (p. 36). Para el mismo autor, todo esto no es más que fruto de una carencia de vida interior, la falta de silencio externo, pero sobre todo interno. La sobre adaptación al mundo, estaría ahogando la expresión del Ser esencial de cada ser humano (1981). Ante esta realidad, Dürckheim propone la práctica de la meditación como camino de liberación, pero sólo cuando es desarrollada como un camino iniciático, o en otras palabras, como una

práctica que implique la propia transformación: "La meditación y el ejercicio meditativo sacan al discípulo de ese dédalo de sistemas en el que se había metido, abriéndole a su centro" (Dürckheim, 1981, p. 87)

En el budismo la práctica de la meditación es esencial para el buen aprovechamiento de la vida y para la preparación de la muerte: "Si queremos dejar de desaprovechar nuestra vida e instarnos a emprender una práctica espiritual, hemos de meditar sobre la impermanencia y la propia mortalidad" (Dalai Lama, 2010, p. 111). En este contexto, meditar sobre la muerte conlleva a un mejor aprovechamiento de la vida, y una vida vivida con mayor sentido facilita el proceso de la muerte.

En términos científicos, hoy en día es posible encontrar numerosos estudios, planteados desde diversos enfoques, que confirman el valor de la espiritualidad y sus prácticas -como la meditación- en distintas dimensiones del ser humano, incluyendo su salud física, mental y emocional (Navas y Villegas, 2006; Gallego-Pérez, García-Alandete y Pérez-Delgado, 2007; Sessana, Finnell y Jezewski, 2007; Quiceno y Vinaccia, 2009; Rodríguez y Delgado, 2010; Guirao, 2013; Cornejo y Blázquez, 2013).

4.4.2 *Mindfulness* y sentido de vida

Como fue ya revisado, la logoterapia contempla la posibilidad de hacer menos dolorosas las experiencias adversas dándoles un sentido. Con respecto a este punto, el doctor hindú, Chandiramani (s/f), comenta que *mindfulness* permite aumentar la tolerancia a los sentimientos dolorosos, pues son examinados con una actitud más ecuánime que facilita la relación con ellos.

En un coloquio sobre *mindfulness* y compasión, el Lama Khachab Rinpoché (comunicación personal, junio, 2013), mencionó que la práctica de *mindfulness* permite el florecimiento de una verdadera compasión, que orienta al ser humano a hacerse cargo de la vida, respetarla y darle valor.

Esto es gracias a que *mindfulness* permite un reconocimiento de nuestra mente y de lo que es la vida para cada uno de nosotros, ser conscientes de uno mismo. A su vez, posibilita una mayor observación del mundo, de lo que es y de lo que hoy necesita. Por otra parte, permite tomar conciencia de la finitud de la vida y de la importancia de mantenernos sanos para saber aprovecharla. Todo esto ayuda a entender la realidad y a entender nuestra misión de vida, aquello a lo que vinimos, a una comprensión de la responsabilidad que tenemos como seres humanos.

Desde la logoterapia, el reconocido Dr. Michael Winters (2013), propone la práctica del *mindfulness* como el primer paso para encontrar el sentido de la vida. El *mindfulness* permitiría abrirnos a la experiencia, abrir los ojos y el corazón a la realidad, pues, el sentido de la vida puede ser encontrado, por ejemplo, en la contemplación de una puesta de sol. Propone que el sentido puede aparecer en las cosas simples y cotidianas de la vida, cosas que suelen pasar inadvertidas para nuestra atención, o bien, no advertimos su valor. En este sentido, la propuesta del *mindfulness* es una invitación a apreciar la belleza de la propia vida.

4.4.3. Evidencia empírica

En la literatura científica, se han encontrado pocas referencias sobre la posible relación entre *Mindfulness* y Sentido de Vida. De hecho, no se han hallado investigaciones desarrolladas específicamente sobre el estudio de esta relación, ya sea siguiendo una metodología cuantitativa o cualitativa.

No obstante, sí se han encontrado algunos datos que aportan algunas luces sobre esta relación: a partir de estudios que correlacionan *mindfulness* y bienestar. En estos estudios, para la medición del grado de "bienestar" se ha utilizado la escala Ryff³, la que evalúa distintos factores, entre ellos, el

³ Ryff, C. D., (1989) Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. J. Personal. Soc. Psychol 57, 1069-1081.

sentido de vida. De acuerdo a estas investigaciones, existiría efectivamente una relación entre ambas variables (Carmody & Baer, 2008; Carmody, Baer & Olendzki, 2009; Jacobs, et. al., 2010).

Desde las neurociencias, Simón (2007) realizó una revisión de estudios sobre asimetría prefrontal y lateralización del afecto. En ellos encontró que las cualidades que surgen de la activación prefrontal izquierda coinciden en cierta medida con la actitud básica que se recomienda para *mindfulness*. Urry y cols. (2004) desarrollaron un estudio también sobre bienestar. Ellos hicieron una distinción entre bienestar eudaimónico y hedónico. Mientras que este último se asocia a felicidad, satisfacción y emociones placenteras, en el bienestar eudaimónico se manifiestan sentimientos de autoaceptación, autonomía y sentido de vida. Se logró determinar que la actividad en el hemisferio cerebral izquierdo se asocia a este tipo de bienestar.

5. MARCO METODOLÓGICO

5.1. Diseño:

Pese a la utilización de escalas para medir los constructos estudiados (*Mindfulness* y Sentido de Vida), este estudio posee un enfoque metodológico cualitativo, privilegiando el acceso a la riqueza y profundidad de la información recogida por sobre su estandarización. Esta es una investigación principalmente exploratoria, pues recordemos que su objetivo principal es explorar las características de la experiencia meditativa y su interacción con los constructos *Mindfulness* y Sentido de Vida a partir de las narrativas de un grupo de meditadores. Su diseño es no experimental pues no hubo alteración del contexto natural para la recogida de la información, y como ésta se hizo en un único momento, es además de tipo transversal. (Hernández, Fernández & Baptista, 2006).

5.2. Participantes:

El grupo de participantes en esta investigación estuvo constituido por:

- Meditadoras de la tradición budista: instructoras de meditación del centro budista tibetano Shambhala, Santiago.
- Meditadoras de la tradición cristiana: religiosas católicas pertenecientes al Monasterio de Carmelitas Descalzas Jesús, María y José; de San Bernardo.

La muestra estuvo constituida por un total de ocho mujeres: cuatro por cada tradición mencionada. El que la muestra fuese sólo femenina estuvo determinado en la tradición budista únicamente por la voluntad de participación de los invitados; y en la muestra cristiana, la congregación invitada a participar en esta investigación reúne sólo a mujeres. El criterio de selección de los participantes fue el que todas contaran con un mínimo de

cinco años de práctica sistemática al interior de una de las tradiciones mencionadas.

5.3. Instrumentos de recolección de información:

- *Mindfulness*: Five Factors *Mindfulness* Questionnaire (FFMQ) (Baer, 2008)

La escala FFMQ ha sido desarrollada a partir del análisis factorial de otros cinco cuestionarios utilizados para la medición del *mindfulness*, por lo que ha sido considerada como la mejor herramienta para esta evaluación existente hasta el momento de su creación (May & O'Donovan, 2007 en De Mola, 2009). La principal característica de esta escala es que mide la tendencia general a proceder con *mindfulness* en la vida cotidiana en base a la evaluación de cinco facetas (De Mola, 2009; Solari, 2011):

1. Observar: incluye características como atender a las experiencias internas, tales como emociones y cogniciones; y externas como sonidos, olores e imágenes.
2. Describir: capacidad de poder poner en palabras las experiencias.
3. Actuar con conciencia: capacidad de llevar la atención a la actividad que estamos realizando momento a momento. Es contrastada con las situaciones en que solemos actuar en forma automática y con la atención dispersa en cualquier parte, con "piloto automático".
4. No juicio hacia las experiencias: asumir una actitud no evaluativa hacia los pensamientos y los sentimientos.
5. No reactividad hacia las experiencias: tendencia a dejar pasar los pensamientos y los sentimientos sin quedar atascados en ellos.

El FFMQ es una escala tipo Lickert compuesta por 39 ítems, los que pueden ser valorados de 1 a 5 dependiendo del grado de acuerdo o de desacuerdo con cada uno. A mayor puntaje obtenido, mayor nivel de *mindfulness* registrado.

Se utilizó en esta investigación la versión traducida al español por Cárcamo y Cruz Coke extraída del trabajo de pre validación del FFMQ realizado por Solari (2011). Esta versión ha sido autorizada por su creadora.

- Sentido de Vida: Purpose in Life (PIL) (Crumbhaugh & Maholick, 1969).

La comprensión del sentido de vida en este estudio es la desarrollada dentro del marco de la logoterapia, desde donde se han creado distintas herramientas de medición de sentido de vida siendo el test PIL el más ampliamente utilizado. Esta escala permite evaluar la presencia de sentido de vida versus la presencia de vacío existencial. El test PIL es considerado el pionero en el abordaje empírico del sentido de la vida dado su alto coeficiente de fiabilidad (Guttman, 1996) lo ha favorecido su amplia utilización, configurando así la base para posteriores investigaciones (Risco y cols, 2010). Se utilizará la parte A del test, la que contiene un total de 20 ítems, en donde es posible puntuar de 1 a 7, permitiendo obtener un puntaje que oscila entre 20 y 140, en cuanto mayor sea la puntuación obtenida, se indicará un mayor sentido de la vida. En esta escala es posible distinguir cuatro factores (Noblejas, 1994):

1. Percepción de sentido: se refiere a la capacidad de captar motivos y razones para vivir la vida y la valoración que esta, en general, merece.
2. Experiencia de Sentido: capacidad de percibir la propia vida y la vida cotidiana como plena de cosas buenas.

3. Metas y tareas: refiere a objetivos ligados a acciones concretas en la vida y a la responsabilidad personal percibida hacia los mismos.
4. Dialéctica destino/libertad: tensión entre ambos elementos y afrontamiento de la muerte como acontecimiento incontrolable, impredecible e inevitable.

La versión utilizada de esta escala corresponde a la traducida al español por Noblejas (1994).

Si bien las partes B y C del test, que incluyen una evaluación cualitativa del sentido de la vida, pudieron haber sido aplicadas considerando la pequeña muestra utilizada en esta investigación, se decidió reemplazarla por la entrevista en profundidad diseñada para este estudio, pues algunas de las preguntas de estas partes estaban centradas en aspectos que no resultaban pertinentes para las religiosas carmelitas dada su condición de clausura. Por otra parte, los intentos por cuantificar estos datos no han aportado mucha más información que la ya entregada por la parte A del test, motivo por el que ha sido incluido en muy pocas investigaciones (Noblejas, 1994) reservándose para el uso clínico (Martínez, Trujillo y Trujillo, 2012).

- Experiencia de *Mindfulness* y Sentido de Vida: entrevista en profundidad semi estructurada.

La entrevista diseñada para esta investigación se dividió en 3 secciones: sobre la meditación y su práctica, sobre la experiencia de *Mindfulness* y sobre la experiencia de Sentido de Vida. Antes de cerrar, se les consultó a las entrevistadas sobre su opinión, en base a su experiencia personal, sobre la posible relación entre ambos constructos.

La entrevista desarrollada fue de tipo semi-estructurada, lo que permitió mayor flexibilidad en la interacción y la posibilidad de acceder a espacios experienciales no definidos previamente en la pauta de entrevista. Se presentó la definición de cada una de las dimensiones evaluadas por las escalas aplicadas (FFMQ y test PIL) y se les consultó sobre la manifestación de éstas en su propia experiencia y la posible relación que pudiesen percibir entre el factor evaluado y su práctica meditativa.

De este modo fue posible abrir una ventana de acceso a la experiencia personal de cada entrevistada con su práctica. La entrevista permitió que cada meditadora pudiese expresarse con sus propias palabras y conceptos cobijados por la tradición a la que pertenecen.

5.4. Procedimiento.

Se solicitó la colaboración voluntaria a las carmelitas descalzas del Monasterio Jesús, María y José; de San Bernardo y a los instructores de meditación del centro budista tibetano Shambhala, de Santiago. Quienes aceptaran la invitación debían contar con el único requisito de poseer un mínimo de 5 años de práctica constante al interior de su tradición. Respondieron a la invitación 4 meditadoras de la tradición budista y 4 meditadoras de la tradición cristiana.

Una vez seleccionadas, se les informó sobre las características de la investigación y de su participación en ella por medio de un Consentimiento Informado que fue voluntariamente aceptado y firmado, configurándose la muestra definitiva.

Siendo así, se procedió a la aplicación de las escalas. Primero se aplicó la escala de *Mindfulness* (FFMQ) y seguidamente la de Sentido de Vida (test PIL). Las instrucciones fueron leídas en conjunto y luego autoadministradas. Las 4 carmelitas participantes fueron reunidas para responder ambas escalas en un mismo momento, mientras que en el caso

de las instructoras de Shambhala, la aplicación de éstas tuvo lugar en momentos diferentes para cada una.

Terminada esta fase, y con el puntaje de cada escala en mano, se procedió a la entrevista en profundidad con cada participante en forma privada. Antes de comenzar se les dieron a conocer los temas que serían tratados en ella y se recalcó la importancia de que respondieran siempre a partir de su experiencia personal, más allá de las opiniones que pudiesen tener mediante el conocimiento de la experiencia de otros, por ejemplo. Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de 1 hora. Todas fueron grabadas y posteriormente transcritas para luego realizar el análisis de contenido de las mismas.

6. RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados que budistas y cristianas obtuvieron en las escalas aplicadas (FFMQ y test PIL) y el análisis de contenido realizado a partir de las entrevistas.

6.1 Resultados de las escalas aplicadas.

En esta sección sólo se presentan los resultados de las escalas FFMQ y PIL que obtuvieron las participantes con el fin de considerar a grandes rasgos estos datos en la discusión del presente trabajo. En consideración del objetivo de este estudio, que orienta su diseño hacia una metodología cualitativa, estos datos no son la fuente principal de información como sí lo son las entrevistas. Este es el motivo por el que no se realiza sobre ellos ningún análisis estadístico.

6.1.1. Cuestionario 5-FMQ

Los dos recuadros siguientes contienen los puntajes obtenidos por las participantes en cada una de las facetas evaluadas por el FFMQ y sus puntajes totales. Un mayor puntaje es igual a un mayor nivel de *Mindfulness*. En cada faceta los puntajes pueden oscilar entre 8 y 40, con excepción de la faceta No reactividad ante la experiencia (NR) donde puede ir de 7 a 35. Por lo tanto, el puntaje global puede ir de 39 a 195 (Solari, 2011).

Meditadoras budistas:

Nombre	O ⁴	D	AC	NJ	NR	Puntaje
Paula	33	34	30	40	34	171
Ofelia	33	28	29	37	28	155
Francisca	37	35	33	35	28	168
Viviana	31	27	32	29	25	144

Totales	134	124	124	141	115	638
----------------	-----	-----	-----	-----	-----	------------

De acuerdo a los puntajes, las meditadoras budistas poseen un alto nivel de *Mindfulness*. El mayor de sus puntajes, se encuentra en el factor No juicio a la experiencia, obteniendo el 88,13%⁵ del puntaje total posible, seguido de Observar (83,75%), luego No reactividad (82,14%) terminando con Describir y Actuar con conciencia (77,5%). En cuanto al puntaje total, el porcentaje es de un 81,79%.

Meditadoras cristianas:

Nombre	O	D	AC	NJ	NR	Puntaje
Hna. T.	33	35	33	22	30	153
Hna. M.	33	30	30	15	23	131
Hna. E.	28	15	22	17	26	108
Hna. C.	28	34	34	32	33	161

Totales	122	114	119	86	112	553
----------------	-----	-----	-----	----	-----	------------

⁴ Las iniciales del recuadro corresponden a las cinco facetas de *mindfulness* evaluadas por el FFMQ: O: observar, D: describir, AC: actuar con conciencia, NJ: no juicio a la experiencia y NR: no reactividad a la experiencia.

⁵ El cálculo de estos porcentajes se ha realizado considerando el puntaje obtenido por las cuatro participantes budistas como proporción del máximo posible en cada faceta. Dada las características de *mindfulness* no es acertado decir que una persona posee 0% en la faceta Observación, por ende, los valores mínimos no han sido restados.

En términos generales, todas las religiosas poseen un buen nivel de *Mindfulness*. Su mayor puntaje lo obtuvieron en la faceta No reactividad a la experiencia (80%), seguido de Observar (76,25%), luego Actuar con conciencia (74,37%), atrás Describir (71,25%) y finalmente No juicio a la experiencia (53,75%). El porcentaje del puntaje total es: 70,89%.

Aunque todas las participantes poseen un buen nivel de *Mindfulness*, los mayores niveles según esta escala, pertenecen a las meditadoras budistas. Llamam la atención los puntajes obtenidos en la faceta No juicio a la experiencia, pues mientras es la faceta con menor puntaje entre las cristianas, entre las budistas es la de mayor valor.

6.1.2. Test PIL

Los dos recuadros que siguen muestran los puntajes obtenidos por las participantes en cada factor evaluado en el test PIL y los puntajes totales. A mayor puntaje, mayor sentido de vida según esta escala. En el factor Percepción de sentido (PS) los valores pueden oscilar entre 9 y 63, en los factores Experiencia de sentido (ES) y Metas y tareas (MT), entre 7 y 49; mientras que en Dialéctica destino/libertad (DL), entre 3 y 21. Como algunos de los puntos de la escala evalúan más de un factor, el puntaje total puede oscilar entre 20 y 140 (Noblejas, 1994).

Meditadoras budistas:

Nombre	PS ⁶	ES	MT	DL	Puntaje
Paula	50	39	39	20	115
Ofelia	56	47	48	18	127

⁶ Las iniciales del recuadro corresponden a los cuatro factores evaluados en el test PIL: PS: percepción de sentido, ES: experiencia de sentido, MT: metas y tareas, y DL: dialéctica destino/libertad.

Francisca	61	47	47	17	131
Viviana	51	39	40	14	108

Totales	218	172	174	69	481
----------------	-----	-----	-----	----	------------

En general, se observa un alto sentido de vida entre las meditadoras budistas: su mayor puntaje, proporcional al máximo posible en cada factor, fue obtenido en Metas y tareas (88,77⁷%), seguido de Experiencia de sentido (87,75%) y Percepción de sentido (86,5%), por lo que el menor puntaje fue el del factor Dialéctica destino/libertad (82,14%). El porcentaje del puntaje total es de un 85,89%.

Meditadoras cristianas:

Nombre	PS	ES	MT	DL	Puntaje
Hna. T.	60 ^{*8}	49	44	14	120*
Hna. M.	54*	42	38	13	108*
Hna. E.	60*	48	47	14	130*
Hna. C.	62	48	47	14	130

Totales	236*	187	176	55	488*
----------------	------	-----	-----	----	-------------

⁷ Del mismo modo que en *mindfulness*, los porcentajes han sido calculados considerando el puntaje como proporción del máximo posible, respetando que el test no incluya la posibilidad de poseer un puntaje igual a 0.

⁸ El asterisco se debe a que las religiosas dejaron sin respuesta uno de los 20 puntos del test PIL: "12. Tal como yo lo veo en relación con mi vida, el mundo...me confunde por completo/se adapta significativamente a mi vida", punto considerado en la evaluación del factor Percepción de sentido. El motivo para no contestarlo se debió a que no es pertinente a su condición de consagradas a la vida retirada. Como se dice tradicionalmente: "están en el mundo sin ser del mundo". Sólo la Hna. Celeste lo contestó con el puntaje máximo (7) añadiendo la siguiente nota: "Visto como obra buena del Creador". Al resto de las religiosas, se le asignó un valor neutral (4) en este punto.

En el caso de las meditadoras cristianas, el puntaje más alto obtenido, fue el del factor Experiencia de sentido (95,4%), seguido de Percepción de sentido (93,65%), luego Metas y tareas (89,79%) dejando al factor Dialéctica destino/libertad con el puntaje más bajo (65,47%). El porcentaje del total obtenido es 87,14%.

Ambos grupos presentan un alto grado de sentido de la vida de acuerdo a esta escala, siendo mayor el puntaje obtenido por las meditadoras cristianas⁹. Para ambas tradiciones, el puntaje más bajo coincide en el factor Dialéctica destino/libertad, siendo considerablemente más bajo en las meditadoras cristianas.

⁹ Considerar que el puntaje de las religiosas disminuye por los motivos explicados en la nota al pie anterior.

6.2. ANÁLISIS DE CONTENIDO

En la sección que se despliega a continuación se presentará el análisis de contenido de las entrevistas realizadas a ambos grupos participantes: las cuatro meditadoras budistas y las cuatro meditadoras cristianas.

Con el fin de obtener un abordaje más claro de la información recogida, el análisis se ha dividido en cuatro temáticas, siguiendo la estructura de la pauta que orientó la entrevista realizada¹⁰, a saber:

1. Características de la práctica de meditación
2. Experiencia de *mindfulness*
3. Experiencia de sentido de vida
4. Relación entre *mindfulness* y sentido de vida

Para el desarrollo de cada una de las temáticas se ha optado por integrar los resultados de las entrevistas realizadas a budistas y cristianas. Por ende, las participantes, aunque provengan de tradiciones diferentes, son consideradas como un grupo único en tanto son todas practicantes activas de meditación desde hace más de cinco años.

No obstante, esta integración no impide que en algunos casos se realicen distinciones entre los grupos "budista" y "cristiano", esto ocurre cuando opiniones que ameritan ser mencionadas -por considerarse relevantes para la comprensión de cada temática- contienen elementos que difieren entre sí por estar particularmente asociados a una tradición en particular. Generalmente, estas distinciones están relacionadas a la principal diferencia entre ambas tradiciones: el teísmo en el cristianismo, versus la postura más bien atea del budismo.

¹⁰ Revisar Anexo D.

6.2.1. PRIMERA TEMÁTICA: CARACTERÍSTICAS DE LA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN.

La primera de las temáticas a analizar trata sobre las características de la práctica de meditación. En ella se abordarán las siguientes categorías que serán debidamente definidas en su momento:

1. Años de práctica
2. Qué es la meditación
3. Tipo de práctica
4. Tiempo dedicado a la meditación
5. Rol de la práctica de la meditación al interior de la tradición

Como fue dicho anteriormente, la práctica de la meditación es la característica que une a las participantes, por ende, la selección de las categorías se orienta a la descripción de este elemento en común basándose en sus experiencias. Como se observará a continuación, pese a que se trabaja con dos tradiciones distintas, con prácticas meditativas particulares, existen elementos comunes que son capaces de configurar una base, la que es considerada como suficiente para proseguir con el curso de la investigación.

6.2.1.1. Años de práctica.

La primera categoría es "Años de práctica", la que da cuenta de la cantidad de años de experiencia de cada entrevistada en la práctica de la meditación. Los datos recogidos sobre este punto se presentan en la siguiente tabla:

MEDITADORAS BUDISTAS		MEDITADORAS CRISTIANAS	
Nombre ¹¹	Años de práctica	Nombre	Años de práctica
Ofelia	32	Hna. Teresa	13
Francisca	14	Hna. Celeste	10
Paula	12	Hna. Emilia	12
Viviana	26	Hna. María	25

Si bien alguna de las entrevistadas pudiese haber practicado en otro tiempo la meditación bajo el alero de otra tradición o sistema, en esta tabla sólo son considerados los años en que dicha práctica ha sido desarrollada al interior del linaje Shambhala, por parte de las meditadoras budistas, o al interior del monasterio de carmelitas descalzas en el caso de las meditadoras cristianas: pues durante este tiempo la práctica se ha centrado en los métodos propuestos por su respectiva tradición. Tal como lo plantea una de las entrevistadas budistas, existe un fuerte compromiso con el camino escogido:

"yo escogí maestro...y cuando uno escoge maestro uno se queda con el maestro, no puedes andar picoteando otras cosas, es un compromiso" (Paula)

A partir de estos datos se advierte que todos los participantes poseen 10 o más años al interior de la disciplina que ha orientado su práctica meditativa. Para las budistas, el promedio de años es de 21, para las carmelitas 15; teniendo la totalidad de las participantes un promedio total de 18 años de práctica.

¹¹ Los nombres de todas las participantes de esta investigación han sido cambiados para proteger su identidad.

6.2.1.2. Qué es la meditación.

En esta categoría se reúnen las opiniones de las entrevistadas sobre el modo en que ellas entienden la meditación. Esto permite un acercamiento a la definición que de ella han construido -como fruto del estudio teórico por una parte y de la misma práctica por otra- dentro del marco ofrecido por cada tradición.

- Meditación como práctica mental:

De acuerdo a lo observado, para las entrevistadas budistas la meditación consiste en una actividad mental, siendo la práctica meditativa un entrenamiento de la mente para mantenerla en el presente, evitando que divague en pensamientos del pasado o del futuro. Para ello, resulta útil dirigir la atención al cuerpo. Incluye también la capacidad de "darse cuenta", es decir, una vez que la mente se encuentra en el presente es posible para el practicante percatarse de la realidad externa como también de los fenómenos que le ocurren internamente:

" (La meditación es) sincronizar la mente y el cuerpo en el presente, traer la mente a donde está el cuerpo [...] el cuerpo está en el presente [...] y eso que no resulta y por lo tanto uno observa todo aquello que no te permite que eso resulte, que son los patrones habituales que uno tiene de pensamiento" (Viviana)

"(meditar es) tranquilizar la mente, silenciar la mente" (Ofelia)

"(meditar) es poder poner la atención en el momento presente y darme cuenta de en qué estoy" (Francisca)

"es hacer que la mente vuelva siempre al momento presente, de estar focalizado...que no ande divagando, sino que esté aquí y como una manera de sincronizar cuerpo y mente. " (Paula)

- Meditación para Dios:

En la experiencia de las carmelitas la meditación toma la forma de una herramienta que permite, en primer lugar, experimentar la presencia de Dios. Así, la meditación es la práctica que se realiza para acceder conscientemente a esta "presencia omnipresente", tal como lo expone el siguiente comentario:

"(La meditación) sencillamente es experimentar la presencia de Dios de manera consciente, hacerme presente frente a Dios, o en Dios [...] es como hacerse consciente: "¡Ah, verdad que estoy en presencia de Dios! no vivo así como al lote"" (Hna. Celeste)

En el cristianismo entonces, la meditación incluirá en todo momento a un otro, que es Dios, pues no existe separada de Él. Dentro de lo mismo, la mayor parte de los comentarios apuntan a definir la práctica de la meditación como la comunicación que se establece con Dios, donde el meditador juega el rol tanto de emisor como de receptor:

"es estar con Él, compartir lo que yo vivo...como escucharlo también a Él, porque Dios nos habla también en el silencio" (Hna. María)

Si bien el diálogo es un factor importante en la meditación, la experiencia de unión con lo divino también se encuentra presente: pasando de un "estar con" a un "estar en":

"es esa comunicación con el Señor y ese dejarme inundar [...] de su Amor, porque es quedarme en su presencia, sentir que converso con él y después terminar como sumergida en un lago. " (Hna. Teresa)

De lo anterior queda en evidencia la diferencia existente entre la concepción que se tiene de la meditación al interior del budismo y del cristianismo: para las entrevistadas budistas la meditación constituye una práctica más bien personal donde el entrenamiento de la mente juega un rol

central, mientras que en el cristianismo este rol lo ocupa la relación que se establece con Dios. Sobre este punto, resulta interesante observar que la palabra "mente" sólo es mencionada 3 veces a lo largo de las entrevistas con las carmelitas, mientras que en las entrevistas de las meditadoras budistas la misma palabra aparece un total de 81 veces.¹² Por otra parte, la referencia directa a una personalidad divina es hecha un total de 655¹³ veces por parte de las religiosas, y ninguna por las budistas. El hecho de que la referencia a Dios se haya realizado tan alto número de veces entre las religiosas, es un reflejo evidente de su vida consagrada a Él:

"soy esposa del Señor, por mi consagración, me...¡ilumina todo!" (Hna. Celeste)

"toda nuestra vida es una consagración a Dios." (Hna. María)

- La meditación como camino:

Al abordar el tema de la meditación, ambos grupos recalcaron la importancia de considerarla no como un fin, sino como un camino. En este camino, el avanzar se encuentra asociado a un continuo descubrimiento de ciertos elementos, generalmente internos del practicante, que antes resultaban desconocidos. No obstante, el acento puesto en el proceso no es el mismo en ambas tradiciones: para las budistas el proceso es importante en sí mismo, en la medida en que no se persigue una meta futura, pues la intención se encuentra en permanecer en el presente; mientras que en el cristianismo el camino o el proceso meditativo sí se orienta hacia una meta: Dios.

"(La meditación) es un camino, no es una meta...que el acento no está puesto en el logro, sino en el proceso..un poco más descubriendo qué

¹² Esto sin contar los derivados de la palabra, como "mental", "mentalmente", etc.

¹³ La palabra "Dios" se menciona 267 veces, la palabra "Señor" 232 y la palabra "Él" 156.

es lo que lo acerca a la intención de la práctica, qué es lo que lo aleja, qué es lo que lo hace más difícil". (Viviana)

"es como las habitaciones¹⁴ de la santa madre¹⁵. Nosotros vamos avanzando en habitaciones que nos van acercando al centro, a la habitación mayor, donde está el Señor. Y mi experiencia es que uno cuando llega...ya a la meditación... el Señor te invita más y tú sabes que hay algo más." (Hna. Teresa)

- La meditación expande:

Otra de las percepciones con respecto a la meditación, y que es ampliamente compartida por las entrevistadas, es la idea de que la meditación tiene un efecto que expande, aumenta, abre o que amplifica la conciencia o los sentidos, permitiendo captar una mayor cantidad de elementos en la experiencia cotidiana e incluso acceder al potencial interno que cada uno posee.

"después de haber meditado: todo más lento, más lento y más espacioso...mi forma de estar [...] cuando tengo la sensación de que no me cabe nada más: eso sería no espacioso (risas), no me cabe nada más...ni una gota más de información, o la sensación de "no quiero saber nada más" versus una sensación de espacio, un espacio donde tú puedes acoger, o la sensación de que yo podría acoger lo que sea. "
(Francisca)

"para mí lo fundamental es eso, es tranquilizar la mente y de esa manera se abre el espacio de la mente, se abre la intuición, o sea, se abre el potencial que tenemos de...vida." (Ofelia)

¹⁴ Se refiere al contenido del libro "Las moradas" (llamado también "El castillo interior") de Santa Teresa de Ávila, en donde se relata el recorrido progresivo que el alma realiza por seis habitaciones internas hasta llegar a la séptima y central en donde se une con Dios.

¹⁵ Con el nombre de "santa madre" las religiosas siempre se estarán refiriendo a Santa Teresa de Ávila.

"(Con la meditación) se te hace un abanico ahora tu visión...te lo forma todo así... va ampliando tu capacidad de ver la vida y de sentir la vida y de experimentar la vida..cada vez te abre más el panorama (risas) [...] Él (Dios) te va ampliando la visión, te va como...todo se va aumentando en la observación...vas afinando como el oído, pero es un oído tanto interno como externo, te hace escuchar cosas que antes no...(risas) por tus propios medios no escuchas, [...] te pone como en otro nivel también...te hace...esos sentidos externos que uno tiene para percibir el mundo, como una persona normal...te lo hace también con unos sentidos internos que te hacen sentir, con tacto, visión, gusto, olfato, pero interno....es como...te amplifica mucho más...y eso lo hace la oración" (Hna. Teresa)

"los problemas se hacen tan chicos, porque cuando uno está ahí frente a Dios...te empieza a ampliar, empiezas a ver que tu situación es tan mínima frente a otras situaciones de otras personas...el mundo en conflicto, en guerra...almas que están desesperadas porque no tienen sus necesidades básicas satisfechas, porque han perdido seres queridos de manera trágica, etc, etc., o enfermedades catastróficas y te das cuenta que tu vida es como un punto en el universo (risas) la nada misma..." (Hna. Celeste).

6.2.1.3. Tipo de práctica.

La tercera categoría de esta sección corresponde al "Tipo de práctica". Esta categoría se enfoca en el protocolo de meditación utilizado por cada entrevistado. Evidentemente, estos protocolos son muy distintos entre ambos grupos dada la existencia de distintos marcos de sentido que configuran estas prácticas.

De acuerdo a lo recogido en las entrevistas, tanto en el budismo como en el cristianismo se encontraron dos ramas meditativas principales que

orientan su práctica: la meditación para un fin personal (ya sea mental o espiritual) y la meditación en beneficio de otros, tema que se desarrollará más adelante.

Con respecto a la tradición budista, se ha observado que sus técnicas de meditación se hallan claramente diferenciadas y definidas. Pese a que todas las entrevistadas de esta tradición pertenecen al linaje Shambhala, las prácticas que cada una de ellas suele realizar son distintas entre sí.

- Técnicas para el entrenamiento de la mente:

Como fue antes mencionado, la meditación como entrenamiento mental corresponde más a una orientación budista antes que cristiana. Aunque diferentes, casi todas las técnicas de meditación descritas por las entrevistadas budistas son un tipo de entrenamiento de la mente en el momento presente. Éstas son:

- Shamata o shamata - vipassana
- Tsogchen
- Werma

Shamata o shamata-vipassana es la técnica más practicada entre las participantes. Shamata se inicia con atención a la respiración, entrenando a la mente para permanecer en el presente; esta práctica permitiría la experiencia del vipassana, que corresponde al darse cuenta de la realidad interna y externa del practicante momento a momento.

"(en shamata) uno se sienta y empieza a prestar atención a la respiración...como una manera de volver al momento presente a través de la respiración, de conectar cuerpo y mente con la respiración. Entonces...uno ...la técnica es sentarse y relajarse, prestar atención a la postura, estar atento, no estar así como relajado, sino que estar atento...en una posición cómoda y cada vez que uno se da cuenta de

que la mente ya no está prestando atención o no estamos enfocándonos en el sentir la respiración, en ese minuto nos damos cuenta y es un ejercicio (el volver continuamente la atención a la respiración)." (Paula)

"en la tradición que yo conozco shamata y vipassana van de la mano, porque uno tiene que estar presente para poder darse cuenta en qué presente está [...] vipassana es algo que naturalmente surge de shamata" (Viviana)

En cuanto a tsogchen y werma, son técnicas más avanzadas, debiendo recibir un tipo de iniciación especial para poder conocerlas y practicarlas; tales iniciaciones se otorgan ante el cumplimiento de ciertos requisitos que incluyen años de trabajo práctico y estudio teórico. Sin embargo, comparten con el shamata - vipassana la intención de permanecer en el momento presente:

"ahora estoy en la práctica de tsogchen [...] (que consiste en) permitir la mente libre, [...] uno ya va más allá de tener que poner la atención a la respiración, para quedarte aquí; entonces aquí ya se acepta la respiración, se acepta el aire, se aceptan las percepciones, tú estás con la percepción viva, [...] en el momento en que te percatas que te estás yendo (que aparece la distracción)...ahí parar [...] respirar y volver acá, [...] es la apertura mental a todos los sentidos, a todo nuestro ser completo" (Ofelia)

"Soy estudiante vajrayana, entonces estoy haciendo prácticas de werma, pero además shamata. [...] Werma son prácticas que tú realizas después de recibir una cosa que se llama Abhisheka que eso te da un permiso para hacer la práctica de werma, y son prácticas que tienen que ver con también estar muy en el presente y se trabaja con visualizaciones." (Francisca)

- Prácticas para entrar en contacto con Dios:

Algunas técnicas de meditación utilizadas al interior de la tradición cristiana y mencionadas por las carmelitas fueron:

- La "rumiación": consiste en la repetición verbal o silenciosa de una frase, por ejemplo, la más tradicional es "Señor, ten piedad de mí"¹⁶;
- El rezo de Santo Rosario, u otras oraciones tradicionales;
- y la lectio divina: lectura y posterior meditación de un pasaje de la Biblia.

Estas prácticas son consideradas por ellas como básicas para entrar en contacto con Dios, e implican constancia y dedicación. Sin embargo, parece llegar un momento en que recurrir a ellas ya no se hace necesario. Si bien las carmelitas comentaron haber iniciado su historia meditativa con el uso de estas técnicas, hoy en día son ocasionales las veces en que recurren a ellas para entrar en contacto con Dios. De acuerdo a su experiencia, el tiempo dedicado a estas prácticas es reemplazado por un estado contemplativo. Con el tiempo, el acceso a la contemplación se va haciendo cada vez más sencillo, requiriendo sólo un breve momento de dedicación a estas prácticas más básicas o tradicionales:

"Es lo más simple [...] si digo "Padre Nuestro" me quedo en "Padre" y con eso me...ya me ...quedó ahí como...(suspendida, plena) O si empiezo con el Rosario, quedo en un misterio y ahí me quedo en esa imagen del Señor." (Hna. Teresa)

"Es muy simple [...] es solamente desear estar con el Señor, el Señor está siempre escuchándonos y lo que quiere de nosotros es que nos dispongamos para ese encuentro." (Hna. María)

¹⁶ Esta práctica es herencia de la "oración del corazón" de los primeros meditadores cristianos.

Como fue mencionado anteriormente, la práctica de la meditación entre las carmelitas, lejos de ser un objetivo en sí misma, centra su fin en Dios. La meditación es un camino para llegar a Él. En otras palabras, el meditador no practica para entrenar su mente -como ocurre en el budismo- lo hace para buscar a Dios, y una vez que lo encuentra, la meditación "se abandona" y se sostiene la experiencia en un estado de contemplación. Esto es lo que relata una de las carmelitas entrevistadas:

"la meditación que la santa madre me ha enseñado, es como la primera parte para poder llegar a esa comunicación con el Señor. A veces uno se queda solamente en la meditación que es como ese run run que uno...ya sea como "Señor mío, Señor mío"...pero a veces llega un...uno avanza mucho más...que es lo que yo te decía: llegar a ese lago. Porque cuando uno llega a ese lago, ya no necesita palabras, ya no necesita esforzarse, sino que uno se llena y uno queda así como (risas) como ahí flotando en el lago y ahí solamente sentirse inundada." (Hna. Teresa)

A partir de este relato, se destaca la descripción de la experiencia de Dios, donde en ella esta presencia divina es vivida como el estar en un lago y dejarse inundar en él, refleja un estado de unión o de absorción completa con Dios. Para ella entonces, la práctica de la meditación formal será todo aquello que en determinada circunstancia la conduzca a vivir esta experiencia. Queda en evidencia lo comentado anteriormente sobre la meditación como un camino orientado a Dios. Completando la definición de lo que es la meditación en la experiencia de las religiosas carmelitas, continúa la misma religiosa:

" no solamente llegamos a la meditación, sino que hay algo más que es ese encuentro con el Señor, más profundo. Nuestra vida de oración tiene como tres pasos, que es primero esa disposición para la oración, llegar a la meditación, pero hay algo más que es llegar a la contemplación [...] La contemplación es lo que yo te decía, que va más

allá de la meditación, de mi trabajo. La meditación tiene mucho que ver conmigo, con mi disposición. Pero la contemplación es cuando ya yo me entrego, es un abandono. Es llegar a que Él ahora me me llena. Esa unión con el Señor." (Hna. Teresa)

En este sentido, la meditación es un acto que manifiesta la disposición del alma a entrar en contacto con Dios.

Con el tiempo, cada una de las religiosas ha podido ir descubriendo cuáles son aquellas prácticas que las conduce a experimentar la presencia de Dios, en consideración a sus preferencias, dificultades o incluso de sus estados anímicos o personalidades particulares:

"ponerse en la imaginación frente a Dios y conversar con Él, como con un amigo, el mejor de tus amigos. Y entonces todo se hace simple...a veces no es necesario hablar...a veces solamente estar ahí. Y estar ahí con mucho fervor y experimentar mucha gracia de Dios, sensiblemente...y a veces no experimentar nada [...] Entonces estar ahí con Él, calladita a veces...sin hacer nada...sobre todo cuando uno está con problemas y no entiende nada...saber que Él está ahí, nada más" (Hna. Celeste)

"según el estado de ánimo que también uno tenga [...] puede haber un tiempo de sequedad y ahí es donde yo busco más recursos para no distraerme y para estar en la oración, [...] solamente me quedo ahí quietita y que me mire y yo Lo miro (risas) y quedarme en Él. [...] cuando ya nada me ayuda y me distraigo demasiado en la oración, ahí es cuando yo salgo a la huerta, porque me gusta mucho la naturaleza [...] el estar con las plantas, con los pajaritos, con el cielo, las nubes...eso me ayuda mucho, mucho." (Hna. Teresa)

Las prácticas meditativas se ofrecen al practicante como distintos caminos para llegar a la presencia de Dios, que es lo fundamental en la

meditación cristiana. Sin embargo, como comenta una de las hermanas, no a todos les es dado el acceso a experiencias más "elevadas" o "místicas" propias de un estado de profunda contemplación. Aun así, destaca que lo importante, sea cual sea la forma o práctica escogida, es encontrarlo a Él:

"el Señor va llamando a distintos caminos que nos llevan a lo mismo. Unos necesitan una meditación más estructurada, otros no tienen esa capacidad por su intelecto o por su forma de ser para hacer una meditación, o por su...no quiero llamarle ignorancia, pero por su simpleza. Hay personas que solamente, como las abuelitas que rezan el Rosario no más o el Padre Nuestro...y no saben nada más, no saben de lectura, de nada, pero los lleva igual a meditar, los lleva a esa unión. Como otros que tienen también...que son más elevados y que tienen otro estilo de meditación, mucho más elevado que es la contemplación o como tenía la Santa Madre "experiencias místicas", pero todos vamos hacia lo mismo, por distintos caminos. Por eso, para el cristiano, la meditación es ese contacto, ese diálogo con el Señor. Encontrarlo a Él (risas)." (Hna. Teresa)

De acuerdo a lo observado en las entrevistas con las carmelitas, lo mínimo que se requiere para poder entrar en meditación es tener la disposición a ello, es decir, el deseo de estar con Dios. Ante este deseo, desaparece todo lo que aparenta ser un obstáculo y las distintas circunstancias desfavorables para la práctica pueden incluso ser canalizadas para no interrumpir la oración:

"aunque no podamos silenciarnos [...] por más que a veces uno esté llena de cosas en la cabeza: "Señor, aquí estoy con todo mi ruido", y se lo ofrezco y "que te alaben todos mis ruidos Señor". Entonces...de eso también me puedo aprovechar (risas) y también puedo lograr que sean una alabanza al Señor." (Hna. María)

"como me disipo muy fácilmente [...] yo leo la Biblia y ahí como que me concentro más [...] Cuando hago escapularios me es más fácil como concentrarme en rezar el Rosario [...] con el Rosario aprovecho de estar unida con el Señor" (Hna. Emilia)

- Técnicas de meditación para ayudar a otros:

Existe otro tipo de prácticas meditativas que algunas de las entrevistadas comentaron realizar, en donde ya no se trata directamente de un entrenamiento mental o de una mayor conexión con Dios, sino de meditar para ayudar a otros.

En la tradición Shambhala, un tipo de meditación que se sitúa en esta línea, se denomina *"tonglen"*, donde se pone en práctica la compasión budista para aliviar el sufrimiento de otros seres:

"Hay otras prácticas que son las prácticas de la compasión, la práctica de tonglen es una de ellas...que en el fondo uno inhala el sufrimiento de un otro y exhala alivio de alguna manera, [...] es la práctica de abrir el corazón" (Viviana)

En el cristianismo, en la medida en que la meditación suele ser entendida también como "oración"¹⁷, es desarrollada como una herramienta que permite ayudar a otros, entonces, la comunicación con Dios puede ser aprovechada para solicitar el bienestar de otras personas:

"Es una manera de estar con Jesús, o sea...de poder estar más en contacto con Él y de poder...ayudar a la gente, porque uno no tiene posibilidades económicas" (Hna. Emilia)

¹⁷ De hecho, "meditación" y "oración" son términos comúnmente tratados como sinónimos entre las carmelitas.

"entonces uno va caminando y se va recordando de los misioneros que están pasándola mal en África, en Asia...llevando el Evangelio en Siberia, muertos de frío, de hambre...qué sé yo...cansados...entonces con todo eso vas acompañando a la Iglesia. Entonces, al final la oración se hace como de todo el día" (Hna. Celeste)

En base a lo revisado anteriormente, se advierte que las técnicas de meditación utilizadas por las entrevistadas denotan gran diferencia entre el budismo y el cristianismo, más allá de las formas, sus metodologías poseen un foco diferente: el primero centrado en el entrenamiento de la mente y el segundo en la relación con Dios. Dentro de cada tradición se pudieron encontrar distintas técnicas llamadas de meditación, es decir, se manifestaron distintos métodos para entrenar la mente y distintos métodos para relacionarse con Dios. Los distintos métodos budistas no se encuentran inmediatamente disponibles a todo interesado, pues se ofrecen a medida que el practicante avanza en el camino del budismo. Al interior del cristianismo, los métodos para relacionarse con Dios sí están disponibles a todos, como la lectio divina o el rezo del Santo Rosario. En cuanto a la contemplación, ésta ya no es una práctica de relación dual con Dios, sino un estado de unión con Él que no siempre suele presentarse. Si bien es cierto que las entrevistadas cristianas son religiosas, miembros de la Orden del Carmelo, y que por lo tanto han debido recibir los votos correspondientes, sus prácticas de meditación pueden ser realizadas por cualquier otra persona dispuesta a ello.

En base a lo revisado, es posible decir que ambas tradiciones poseen algún tipo de protocolo orientado a la iniciación en la práctica de la meditación, proporcionando lo básico necesario para continuar en el camino al interior de cada tradición, por ende, son los protocolos que acompañan a cualquier meditador, menor o mayormente experimentado: el shamata en el budismo para entrenar a la mente en permanecer en el presente y las

oraciones tradicionales o la lectio divina en el cristianismo, para comenzar y sostener una relación con Dios.

6.2.1.4. Tiempo dedicado a la meditación.

Esta cuarta categoría hace referencia al tiempo cronológico que los participantes le dedican a la práctica de la meditación durante el día.

- Meditación formal:

La mayor parte de las entrevistadas budistas comentaron que el tiempo que le dedican a la meditación suele ser variable, habiendo períodos más intensos que otros. Sin embargo, está presente la intención de mantener una disciplina diaria, que suele ir de 10 minutos a 1 hora.

"como yo hago talleres y cursos y demases donde yo enseño meditación [...] practico casi todos los días una hora, pero eso es porque practico con otros además, porque a veces practico sola, pero estoy bastante arraigada a practicar con otros" (Viviana)

"hay períodos en que uno medita con mucha más frecuencia, otros periodos en que medita menos, pero en general puede ser una hora diaria o puede ser media hora diaria a veces...o a veces nada...o a veces diez minutos...es muy variable." (Viviana)

"Todos los días, por lo menos veinte minutos...y cuando puedo un poco más, pero por lo menos tengo una rutina de todos los días al despertar: veinte minutos." (Ofelia)

"paso por épocas, pero normalmente cuando me siento shamata...es media hora" (Paula)

En el caso de las carmelitas, por el hecho de pertenecer a una orden religiosa, tienen establecidas por regla 2 horas de meditación diarias: una hora en la mañana y otra en la tarde, pero esta misma regla las exhorta además a permanecer en oración durante todo el día. Por ende, comentan que, independiente del tiempo dedicado exclusivamente a la meditación, para ellas es una actividad que se sostiene durante todo el día y que las acompaña en sus distintas tareas. Mayor detalle de esto se presenta en los dos tópicos que siguen a continuación.

- Meditación en la vida cotidiana:

Además del tiempo dedicado exclusivamente a la práctica, algunas de las entrevistadas budistas mencionaron que la meditación también se sostiene en la vida cotidiana:

"yo diría que la presencia de la meditación, de algún modo está todo el rato también [...] yo creo que lo más relevante de todo es llevarlo a la vida cotidiana" (Francisca)

"mindfulness es la práctica informal de meditación, la práctica del cojín, que es a lo que llamamos meditación, por decirlo de alguna manera, es la práctica formal, en donde de alguna manera uno se entrena para que eso se manifieste en la vida cotidiana ¿y cómo se manifiesta eso en la vida cotidiana? como mindfulness, como el estar presente en cualquier momento de la vida cotidiana." (Viviana)

De este modo, la meditación no es sólo la práctica que se realiza "en el cojín", la práctica formal que fue descrita en la categoría anterior, sino también se traslada a los espacios cotidianos de la vida, en un estar presente. En este momento de la entrevista aparece por primera vez la palabra "mindfulness" en una de las entrevistadas: para dar cuenta de una práctica de meditación informal que se manifiesta como un estar presente en la vida cotidiana.

- Mantenerse en Presencia de Dios

Para las religiosas, una de las razones por la que se mantiene el estado meditativo durante el día es para mantenerse en la presencia de Dios, lo que en ellas se hace evocando el recuerdo de Dios mismo o de la Virgen María. Además, la oración por aquellos que lo necesitan, también puede extenderse a todo el día:

"uno tiene como carmelita dos horas de meditación diaria que son establecidas, una hora en la mañana, una hora en la tarde, pero en la regla nuestra dice que hay que orar en todo momento, y ese es el ideal del cristiano: estar en contacto con el Señor en todo momento..de día, de noche" (Hna. Celeste)

"yo creo que todo el día es una oración, para mí tiene que ser eso. Porque seríamos como los peces fuera del agua así, nos ahogaríamos (risas), para mí todo el día es una oración." (Hna. María)

"continuamos la oración en nuestro oficio y mantener esa presencia del Señor, con el quehacer." (Hna. Teresa)

"Trato de pensar en Jesús o en María mientras estamos trabajando." (Hna. Emilia)

"esa oración se va haciendo momento a momento, porque tú después estás en la cocina, estás haciendo el aseo, estás barriendo...qué se yo...vas caminando por el claustro [...] entonces uno va caminando y se va recordando de los misioneros que están pasándola mal en África, en Asia...llevando el Evangelio en Siberia, muertos de frío, de hambre...qué se yo...cansados...entonces con todo eso vas acompañando a la Iglesia. Entonces, al final la oración se hace como de todo el día" (Hna. Celeste)

En cuanto al tiempo dedicado a la práctica formal, se observa que en las meditadoras budistas suele ser más vulnerable a los vaivenes circunstanciales de la vida cotidiana, a diferencia de las carmelitas, quienes poseen un espacio resguardado para la práctica al interior del claustro y con un tiempo definido por la regla de la Orden. En ambos grupos la meditación tiene sus tiempos "establecidos" o de "práctica sentada", pero incluye también un mantener esa actitud meditativa o consciente durante todo el día. La meditación se configura entonces no sólo como una práctica delimitada, sino más bien, como una forma de estar en la vida.

6.2.1.5. Rol de la práctica de meditación al interior de cada tradición.

En esta categoría se exponen las opiniones de las entrevistadas en relación al rol que ellas le adjudican a la meditación al interior de la tradición a la que pertenecen.

Las respuestas sobre este punto fueron particularmente unánimes: tanto para budistas como para cristianos la meditación ocupa un rol fundamental en sus tradiciones. Las razones aportadas sobre este punto, pueden agruparse en dos tópicos:

- La meditación desde el inicio de la tradición:

"Es el eje porque todo lo que...las enseñanzas budistas surgieron de la experiencia de la meditación, o sea, ¿qué es lo que es la tradición budista? el conocimiento acumulado por miles de años de gente que se ha sentado a meditar, de ahí viene el conocimiento [...] La tradición budista legitima la experiencia como fuente válida de conocimiento"
(Viviana)

"Es muy importante porque esa es la forma de comunicarnos con Dios, es la unión que tenemos con Dios. [...] Jesús nos enseñó a orar, y se

ha ido transmitiendo a través de los apóstoles, de toda la Iglesia [...] es la que nos une y nos ayuda a ese encuentro con el Señor" (Hna. María)

Como se puede advertir, la meditación se encuentra presente desde los fundadores de cada tradición: Buda Sakyamuni y Jesús de Nazaret, práctica que se ha venido heredando por medio de sus seguidores durante milenios hasta nuestro tiempo. La clara diferencia que se puede desprender de las opiniones arriba citadas se encuentra en que en el budismo la meditación posibilita acceder al conocimiento budista en forma directa, mientras que en el cristianismo, la meditación es principalmente un medio para encontrarse con Dios.

- Importancia de la práctica para el camino:

"me parece que el rol es indispensable. Me parece que es como...como un unirse...como hacer un eje...en cuanto ...entre algo que descubriste con algo que ya está en ti, entonces, te permite volver a recordar que eres un ser humano, que estás en la vida, que es tu vida, que estás en la vida con otros. Entonces, en ese sentido es una práctica que te despierta, te saca de una cosa automática, tiene un rol central." (Francisca)

"es la esencia de la tradición Shambhala [...] todo lo que uno aprenda teóricamente no sirve de nada, si uno lo lee y lo entiende de cabeza, lo que tiene que hacer es llevarlo a la vida cotidiana, porque si no...da lo mismo" (Paula)

"El conocer la propia mente, porque en la maravilla de la tradición budista..es darte cuenta que depende de ti, de tu mente, el estar bien. [...] (es) importante al principio tener que practicar mucho para que se vaya creando ese hábito....la práctica de meditación es enseñarte a cambiar de hábito" (Ofelia)

"es lo fundamental porque uno es como...como...el agua que riega lo seco, o sea, si uno no tiene meditación u oración ¿de dónde va a sacar para poder convivir con los demás o tratar a los demás? o si no sería como un animalito..." (Hna. Emilia)

"Yo creo que el rol principal es consciencia de que el Señor nos ama y dejarnos amar por Él...ese momento de compañía con Dios, conversar con Él. [...] el rol de la meditación...encontrarse con el Señor, hacerlo presente en la vida" (Hna. Celeste)

En las citas anteriores, se advierte que la meditación es una práctica fundamental para el camino del budista y del cristiano, pues otorga lo necesario para avanzar en él: el conocimiento de la mente en los budistas y la experiencia del amor de Dios en las religiosas.

6.2.2. SEGUNDA TEMÁTICA: EXPERIENCIA DE *MINDFULNESS*

Para conocer la experiencia de *mindfulness* en las entrevistadas, fueron consideradas para este análisis las cinco facetas evaluadas por el FFMQ como categorías definidas a priori. Éstas son: "Observar", "Describir", "Actuar con Conciencia", "No juicio a la experiencia" y "No reactividad ante la experiencia". Cada categoría está basada en la definición de las facetas *mindfulness* propuestas por Baer y su equipo (2006), creadores de la escala FFMQ y la traducción al español realizada por De Mola (2009) y Solari (2011). Finalmente, se agrega una sexta categoría, en que es ligeramente abordada la relación entre la práctica de la meditación y la experiencia de *mindfulness*.

6.2.2.1. Observar.

La primera faceta considerada en la escala FFMQ es la de "Observar", la que es entendida como la capacidad de atender a las experiencias tanto internas como externas: cogniciones, sensaciones corporales, imágenes, sonidos, olores, etc. (Baer et. al., 2006). Esta categoría contempla la manifestación de esta faceta en la experiencia de las meditadoras entrevistadas.

La mayor parte de ellas reconoció tener una gran capacidad para observar, especialmente su mundo externo, siendo el medio ambiente natural uno de los principales focos de atención referidos en este punto.

- La contemplación de la naturaleza:

Casi todas las entrevistadas se refirieron a elementos de la naturaleza para graficar la manifestación de la observación en su

experiencia. Para las religiosas carmelitas el mundo natural cobra un sentido superior cuando es percibido como creación o manifestación divina.

"ha sido para mí como una explosión [...] de colores, de sonidos, de sabores, de olores, de sensaciones táctiles, [...] como si yo y el mundo nos hubiéramos puesto mucho más vivos, de ver el verde, de ver el amarillo...de ver el lila del jacarandá [...] desde que medito una de las primeras cosas en que me hizo efecto fue escuchar a los pájaros [...] mi impresión es que escuchaba mucho mis propias rumiaciones, como que vivía mucho en una parte más discursiva de mi mente...eh...entonces se me aparecieron mucho los pájaros, el sonido de los pájaros...el cielo, el color del cielo, si hay nubes, si no hay nubes" (Francisca).

"los pajaritos los escucho habitualmente en las mañanas" (Viviana)

"a mí siempre me han encantado las flores y siempre ando muy atenta a eso, a las flores nuevas...a eso...a si salió algo nuevo en el jardín..o sea...en el jardín...vivo en departamento, en las plantas...eh ¿qué me llama la atención? el azul del cielo, las montañas, los días después de lluvia...eso sí me...ando atenta a eso...a las cosas como de la naturaleza...sí." (Paula)

"Yo recuerdo cuando niña, que yo vivía en el campo, había una acequia y uno caminaba por la orilla de la acequia, me daba cuenta cómo yo colocaba el pie delante y siempre era seguro. Entonces, lo veía como una acción de Dios, o sea, era una gracia de Dios [...]. Quizá, no sé, por nacer en el campo tenía más capacidad de observar el movimiento de los árboles, las hojas, el viento, todo eso...y eso...y eso mismo me lleva a ver la Creación que es obra de Dios, la presencia de Dios en todo." (Hna. María)

"me gusta mucho admirar, observar, maravillarme. Me encanta. Entonces, el salir y encontrarme con una hoja, con una planta, con un bichito, para mí ahí está Dios, Él lo creó" (Hna. Teresa)

En todos los comentarios anteriores se observa la presencia de elementos de la naturaleza. Sin embargo, el modo en que cada una se involucra con lo observado es evidentemente distinto: algunas hacen mención sólo a la atención prestada, mientras que otras incluyen las impresiones, sensaciones o emociones que son fruto de esa observación.

- Atención al mundo interno:

Al momento de referirse a la observación de la experiencia interna, las meditadoras budistas mencionan los estímulos que las generan, así como la forma en que se comprende la realidad, indicando la percatación de ciertos patrones cognitivos. Por otra parte, cabe señalar que en los comentarios de las entrevistadas budistas la consideración del momento presente en la observación de la experiencia interna es más explícita que en los comentarios de las religiosas.

"si algo me asustó, pongo atención; si algo me encanta, pongo atención; si algo me carga, pongo atención" (Francisca)

"tengo un oído en general súper desarrollado...y ...y me doy cuenta de la irritación que me producen (risas) la sobre estimulación acústica [...] que es como "en qué estoy, qué me pasa a mí, qué es lo que veo que le pasa a los otros"...eh..."cuál es la construcción que estamos haciendo"...en las distintas cosas que me toca hacer durante el día, es como "en qué estoy, qué es lo que de verdad me está pasando"" (Viviana)

Para las carmelitas, la observación de la experiencia interna se presenta directamente gracias al contacto o comunicación establecido con Dios, de este modo es Él quien va develando información sobre la interioridad del meditador. El mirar la propia interioridad se hace posible en el recogimiento de la oración, en un espacio de silencio, donde los sentidos abandonan los estímulos del mundo externo y se vuelcan hacia lo interno.

"Dios es luz, entonces...eh...esa luz de Dios nos va mostrando todas nuestras oscuridades, o sea, va llenando toda nuestra oscuridad ¡y van apareciendo cosas! (risas) cosas que no veíamos.[...] vamos conociendo partes de nosotras que antes no conocíamos: formas de reaccionar..eh...cosas que teníamos a lo mejor guardadas y que nos hacían sufrir y que eso mismo nos hacía reaccionar de alguna forma...y por eso la oración nos ayuda mucho a eso" (Hna. María)

"uno en la meditación está más sola con el Señor, o sea, Su Ser y yo...entonces uno se va dando cuenta de lo que sucede en su interior." (Hna. Emilia)

"esos sentidos externos que uno tiene para percibir el mundo, como una persona normal... (Dios) te lo hace también con unos sentidos internos que te hacen sentir, con tacto, visión, gusto, olfato, pero interno " (Hna. Teresa)

- La observación no es permanente:

Varias de las entrevistadas budistas quisieron aclarar que la atención a la experiencia no se da en forma permanente, es decir, que si bien puede ser una cualidad que se manifieste con mayor frecuencia luego de la práctica meditativa, ésta no se expresa en forma sostenida en todo momento, más bien varía, por ejemplo, dependiendo de ciertas circunstancias de la vida cotidiana:

"no sé si uno mantiene la observación, pero sí va y viene en esta observación" (Viviana)

"Siento que la tengo bien desarrollada (la capacidad de observar), pero yo tengo déficit atencional, entonces...ahí tengo minutos en que se me arranca todo y no tengo idea de nada y cuando me doy cuenta ya es demasiado tarde." (Paula)

"Yo en general soy poco observadora [...] (pero) siento que ahora estoy mucho más observadora a través de la práctica de la meditación y de mindfulness [...] A la experiencia interna sí, eso..me siento...sí, fácilmente me siento a mí" (Ofelia)

- Observar a Dios:

Para las religiosas, Dios está en todas partes y todo es manifestación Suya, por lo tanto, estar atentas al mundo y a todo lo que lo compone significa estar atentas a Dios, nada está separado de Él. Es más, esta observación no es neutra, pues suele estar acompañada de una actitud amorosa o devocional. Esta actitud ante los eventos cotidianos es incluso posible de comparar a la que pudiesen experimentar ante una imagen religiosa:

"el vivir en esa "atención amorosa", me hace observar la obra de Dios en cada momento" (Hna. María)

"Siempre estoy pendiente con los detalles que me rodean, porque son gestos del Señor." (Hna. Teresa)

6.2.2.2. Describir.

Esta faceta del *mindfulness* tiene que ver con la capacidad de poder poner en palabras las experiencias observadas (Baer et. al., 2006). A

continuación, se presentan las opiniones de las entrevistadas con respecto a la manifestación de esta faceta.

En comparación con el resto de las facetas de *mindfulness*, abordadas como categorías en este análisis, fue ésta en donde las entrevistadas manifestaron presentar mayores dificultades, con la excepción de algunos casos:

"yo creo que puedo describir...o sea que me puedo dar cuenta de lo que está pasando y lo puedo decir [...] sé mucho más lo que me está pasando que antes, entonces no es como una amalgama de cosas súper pegoteada, sino que...como si yo pudiese separar y nombrar...o...hay momentos en que no hay nombres, en que hay pura experiencia directa...hay momentos así que son...sin palabras. Pero si después de un momento así alguien me dijera: "¿qué te pasó?" yo podría describir lo que me pasó [...] tiene que ver...en que yo puedo confiar ahora en mis propias palabras [...] valoro mi experiencia sentida, entonces me doy cuenta que si tú me preguntai a mí algo la fuente para saber ese algo soy yo misma, por lo tanto puedo confiar en esa experiencia...que puedo darte palabras relacionadas con eso...mías. Yo creo que antes yo no podía hacer eso, más bien, buscaba la palabra correcta. Entonces, en ese sentido, sí, ligo la práctica de meditación con poder describir con las palabras que yo considero que representan más lo que yo estoy sintiendo". (Francisca)

"yo creo que también es una formación de la infancia así: me enseñaron a expresarme, y sin miedos, sin prejuicios, con libertad.[...] Yo creo que en mi caso, tengo una capacidad natural...ahora no sé si me entiende el resto de la gente (risas) pero sí, no tengo problemas de poner en palabras lo que siento o lo que vivo [...] yo creo que esa libertad que se va dando en el trato con Dios, cuando yo me pongo frente a Dios como una mujer de carne y hueso con todo lo que soy,

sencilla...sencillamente, sin ocultar o sin pretender, sino que frente a Dios tal cual así transparente, yo creo que eso ayuda para después enfrentarse con las personas. Porque si eres así con Dios también puedes ser así con tus hermanos." (Hna. Celeste)

"(antes de iniciarse en la práctica de la meditación) no decía más que "sí" o "no". Bueno, hoy día puedo hablar, puedo hacer clases, puedo...transmitir [...] cuando hago clases hablo bastante desde mi experiencia muchas veces y creo que tengo una buena capacidad de describir lo que me pasa, sobre todo en los ámbitos en que yo siento que a todos los seres humanos más o menos nos pasa lo mismo" (Viviana)

"Yo siempre he sentido que me cuesta mucho poner en palabras...me cuesta encontrar la palabra adecuada [...] pero también sé que en el fondo encuentro las palabras precisas para describir lo más sustancial de lo que quiero expresar" (Ofelia)

"yo pienso tantas cosas, pero me cuesta decirlas o no sé [...] me es más fácil hablar de lo externo, o de otra persona [...] debe ser como una autodefensa también, o sea...que..pienso yo que no me gusta que la gente sepa mucho de mi interior, o lo que me ha pasado, de lo que tengo por miedo a que me hieran [...] Lo que pasa es que yo ya soy mayor y ...yo entré mayor al claustro" (Hna. Emilia)

De acuerdo a las opiniones citadas, el poder expresar las experiencias en palabras se encuentra asociado a la capacidad de observación de la experiencia, la que fue analizada en la categoría anterior, pues en primer lugar se hace necesario el reconocimiento de aquello que está en el campo experiencial para poder ponerlo en palabras. El ver con mayor claridad lo que ocurre, sin prejuicios, favorecería su descripción. Para que esta experiencia pueda ser puesta en palabras, las opiniones sugieren

que se hace necesaria la sensación de "libertad" o de "confianza", donde desaparece la preocupación por buscar las palabras correctas, por querer aparentar o por temer a la respuesta que el receptor pueda tener ante ellas. Las entrevistadas que manifiestan no tener dificultades en esta área, perciben una especie de aceptación e incluso de valoración positiva de la propia experiencia, permitiendo conocerla y expresarla sin dificultad; lo que se contrapone a la percepción de quienes por el contrario sí presentan dificultades en ello.

- Experiencia en imágenes:

Por otra parte, algunas de las entrevistadas coincidieron en que la dificultad para describir su experiencia se sostiene en que ésta se manifiesta o se expresa mucho mejor en imágenes que en palabras:

"No sé si siempre lo puedo poner en palabras, porque como te digo, a veces son imágenes. Entonces tengo que tratar de describir imágenes que me...me hacen más sentido...en el sentido que es menos conceptual...es como, más bien descriptivo...sí, me funciona más como imagen" (Viviana)

"a veces quiero escribir, pero termino dibujando [...] Me es más fácil el dibujo, expresarlo en imagen, que llenar un cuaderno así escribiendo [...] a veces yo he tenido etapas en que toda mi oración la he escrito, todo lo que voy viviendo con el Señor, lo quiero conversar con Él, lo escribo, pero ha habido otros momentos en que no han salido palabras y han salido dibujos, pero han habido momentos en que también no ha salido nada (risas)" (Hna. Teresa)

6.2.2.3. Actuar con Conciencia.

Esta categoría aborda la experiencia de las entrevistadas con respecto a la tercera faceta evaluada por la escala de *mindfulness* aplicada: "Actuar con Conciencia". Ésta hace referencia a llevar la atención en forma consciente a la actividad que estamos realizando. Puede ser contrastada con aquellos momentos en que se actúa en forma automática, donde la atención se encuentra dispersa o en otro sitio distinto al presente, lo que se suele conocer como "actuar con piloto automático" (Baer et. al. 2006). Esta categoría está directamente incluida en uno de los componentes de *mindfulness* descritos por Bishop y su equipo (2004): el tener la atención puesta en el presente.

- La atención en el presente no es permanente:

Al igual que lo sucedido con la faceta "Observar", algunas de las entrevistadas manifestaron que el actuar con la conciencia puesta en el momento presente, no es una condición permanente, por ejemplo, suele disminuir ante actividades conocidas o rutinarias, y aumentar en tareas nuevas o complejas.

"yo creo que en los períodos más álgidos, con más cosas que hacer es donde claramente yo pongo mucha más intención en el estar presente"
(Viviana)

"por lo menos, me acuerdo del tema, o sea, trato de no dejarme llevar por el piloto automático...aunque de repente uno se va, pero en realidad trato de tenerlo presente" (Ofelia)

"hay veces en que me doy cuenta de que no estoy ahí presente...y que se me va...hago leseras...o sea, se me van...como que son períodos [...] hay cosas que son más automáticas y que son más

fáciles...entonces requieren prestar menor atención...como el hacer la cama, por ejemplo, y hay cosas que no." (Paula)

"Con el quehacer a veces no funciona, pero ahí uno...empieza la alarma (risas) de que cuando uno se deja llevar por la mente, por el quehacer " (Hna. Teresa)

"al principio era así, como bien robot, como muy ejecutiva, claro...venía de un mundo donde era cumplir, cumplir tareas, tareas, tareas y estar pendiente de todos los detalles, yo trabajaba en producción de televisión [...] habían tareas que se hacían de manera automática, entonces como que uno le pierde el sentido también cuando son muy repetitivas" (Hna. Celeste)

"porque de repente actúo bien conscientemente de las cosas y con calma...y de repente no, porque soy muy hiperactiva, soy trabajólica, entonces...de repente pongo el piloto en este...y tengo que hacer esto y lo hago y lo hago y de repente no...no pienso en que si el cuerpo está..se está resintiendo" (Hna. Emilia)

- Consecuencias de una atención que no está en el presente:

El peligro de que ocurran accidentes y el cansancio, fueron las consecuencias mencionadas por las entrevistadas ante una atención que no está puesta en la acción que se está realizando.

"en general lo que a uno le pasa es que está en una y tiene cinco en la cabeza, entonces es agotador" (Viviana)

"casi no he tenido accidentes (automovilísticos), pero las veces en que he tenido problemas ha sido porque he perdido la conciencia...por un ratito de piloto automático que me volé [...] si estoy prendiendo fuego para cocinar, si estoy cocinando, si estoy picando....lo que sea ...tengo

que poner atención para no cortarme el dedo o para no quemarme, o para que no se me quemen las cosas" (Ofelia)

"Cuando uno empieza ya...a sentir de que...se está agobiando con el trabajo, es porque está separando el trabajo de la oración. " (Hna. Teresa)

- El efecto de la meditación:

En forma casi unánime, las entrevistadas de ambas tradiciones reconocen en su experiencia el efecto de la meditación sobre su capacidad para mantener su atención puesta en el momento presente.

"ando menos con piloto automático que antes de meditar, sin ninguna duda...no es que ande menos, sino que me doy más cuenta cuando ando con piloto automático y me traigo más frecuentemente" (Viviana)

"la técnica de la meditación me ha ayudado a ser consciente en la vida diaria, porque la meditación es [...] un ratito de práctica sentada, pero el resto del día tú estás consciente de ti misma, estás recordándote a ti misma" (Ofelia)

"mi estado más rápido, más acelerado, más como pendientes...así como "¡el supermercado! ¡tengo que hacer esto...tengo que hacer esto otro!" o....no sé, cosas así como...básicamente una velocidad...y llegar, después de haber meditado: todo más lento, más lento y más espacioso...mi forma de estar. Entonces, en la relación con los pacientes ¡súper distinto! o sea, si uno está lento y espacioso o si uno está muy acelerado...yo creo que se nota eso en el vínculo, en la relación, entonces podía estar como muy abierta al paciente." (Francisca)

"Me ayuda mucho la oración, la oración es la que me ayuda a estar atenta al pasar de Dios...a la presencia de Dios en cada momento. El

Señor nos ayuda a ver cuándo estoy más dispersa [...] Y es el Señor mismo quien me ayuda a volver [...] es un ejercicio que requiere de mi parte disponibilidad" (Hna. María)

"Lo que he logrado en este tiempo, a través también de la oración, como dejarme pacificar por el Señor, es estar más metida en lo que estoy haciendo. Antes yo era así como una máquina...me ponía algo que hacer, como una tarea...y no salía de ahí, pero ahora como que puedo sacar el corazón como hacia afuera [...] pero es una tarea, como en un camino, yo creo que recién estoy empezando en eso porque soy súper volada" (Hna. Celeste)

A través de los comentarios expuestos se vislumbra que la práctica de la meditación favorece al actuar con conciencia principalmente gracias a dos motivos: el aumento del recuerdo de sí mismo, lo que favorece el reconocimiento de la conciencia dispersa y permite el ejercicio de traerla nuevamente al presente; y por otra parte, la apertura que viene a través de una actitud más lenta y calma como consecuencia de la práctica.

-Ser consciente de la presencia de Dios en todo momento:

Como se ha visto hasta ahora, para las religiosas carmelitas la presencia de Dios envuelve la totalidad de la experiencia. En este sentido, para ellas no se trata sólo de estar atentas a la actividad que se realiza, con la conciencia puesta en la tarea, se trata además de ver a Dios en ella. Para las carmelitas, la realidad presente tiene un sentido sagrado al ser considerada como fruto de la voluntad divina, por lo tanto, la relación que se tenga con la realidad será en cierto modo la relación que se tenga con Dios. Como fue dicho anteriormente, traer la atención al presente no es considerado meramente un ejercicio mental, más bien corresponde a un ejercicio de voluntad y disposición a estar con Dios en todo momento. En los

comentarios que siguen, se manifiesta que actuar con conciencia permite la posibilidad de mejorar y superarse en las tareas que se están llevando a cabo y poner el amor necesario para beneficiar a otros con ello.

"Yo creo que es vivir esa misma presencia de Dios, es el Señor el que me ayuda a vivir en esa atención. Hay una palabra que utiliza nuestro Padre, San Juan de la Cruz, "atención amorosa" que la llama él; que es estar atento al actuar de Dios en nuestra vida, el vivir en la presencia de Dios, eso mismo me ayuda a vivir lo que tengo que vivir, normalmente, en la presencia de Dios, y a poner toda mi capacidad en ello, porque de esa forma hago la voluntad de Dios [...] yo vivo en esa presencia de Dios" (Hna. María)

"muchas cosas que van surgiendo en el día que te hacen salir de ti...así como reaccionar al momento, eso hace que tú estés pendiente de hacer las cosas como corresponde [...] cuando me toca mucho la cocina...eh...ahí yo como que lo vivo más: el hacer las cosas por amor cambia todo, porque transformar una ensalada, de todos los días igual en algo bonito, presentable, para que cuando las hermanas lo vean y digan "¡Uy, qué rico!"...entonces todas esas cosas hacen que uno haga las cosas con un poquito más de atención. El amor como que te hace ponerle pino al asunto." (Hna. Celeste)

"tengo ese papel inconsciente de estar pendiente como de lo que está pasando...entonces eso te lleva a la responsabilidad [...] inconscientemente estoy pendiente si a alguien le falta algo, si hay que ayudar...es estar pronta a la necesidad del otro." (Hna. Teresa)

Como se ha podido observar, en ambas tradiciones resulta fundamental el ser consciente del momento presente. En esta categoría se ha considerado especialmente la atención puesta en las actividades que se realizan, las que al involucrar al cuerpo lógicamente ocurren en el presente.

Muchas de las meditadoras budistas dicen desconocer si actúan o no la mayor parte del tiempo con conciencia, pero sí reconocen que la práctica de la meditación las ha llevado a aumentar la frecuencia de las veces en que se dan cuenta de que su mente ha abandonado el presente. En el caso de las meditadoras cristianas, la percatación de una conciencia que no está puesta en el quehacer, es consecuencia de haber abandonado la oración, la actitud amorosa o la conciencia de la presencia de Dios en todas las cosas.

6.2.2.4. No juicio a la experiencia.

La cuarta categoría del análisis de contenido contiene la experiencia de las meditadoras en relación a la cuarta faceta de *mindfulness*, el "No juicio a la experiencia". Ésta se refiere a tomar una actitud que no evalúa la experiencia tanto externa como interna del momento presente, no hay un intento por cambiarlas o evitarlas, más bien, se aceptan (Baer et., al., 2006).

- La experiencia del no juicio:

Todas las entrevistadas comentan que ha disminuido el juicio que realizan contra ellas mismas. Por lo tanto, conocen la experiencia pasada de autoenjuiciamiento y son capaces de contrastarla con la experiencia actual en que el juicio se ha hecho menos presente. Este cambio se ha caracterizado por un ser menos duro consigo mismas, más suave o más blando. Para las carmelitas, el juicio puede aparecer, pero más como evaluación antes que como crítica: es una mirada sobre sí mismas a fin de ir constantemente mejorando; comprenden que Dios es el único que puede juzgar y conocen Su misericordia, por ende, juzgarse ellas mismas, no tiene mucho provecho; además, se reconoce que sólo Dios sabe por qué ocurren las cosas, luego los seres humanos no contamos con el conocimiento necesario para establecer un juicio sobre ello.

"es como si...el sentir vergüenza se me hubiese suavizado...como muy suave, muy suave, cada vez más suave..y tan suave como que de repente me empezó a dar risa...entonces de algo súper despiadado conmigo misma, como "¡oh!, ¡¿cómo hiciste eso?!" y tratar de esconderme así, terriblemente...(risas) me empecé a suavizar, a suavizar, a suavizar y después ya era como divertido, entonces cuando me equivoco me da risa, así como...como que hay una cosa bien amable y lúdica con respecto de mí misma en eso" (Francisca)

"no...ni siquiera como sentirse culpable de tener rabia o cosas como emociones negativas [...] uno juzga a los otros como se juzga uno, entonces eso (la meditación) como que me ablandara un poco la mano. Así que no, uno mide a todos con la misma vara...entonces...por eso como un poco relajarse. " (Paula)

" Yo creo que sí lo realizo (el juicio a la experiencia), no siempre, pero como para hacerlo mejor, para eso...es criticarme a mí misma: "ya, hiciste esto y delante de Dios", "Señor, mira, esto no estuvo bien" [...] tiene que ser una crítica constructiva, para ayudarme a crecer, [...] otra cosa es como juzgarse a sí misma, [...] ahí no puedo ser juez de mí misma, porque el Señor es el juez de todo, y Él ve más allá" (Hna. María)

"yo era más dura conmigo misma que el mismo Señor, entonces eso también me ha ayudado....ver que el Señor es más misericordioso que yo. Yo era muy dura conmigo, si le contestaba mal a una hermana, me retaba yo misma (risas), me enjuiciaba yo misma y me retaba. Entonces eso he aprendido,[...] el Señor a veces permite cosas que uno no entiende porque...a lo mejor uno dice "ya Señor, ya no lo voy a hacer más", pero tampoco depende de uno, o sea, uno tiene que poner de su parte, pero no creérsela que es uno la que la va a hacer, porque todo es gracia." (Hna. Emilia)

- No siempre es fácil abandonar el juicio:

Si bien las entrevistadas comprenden el provecho de no enjuiciar la experiencia, comentan que ante ciertos eventos de sus vidas les es difícil retirar el juicio, dejar pasar algunas circunstancias que suelen ser poco favorables y se "quedan pegadas" en ellas:

"(hay) algunas áreas de uno misma que uno le cuesta mucho más soltar el juicio y hay otras áreas donde es más fácil [...] es lo más potente que tiene la práctica de meditación y lo más difícil de lograr [...] así que es parte de un entrenamiento permanente." (Viviana)

"Soy muy perfeccionista y entonces me critico mucho (risas) sí, y a veces no me valoro mucho. Siempre me estoy como culpando un poco...cuando le estoy dando muchas vueltas a una cosa: "¡ya córtala! "...como que me castigo mucho [...] a veces no me doy permiso ni para enojarme [...] y ahí caigo en una soberbia, como de buscar una perfección que solamente el Señor me la da...entonces tengo que permitirme tener pena [...] Me castigo mucho, pero cada vez se me va pasando (risas) ante era más [...] mañana tal vez voy a cometer los mismos errores, voy a caer en los mismos pecados, pero Él sigue amándome y ha sido así desde el principio, [...] cuando no creo eso y juzgo eso...ahí es cuando me critico." (Hna. Teresa)

- La experiencia de aceptar:

Desapareciendo el juicio, lo que aparece en su lugar es la aceptación. De acuerdo a lo comentado por las entrevistadas, aceptar permite ver y conocer mejor la experiencia, al poder conocer la experiencia, la posibilidad de cambiar ciertas actitudes que en algún momento eran enjuiciadas, aumenta. Por otra parte, surge una valoración ante la condición de ser humano: en el cristianismo, el conocimiento de que Dios ama al hombre tal cual es, acompaña esta actitud de autoaceptación.

"siento que esta cosa adentro no es ningún animal, es lo que es [...] al soltar el juicio puede surgir la aceptación...y entonces como..."a ver, dejemos de llamarle "mal" y miremos de qué se trata" y al mirar de qué se trata es el gesto básico de aceptación y cuando uno puede aceptar algo es cuando se mueve algo y cambia naturalmente [...] el juicio es lo que no me permite mirar lo que me está pasando [...] para mí sentarme ahí y decir "mira, tímida seré, pero está bien, eso es lo que soy" fue...claramente eso fue suspender el juicio yo creo" (Viviana)

"el espacio de meditación me ha permitido a mí aceptarme, no enjuiciarme y de ahí yo creo que parte esto de estar contactada con mis emociones tal cual. Yo creo que solté el deseo de ser alguien en particular, solté el deseo de querer estar siempre en paz [...] en la medida en que solté eso y me pude contactar con que muchas veces tengo rabia, con que muchas veces estoy angustiada o que muchas veces tengo mucha alegría o que muchas veces puedo sentir una gran compasión por situaciones...me ha permitido estar de un modo más real" (Francisca)

"la gentileza y el no juicio me permitieron estar mucho mejor conmigo misma en un momento bien difícil" (Francisca)

"con la oración uno se hace más humana, entonces se acepta más [...] los juicios van desapareciendo, porque todos podemos cometer pecados" (Hna. Celeste)

"el Señor la quiere así como es ...entonces uno empieza a aceptarse como es, no querer ser superior a lo que es, o sea, ser una cosa que no es [...] el Señor sabe lo que yo soy, entonces si sabe lo que yo soy, si me quiere así...¿por qué yo no me voy a querer así?" (Hna. Emilia)

"en la oración uno experimenta esa misericordia (de Dios), ahí uno siente que Él a uno la quiere tal cual [...] A lo mejor ahora puedo decirte que tengo toda esta rabia adentro, la siento, pero no la expreso...a lo

mejor después el Señor me va a calmar y me va a dejar ecuánime...o a lo mejor me va hacer tirar todo para afuera (risas)... y Él nos va transformando, pero no nos va quitando la identidad, eso es lo que yo he ido descubriendo. Por ejemplo, quizá nunca deje de ser impaciente, pero el señor lo transforma en algo productivo, en algo hacia las demás que sea favorable, lo encausa...entonces así no me rebelo conmigo misma...de que yo quiero ser distinta, sino que, tengo que aprender a amarme como soy." (Hna. Teresa)

Para las carmelitas, enjuiciar la experiencia interna es entendido como un acto de soberbia, como un deseo de querer ser algo que no se es en vez de vivir en aceptación y por ende en conformidad con la voluntad de Dios. Independientemente de que hayan religiosas que enjuicien menos que otras sus experiencias, coinciden en que la aceptación brota desde la vivencia del amor de Dios expresada en Su misericordia.

6.2.2.5. No reactividad ante la experiencia.

Finalmente, la quinta categoría de esta sección hace referencia a la tendencia de dejar pasar los pensamientos y sentimientos, sin dejarse atrapar o llevar por ellos (Baer et. al., 2006)

- Cómo se vive la reactividad:

El ser reactivo ante las experiencias parece poseer una connotación negativa en la mayoría de los casos, en que es visto como algo que debe evitarse o controlarse de algún modo. Esto ocurre especialmente cuando los pensamientos o sentimientos pueden ser considerados como destructivos para uno mismo y/o para otros:

"he avanzado mucho en lo que es autoconocimiento, como autocontrol de estar consciente de no dañar al otro, pero igual de repente hay

cosas en que reacciono de una manera en que yo creo que he sido súper cuerda como para actuar, pero después me he dado cuenta como que ná que ver...entonces...como que no he sido asertiva y en vez de ser clara en explicar verbalmente una cosa o la otra..no sé poh...he pegado portazos, o cosas así que han sido como cosas producto de una mente muy neurótica...o sea...obvio igual son situaciones límite, que te sobrepasa, pero por eso encuentro que en el actuar de repente igual ando media perdida." (Paula)

Las religiosas, ante emociones que prefieren no expresar, como la rabia, recurren al recuerdo de Dios o de otros seres de devoción para que cesen esas emociones:

"muchas veces cuando hay una experiencia de rabia, me reprimo y trato de disimularlo [...] Cuando hay conflicto trato de apaciguar las cosas [...] (las hermanas) se desahogan conmigo...tanto que pareciera que voy a explotar, pero no exploto. Aunque no sé hasta qué punto sea bueno, porque a veces me reprimo mucho [...] pero lo siento dentro, una murmuración interna, que yo encuentro que no es buena [...] (en) situaciones tristes, situaciones agresivas....le pido (a Dios) la gracia de no gritar, la gracia de no llorar...entonces es como ese contacto continuo con Él...como descansar en Él." (Hna. Teresa)

"el Señor ha ido trabajando en esa parte (la reactividad), porque ...a ver, cuando siento rabia o tengo un mal pensamiento sobre una hermana [...] "María María, sácame esta porquería" [...] resulta...porque uno va quedando en paz y ya no tiene ese deseo de estrangular a la otra persona (risas) y eso también es consecuencia de la oración" (Hna. Emilia)

Observando los comentarios anteriores, el autocontrol y la represión aparecen como herramientas para evitar ser reactivo ante ciertas experiencias. Algo quizá más elaborado es la práctica de las religiosas al trabajar en la eliminación de la emoción perturbadora recordando a Dios, lo que va más allá de reprimirla. Aún así, en los casos mencionados, existe un deseo de evadir dicha emoción. No obstante, para una de las entrevistadas budistas, la reactividad puede constituir un acto necesario para el desarrollo de ciertas personas, como lo fue para ella misma. Bajo esta mirada, la connotación negativa de la reactividad desaparece y aflora una actitud que se asemeja más a lo comentado anteriormente sobre la aceptación de la experiencia, en donde se vive en el "movimiento de las emociones": permitir que las emociones lleguen, vivirlas, y permitir que pasen. De acuerdo a lo observado en los comentarios de las entrevistadas, al permitirse sentir las emociones disminuye la reactividad, mientras que el reprimirlas conduce a la experiencia límite de desear "explotar". Vale decir, que una estabilidad emocional verdadera parece provenir de la aceptación y no del entrenamiento en el control de lo que es considerado adverso o negativo.

"no te podría decir que la práctica de meditación me ha hecho menos reactiva, no, me hizo más reactiva en algún momento...probablemente ...y era lo que yo más necesitaba para aprender del emocionarme (por ser muy tímida) y del expresar y meter la pata y que no era tan terrible decir una pesadez y que el mundo no se iba a caer al suelo ni nadie iba a dejar de quererme porque dije algo malo" (Viviana)

"depende desde dónde no estoy siendo reactiva, desde la dificultad y la incapacidad o desde el very mindfulness (risas) [...] y que es una de las trampas de la gente que medita, que cubre su dificultad y su incapacidad con que eso pareciera ser una práctica mindfulness" (Viviana)

Parece posible decir entonces, que la "No reactividad ante la experiencia", del modo en que fue descrita al inicio de esta categoría, ocurre

de un modo más sincero cuando se ha avanzado hacia a la aceptación de dicha experiencia. Lo que fue comentado en la categoría anterior: "No juicio a la experiencia".

Por otra parte, la no reactividad, entendida como un dejar pasar las emociones más que como un no reaccionar, puede ser fruto de la comprensión generada a partir de la observación de las consecuencias producidas por la misma reactividad, lo que a una de las entrevistadas le da la opción de escoger entre una actitud u otra:

"los viejos o se ponen neuróticos y son cada vez más insoportables, cada vez más cerrados (risas) o se ponen más sabios...entonces he estado un poco más desarrollando la cosa de sabiduría y dándome cuenta de que una de las cosas que le echa a perder la vida a la gente es estar pegados con una angustia, con pesar o con una preocupación...eso destruye la vida" (Ofelia)

- Emociones en movimiento:

Algunas de las entrevistadas, manifestaron experimentar lo emocional como un flujo, esto quiere decir que se han percatado de que las emociones no poseen una naturaleza fija o permanente en la experiencia, antes bien, ellas nacen, están un tiempo y mueren: las emociones van y vienen. Esta comprensión parece haber favorecido una actitud de aceptación hacia la aparición de las distintas emociones, su expresión y también el permitir que desaparezcan; evitando de ese modo quedarse estancado en ellas.

"las emociones en general, yo creo que las he...les he ido viendo el movimiento que tienen, es como la pena...efectivamente si uno la deja tranquila y es pena no más...se mueve sola y...hay veces en que uno está con pena y después se le pasa y después reaparece y después se mueve, la rabia es como lo mismo" (Viviana)

"Yo creo que la vida es corta (risas), como dicen los filósofos: un devenir, uno nunca es la misma persona después de un momento, pero..eh..yo creo que es muy importante para el ser humano no quedarse estancado, sino que caminar, avanzar, avanzar...sentir que la vida es movimiento en uno también o vivirlo como un movimiento. Entonces cuando uno se detiene, como que muere. [...] tengo pena, mucha pena, y en el momento de pena: llorar, con ganas, pero saber que eso no es eterno, entonces después dar el paso más adelante, pero sí vivir intensamente ese momento...de luto...a veces cuando ha fallecido una hermana...o hay una situación difícil, también darse esos permisos, digamos, ser persona en el fondo." (Hna. Celeste)

- No quedarse pegado en lo alegre ni en lo triste:

Las circunstancias que generan las distintas emociones no son constantes, por ende, tanto la alegría como la tristeza pueden presentarse de un momento a otro. La comprensión de este punto permite reconocer que el desapego a las experiencias gratificantes también es importante, pues son tan parte de la vida como los adversos.

"aprendí que cuando hay una cosa más pesada...también plantearme "bueno, ¿qué puedo hacer?"...si no puedo hacer nada...entonces nada...y ahí soltarlo[...] siento que no me tengo ganas de meter en la emoción negativa y tampoco... de repente hay exageración con lo positivo también, es rico sentir la dicha, sentirlo bien, pero ...y también sentir la pena que viene, pero no quedarse pegado, o sea, por lo menos yo he podido hacer esto conmigo misma...no dejarlo de sentir, pero sí no dejarme invadir por los sentimientos." (Ofelia)

"Sí, y no quedarse así como, como encerrada en las rabias, ni en las penas...ni tampoco en las alegrías [...] a veces uno la está pasando súper bien y después al instante te llaman por teléfono de tu casa "Uy,

se murió tu tía" y resulta que estás en una situación totalmente distinta. Entonces como siempre estar acierta a lo que el Señor me da en cada momento, pero vivir ese momento." (Hna. Celeste)

Esta parece ser la base de una actitud que está por sobre las múltiples circunstancias de la vida y de las emociones o pensamientos que éstas pudiesen generar.

- Autoconocimiento:

En este punto también es posible advertir cierta cercanía con la aceptación de la experiencia. Cuando lo que se piensa o se siente no es rechazado, y al contrario, el vivirlo plenamente es permitido, es posible conocer mejor aquello que estamos pensando o sintiendo: la observación de la realidad interna se hace posible de un modo más claro. Es así, como la no reactividad, cuando es acompañada de aceptación en vez de represión, parece poder entregar información sobre nosotros mismos, favoreciendo nuestro autoconocimiento:

"como yo puedo sentir lo que siento y que a veces es una rabia muy profunda o que a veces es una angustia tremenda o a veces es un dolor súper grande, y a veces es una tremenda alegría, y a veces es...o sea, muy distintas emociones...entonces si es una rabia muy grande, yo puedo sentirla completamente, completamente...y con el tiempo, lo que he ido aprendiendo es a no reaccionar impulsivamente con respecto de eso, entonces he aprendido a sentir lo que siento, lo que sea que siento...me guste, no me guste, lo que sea que siento...y quedarme con eso y recibir la información que viene de eso [...]la reactividad te lleva...te puede llevar a escalar infinitamente a cosas bien terribles también ¿no? Entonces, el poder quedarme con la emoción...y relacionarme con ella de un modo vivo y de un modo real, me ha

permitido saber cosas muy importantes de mí misma y del otro también." (Francisca)

"Hay cosas que uno las percibe...antes uno no lo notaba, pero ha sido una gracia del Señor que puedo percibir la envidia que está dentro de mí, puedo percibir el orgullo, pero hay cosas que uno las va sintiendo, pero no las va...consintiendo, o sea, es ahí la diferencia. Que las puedes sentir, pero no llegas a ejecutarlas en el fondo." (Hna. María)

6.2.2.6. Meditación y *mindfulness*

Esta última categoría aborda la relación entre la práctica meditativa y *mindfulness* de acuerdo a la experiencia de las entrevistadas.

Según la opinión de la mayoría de las entrevistadas, la práctica de la meditación había contribuido favorablemente en la manifestación de las facetas de *mindfulness* en su experiencia. En categorías anteriores, dentro de esta sección, pudieron observarse comentarios que daban cuenta de esto, sobre todo cuando se abordó el "Actuar con conciencia". Aquí se retoman y agregan algunos de ellos:

"el espacio de meditación me ha permitido a mí aceptarme, no enjuiciarme y de ahí yo creo que parte esto de estar contactada con mis emociones tal cual." (Francisca)

"ando menos con piloto automático que antes de meditar, sin ninguna duda" (Viviana)

"son muy pocas las cosas en las que uno tiene algún tipo de control y eso tiene que ver...en la meditación...una mente clara, no una mente confusa, de que esté consciente de eso...de que si yo hago esto no va a pasar esto otro, o sea, pueden pasar miles de cosas...entonces eso tiene que ver con el no reaccionar a todo lo que nos sucede." (Paula)

"desde que medito una de las primeras cosas en que me hizo efecto fue escuchar a los pájaros" (Francisca)

"la técnica de la meditación me ha ayudado a ser consciente en la vida diaria" (Ofelia)

"Me ayuda mucho la oración, la oración es la que me ayuda a estar atenta al pasar de Dios...a la presencia de Dios en cada momento. El Señor nos ayuda a ver cuándo estoy más dispersa" (Hna. María)

"Lo que he logrado en este tiempo, a través también de la oración, como dejarme pacificar por el Señor, es estar más metida en lo que estoy haciendo" (Hna. Celeste)

"con la oración uno se hace más humana, entonces se acepta más" (Hna. Celeste)

"uno en la meditación está más sola con el Señor, o sea, Su Ser y yo...entonces uno se va dando cuenta de lo que sucede en su interior." (Hna. Emilia)

"te agudiza, entonces te pone como en otro nivel también...te hace...esos sentidos externos que uno tiene para percibir el mundo, como una persona normal...te lo hace también con unos sentidos internos que te hacen sentir, con tacto, visión, gusto, olfato, pero interno....es como...te amplifica mucho más...y eso lo hace la oración, la meditación" (Hna. Teresa)

Sin embargo, algunas de las entrevistadas quisieron aclarar que, ya sea por un motivo u otro, la manifestación de las distintas facetas de *mindfulness* no es directamente proporcional al tiempo práctica de meditación:

*"todo eso es un camino y un proceso, que nada de eso es algo que uno diga "a medida que uno practica más años eso es más así". Eso que creo que es una de las peores trampas, que es que el mindfulness se transforma en una herramienta para el logro de...esas cosas...vamos a dar al mismo lugar que cualquier otra cosa y ese no es el espíritu de la práctica de meditación ni de mindfulness, en que uno logra algo así como "antes estaba aquí y ahora estoy acá"..eso no es verdad, por algo en la tradición zen se habla de mente zen, mente de principiante, que es que no se me pierda de vista que el logro no es el tema."
(Viviana)*

*"todo es gracia de Dios, que no queda en uno realizar toda esa obra, sino que es gracia y don de Dios que nos va enseñando, porque cuando no está Dios presente...se llega a un vacío de todo...porque todo es algo propio de uno... [...] eso es lo nuestro: disponernos para que Dios pueda hacer Su Obra...es como...un ...no sé...es como...abrir el corazón porque por más que Dios quiera entrar, si yo no le abro la puerta...Él no...es solamente abrir. Hay un...no es como un chiste, sino como un cuentito: que Dios le había dicho a alguien que empujara una piedra, pero la persona quería moverla del todo...y Dios no nos pide moverla, sino que estemos empujando, o sea, nos pide un poquitito. O sea, es abrir nuestro corazón para que Él pueda hacer Su Obra. "
(Hna. María)*

"esto también es un proceso, es un camino, porque si me hubieras entrevistado hace dos años o hace tres años...no estaría hablando esto, estaría en otra situación. Y yo creo que si vuelves en cinco años más, voy a estar en otra situación...no sé si más o...o retroceso...porque en la vida espiritual uno puede retroceder como puede avanzar, porque la misma comunión con el Señor te va...es como las rocas en el río: cuando llegan al mar llegan lisitas o redondas, porque todo su trayecto, toda su experiencia en el agua, del golpe con las otras piedras...te va transformando; y en la vida espiritual también el

Señor nos va transformando...es como el alfarero que forma el jarrito, si no le gustó lo vuelve a desarmar...y así. Él nos va transformando día a día. A lo mejor ahora puedo decirte que tengo toda esta rabia adentro, la siento, pero no la expreso...a lo mejor después el Señor me va a calmar y me va a dejar ecuánime...o a lo mejor me va hacer tirar todo para afuera (risas)... y Él nos va transformando, pero no nos va quitando la identidad, eso es lo que yo he ido descubriendo. Por ejemplo, quizá nunca deje de ser impaciente, pero el señor lo transforma en algo productivo, en algo hacia las demás que sea favorable, lo encausa...entonces así no me rebelo conmigo misma...de que yo quiero ser distinta, sino que, tengo que aprender a amarme como soy." (Hna. Teresa)

Para estas meditadoras, la motivación por la práctica no es la consecución de objetivos: no se busca "aumentar el *mindfulness*" ni tampoco se buscan las gracias de Dios, pues el recibirlas depende de Su voluntad. Es la práctica en sí misma la que debe sostenerse: el entrenar a la mente en permanecer en el presente y mantener el alma dispuesta para Dios.

6.2.3 TERCERA TEMÁTICA: EXPERIENCIA DE SENTIDO DE VIDA

En esta tercera temática del análisis de contenido, se abordará la experiencia de sentido de vida en las entrevistadas. Las categorías pertenecientes a esta temática del análisis han sido definidas de acuerdo a los factores que evalúa el test PIL (Purposive in Life) desarrollado por Crumbaugh y Maholick (1969), éstas son:

1. Percepción de sentido
2. Experiencia de sentido
3. Metas y tareas
4. Dialéctica destino/libertad

Al finalizar cada categoría, se agrega un tópico en el que se reúnen los comentarios de las entrevistadas sobre cómo han notado que en su experiencia la práctica de la meditación se relaciona con cada una de las categorías.

6.2.3.1 Percepción de sentido

La primera categoría de esta sección corresponde a la "Percepción de sentido". Aquí se reúnen las experiencias de las entrevistadas sobre su capacidad para captar razones y motivos para vivir su vida y valorarla (Noblejas, 1999).

Como es revisado a continuación, en general no resulta difícil para las entrevistadas captar estos motivos. Ellas manifiestan una gran capacidad para atender a su entorno y valorarlo. Son varias las que mencionan que los elementos dadores de sentidos se encuentran en lo sencillo, en lo cotidiano. Para las religiosas, es Dios quien lo llena todo de sentido, y hace de la vida una experiencia llena de satisfacción. Sumado a esto, la práctica de la meditación parece haber favorecido esta percepción de sentido entre las entrevistadas.

- El sentido en lo sencillo:

Se destaca que, en general, al momento de referirse a aquello que da sentido a la vida, las participantes mencionan elementos sencillos y cotidianos. De este modo, el sentido parece estar en todo momento accesible a la persona, y no ser algo que sólo se logre alcanzar con posterioridad a la escasa ocurrencia de hechos que se consideren grandiosos. En esta línea, el sentido más que ser algo que debe ser alcanzado, la experiencia es efectivamente la de tomarlo a partir de las cosas mismas (hechos, objetos, vivencias, etc.) con las que nos relacionamos.

"Bueno, exquisito de ir...teniendo momentos de escuchar música...teniendo momentos de ir al teatro, a mí me encanta el arte, me encanta el teatro...eso para mí es una nutrición, [...] especialmente de la literatura también...hay una palabra...aparece una palabra para ...¡Ah! (expresión de gran alegría) " (Ofelia)

"yo creo que no vinimos a hacer nada trascendental acá, [...] como que el propósito de la vida para mí es levantarse y ver qué te depara el día" (Paula)

"yo divido las cosas entre las que son importantes y las que no son importantes, [...] muchos se ahogan en un vaso de agua, en cosas que no son para nada absolutamente importantes, [...] de repente me he puesto contenta porque he encontrado estacionamiento....eso es lo que te digo, como que la importancia relativa, para mí cambió la escala,[...] yo creo que no hay nada como para que yo diga: "Ay, si no pasa esto yo me voy a morir"" (Paula)

"Eso tiene que ver con la capacidad de reconocer y agradecer lo que uno tiene y lo que es [...] más que lo que tengo, es la capacidad que tengo de reconocerlo y agradecerlo. Hay días en que ¡buf! lo reconozco perfectamente y hay días en que no reconozco ni una cuestión [...]"

cuando ando más despierta puedo maravillarme las veinticuatro horas del día, cuando ando más atontada o más automática...no me entero, hago lo que tengo que hacer y ya (risas)." (Viviana)

Para las religiosas, la percepción del sentido aflora a partir de la conciencia de la presencia de Dios en todas las cosas, o bien, desde el atribuir participación divina a los hechos que se manifiestan en la vida, especialmente considerando aquellos más pequeños, simples o comunes:

"hay cosas muy lindas, el Amor de Dios está en todo lo que hacemos y Dios nos habla en los detalles, en los pequeños detalles. [...] En cada momento, esa es la Presencia viva de Dios en nosotros [...] el mismo Amor de Dios nos hace vivir esos detalles." (Hna. María)

"es un descubrir que todo lo que pasa está puesto por Dios para mí, para que yo pueda vivir mi vida entera. [...] Creo firmemente que el Señor ordena toda mi vida para mi bien, porque me ama." (Hna. Celeste)

"también pololié...tuve todo lo que quise, pero nunca fui tan feliz como lo soy ahora, porque descubrí que en la simpleza, que en lo que el Señor me ha entregado que...llegar acá, hacer el aseo, tener que barrer, preocuparme de un enfermo o preocuparme de la cocina...cosas tan simples, pero que me llenan tanto, que me hacen tan feliz [...] ¿qué me hace feliz? Él no más. (risas) El poder entregarme, el poder darle sentido a mi vida en esta vida tan sencilla, porque no hay nada extraordinario..nada, no hay nada, no hay nada extraordinario...ni siquiera una elevación (risas) [...] a lo mejor nunca voy a tener nada como extraordinario con el Señor, pero sentirme llena de Él, sentirme amada por Él, para mí lo es todo." (Hna. Teresa)

"todo esto de captar el sentido, de darle valor a la vida...yo lo he aprendido aquí (en el claustro) con el Evangelio, [...] yo pensaba que

sólo con mi trabajo y con lo que ganara yo...ese era el sentido de mi vida anterior. Ahora como que me cambió el chip, después de todo estos años...es una cosa mucho más amplia, la vida, el vivirla...alegre, contenta, porque hay una meta, porque hay alguien especial que uno está esperando algún día estar delante de esa persona (Dios) [...] Eso me ha ido dando sentido a la vida, que la vida es bonita, con sus altos y bajos, aceptarla como es" (Hna. Emilia)

Se advierte que para las religiosas la vida cobra valor en todas sus expresiones al saberlas provenientes de Dios y llenas de Él.

- La meditación abre al sentido:

Tanto para las meditadoras budistas como para las meditadoras cristianas, la práctica de la meditación ha jugado un rol importante en esta captación de elementos dadores de sentido y valor a la vida. Para las meditadoras budistas, el efecto de la meditación que les ha permitido percibir este sentido tiene que ver en primer lugar con la mente, la que se abre y se hace más clara para percibir su entorno. Para las carmelitas, la meditación participa en la percepción de sentido a partir de la apertura no de la mente, sino del corazón: es la experiencia del amor de Dios lo que las hace más sensibles a la experiencia y al valor que poseen las cosas que las rodean:

"la meditación al abrirte la mente...entonces también...tu sensibilidad, tu percepción se agudiza. Eso...todas las percepciones se agudizan más." (Ofelia)

"tener una mente clara y que no te atrape en, en cosas que no son reales [...] es como aprender a vivir con lo que uno tiene." (Paula)

"es como si lo que hubiese sido mentiroso para mí se me hubiese ido cayendo, así como cayendo del cuerpo o cayendo de la mente o como

que yo no quisiera...como seguir en una manipulación, en una mentira, entonces, a partir de eso he tomado diversas decisiones que tienen que ver con eso, [...] lo íntimo....o lo propio se expresa más...entonces puede ser que estoy más vieja, pero yo creo que es mucho de la práctica." (Francisca)

"la misma oración nos ayuda a ver las cosas distintas...a ver como las ve Dios, a valorarlas [...] Él nos ensancha el corazón y nos va abriendo a Su Amor y Él va poniendo toda Su Obra en nosotros, va realizando Su Obra. Y eso nos ayuda a verlo todo el día, a captar toda esa Presencia de Dios." (Hna. María)

"en la oración el Señor te va mostrando Su Amor, te hace ver las cosas de una manera diferente, o abrirse a lo diferente, como que...te hace más sensible a la realidad universal y entonces uno ve su realidad particular en lo que es" (Hna. Celeste)

En ambos grupos la meditación posee un efecto que permite al practicante abrirse a la realidad, permitiéndole percibir de un modo más claro el mundo y la vida, ya sea desde la mente o desde el corazón.

6.2.3.2 Experiencia de sentido.

En el test PIL, el factor "Experiencia de sentido" considera el sentir la vida como llena de cosas buenas (Noblejas, 1999). En esta categoría se recogen las opiniones de las participantes sobre esta experiencia.

A partir de lo recabado en las entrevistas, el tener un sentido de vida no es igual a contar con una respuesta para las grandes interrogantes de la vida y del universo. No es necesario levantar los ojos al cielo y que el cielo responda todos los macros misterios para tener motivos para vivir la vida. La respuesta al sentido se ofrece mirando a lo más cercano: nuestro alrededor y nuestro interior.

- Sentido orientado a los demás:

En forma sólida y explícita aparece en algunas de las entrevistadas un sentido de vida que se orienta a ayudar a otros. En estos casos, el sentido emerge a partir de lo personal y se dirige hacia los demás sin depender de los demás: el sentido no está en la existencia del otro, sino, en beneficiar al otro. Este acto, de ayuda a los demás, contribuye en la satisfacción de la propia vida. En el caso de las religiosas, se contempla la salvación de las almas de esos otros seres. Por otra parte, la entrega que ellas hacen de su vida a Dios las conduce a velar ya no por sí mismas sino por la voluntad de Dios y el bienestar del prójimo.

"tiene que ver con ser psicóloga también, no sé, una vocación de servicio a otros, que es como "mi vida está disponible en beneficio de otros" más que "qué quiero lograr yo con mi vida" [...] sí, siempre he tenido claro que la vida en beneficio de mí misma...eso sí que no tiene sentido [...] es como poder ver que si el sentido está puesto en algo externo, es súper frágil y súper de dar un enorme sufrimiento" (Viviana)

"es entregarse al Señor en una vida de inmolación, porque uno ya no es dueña de una misma, porque una vive para las demás (las hermanas del monasterio) a través de los pequeños actos que uno hace diariamente uno sabe que también está ayudando a las almas, porque nuestro carisma es "por la salvación de las almas", es...sí yo barro un pasillo...estoy pensando en los jóvenes drogadictos, en las jóvenes que están haciendo abortos...sobre todo el aborto y el suicidio para mí es muy fuerte, el Señor me lo regaló...me entregó como "tu misión es eso" (orar por quienes se suicidan)" (Hna. Teresa)

"yo vivo pendiente, no me excluyo del mundo, vivo pendiente de lo que está pasando porque mi misión es orar por el mundo, por las situaciones de afuera" (Hna. Teresa)

*"por una de las razones que yo quise ser religiosa fue por poder ayudar a la gente en algo, porque hay tanto problema afuera...entonces...¿cómo ayudo? Porque la gente...más que nada, yo siento eso: que la gente necesita que la escuchen...entonces escuchándola y llevándome eso a la oración, pidiendo por la gente....puede que esa haya sido la misión que el Señor me tenía."
(Hna. Emilia)*

- Sobre las cosas buenas y malas que ocurren:

Existe consenso en que la vida está llena de cosas buenas y malas, positivas y negativas, agradables y desagradables. Sin embargo, la actitud de las entrevistadas se mantiene en general positiva ante la vida. Más allá de lo bueno o malo, ellas reconocen que todas las experiencias son valorables pues de todas ellas es posible extraer algún aprendizaje. En las religiosas, existe la convicción de que todo lo que ocurre es por voluntad de Dios, y de un Dios que ama, por tanto, nada puede resultar adverso, aunque en algún momento cause sufrimiento. Algunas de las participantes expresan una gran alegría de estar vivas, de experimentar lo que la vida les ofrece, frente a lo cual las tristezas que se puedan presentar, cobran una importancia significativamente menor. Por ello, las entrevistadas se orientan, aunque no siempre sea fácil, a vivir contentas con lo que el presente les ofrece.

"Eso de que sean cosas buenas...no sé...a uno no le pasan solamente cosas buenas....sí, yo creo que es eso: aprender a vivir con lo que uno tiene...estar como...como contento, pero contento de contentamiento, de satisfecho, no de andar eufórico...así lo veo yo...no tener mayor esperanza de que las cosas van a ser de manera distinta, hablándolo es más fácil que vivírselo....eh...pero la mayoría de las veces en que lo paso mal es porque tengo esperanza de que algo vaya a pasar y no pasa, entonces son fabricaciones mentales, es súper difícil no

apegarse a alguna esperanza. [...] no sé qué es lo que es mejor, ni lo que es peor...eso..hay muchas cosas, va a pasar lo que tenga que pasar...si uno mirara para atrás..."Ah, sí, bueno, fue esto", pero tampoco fue una cosa maravillosa...lo que pasa es que yo veo que si uno va para allá y quiere llegar a algún lado y si tú te das cuenta que si te vas por este lado vas a aprender unas cosas y si te vas por este otro aprendes otras...un poco así...esa es como mi visión de vida...más allá de un único camino" (Paula)

"yo siempre estoy encontrando situaciones gratas, así que... (risas) siento que cada momento se puede... si tienes un ratito libre, hay algo grato que se puede hacer (risas)." (Ofelia)

"Lo vivo sabes que con gran alegría, con gran respeto...aprecio el estar viva (se emociona).[...] Es con mucha emoción, como una sensación muy fuerte...de mucho cariño, de...a ver...igual la vida puede ser difícil ¿no? pero estar vivo es como ¡Ah! ¡Qué aventura! (risas) [...] es impresionante la vida ¿no? es súper impactante esto de despertarse y respirar y que está todo latiendo, está todo muy vivo... y que uno, no sé poh, que está todo lleno de posibilidades, de oportunidades" (Francisca)

"la impermanencia es parte de la vida y nosotros no somos capaces de aceptar eso, o sea, no sé poh, y en una cuestión occidental además donde...como que no le achuntamos a una, como de esta cosa como tan básica que dijo el Buda así como nacimiento, vejez, enfermedad y muerte son cuatro cosas de las que no se libra nadie...que es una obviedad del tamaño de una catedral, no dijo ningún descubrimiento que uno tenga que creerle, y nosotros aceptamos el nacimiento porque nacemos no más poh, pero ni vejez, ni enfermedad ni muerte las aceptamos como parte de la vida y le damos la pelea a la vejez, le damos la pelea a la enfermedad, la muerte ni la nombramos, como si no existiera... es algo tan fenomenal...es como "¿qué hacemos los

seres humanos en este planeta, en medio de este universo haciendo las cosas tan mal?" (risas) ¿será que así hay que hacerlo para aprender?" (Viviana)

"Realmente en la vida cotidiana uno percibe que todo es para bien. Yo, por ejemplo viviendo en el abandono de estos brazos de Padre que me ama, no puedo pensar que algo me vaya a afectar de manera negativa o que me vaya a hacer daño, o sea, puede que me duela, pero me hace bien." (Hna. Celeste)

"uno tiene que ver la realidad...hay situaciones que son realmente negativas, o sea, no son buenas, pero descubrir más allá...descubrir...y ese es el don de la fe que nos hace ver más allá de las situaciones...ver que Dios nos está diciendo algo y que va a sacar algo hermoso de esa situación, que me lleva a mirar a mí, con esos ojos de Dios, las cosas. [...] La fe nos hace ver la bondad de Dios en todo, porque de lo contrario, si no hay esa fe no habría la capacidad de ver la Presencia de Dios que es Amor y que es bondad, entonces se quedaría uno sólo en lo negativo." (Hna. María)

- Sensación de plenitud:

Pese a que todas las participantes compartieron una respuesta positiva ante la experiencia de sentido, fueron las religiosas quienes hablaron de sentirse plenas y satisfechas. Comparan su vida presente con la que tuvieron antes de entrar al claustro: los sentimientos de insatisfacción, tristeza, depresión y vacío de ese entonces, hoy han dejado de existir tras haber experimentado el amor Dios en la clausura. Encontrar a Dios ha sido encontrar el sentido de sus vidas, entonces no hay espacio para la carencia o la necesidad, pues Él lo ha llenado todo.

"para mí, el sentido de la vida sería...el Amor de Dios [...] sin el Amor de Dios no hay sentido para vivir [...] es el Amor de Dios que está en todo." (Hna. María)

"Cuando uno descubre el sentido de su vida es cuando descubre al Señor." (Hna. Teresa)

"pintaba un cuadro...y cuando ya lo terminaba me deprimía, porque la obra ya no era mía [...] Pero acá el Señor hace obras conmigo...y ese gozo...al contrario...voy sintiendo que va creciendo...va creciendo y no se me agota. [...] Él te toma... (risas) y Él te llena...ya no tienes un vacío dentro...ya no tienes que tú hacer cosas para ser feliz, Él te las hace a ti, Él todo te lo transforma en felicidad...cuando tú estás con Él, porque si no hay una comunión...en el fondo nada te satisface...siempre hay que buscar más, buscar más...es como el consumismo...compras una cosa y quieres la otra...y la otra...porque necesitas llenarte, el hombre de hoy día necesita como llenarse esa necesidad...y con el Señor ya no necesito llenarme...ya me llenó." (Hna. Teresa)

"Mi sentido de vida, que me lo dio el mismo Señor a través de mi vocación: experimentar, vivir en el día a día que soy Su hija, su hija amadísima, que me ama con locura y me ha dado tanto que murió por mí, para darme una vida nueva, entonces...experimentar eso para mí, cambió toda mi vida. Cuando yo experimenté el llamado al Carmelo...fue eso: saber que soy esposa del Señor, por mi consagración, me...¡ilumina todo! Y de hecho, nunca más sentí pena, ni bajones, ni principios de depresión ni nada de esas cosas, que sí viví antes de mi última conversión. " (Hna. Celeste)

"Cuando yo vivía como una joven cualquiera, digamos, sin practicar mi fe plenamente...iba a Misa, sí claro, tenía un grupo de acción y todo, pero no vivía mi fe de manera plena o más comprometida como católica, ahí yo experimenté muchas veces...tuve dos veces principio de depresión y experimentaba el sin sentido de la vida...tenía talento

para estudiar, para trabajar: ¡todo!, pero no sentía que mi vida fuera plena, como que algo me faltaba y eso se me hizo tan fuerte que en dos momentos de mi vida yo pensé en quitarme la vida. Es una cosa que ahora la he ido entendiendo en la oración también, que el Señor lo permitió para que yo pueda entender a tanta gente que lo sufre, porque después de que me concedió el don de la vocación y me hice carmelita, como Él quería...soy una mujer feliz, plena, plena, plena, plena, no tengo ninguna necesidad insatisfecha...entonces recordar que sí pasé por esos momentos, me hace ponerme en los zapatos de mucha gente que no la pasa bien. Dios realmente me dio el pleno sentido a mi vida y lo sé porque viví también lo contrario, soy más consciente de eso porque también toqué fondo en lo contrario." (Hna. Celeste)

- La práctica de la meditación dispone a la experiencia y al sentido:

Según lo manifestado por las participantes, la meditación también ha contribuido positivamente a aumentar su experiencia de sentido de vida. Con la práctica, la mente se abre y se silencia, los sentidos se tornan más agudos, aumenta la percepción del momento presente y se respeta tal como es. La meditación expande los límites de la estructura que la sociedad le impone a la vida y permite que surjan nuevas preguntas, despertando una actitud curiosa ante la experiencia y el mundo. Así, el vivir cada día se asemeja a un descubrimiento, a una exploración, que saca al practicante de la rutina y lo mantiene despierto al presente. Las carmelitas agregan que la oración les ayuda a ver lo positivo de la vida, de tal modo que todo se llena de sentido, incluso el mismo sufrimiento, lo que las hace maravillarse de todo lo que la vida les muestra en su despliegue cotidiano.

"Yo creo que al abrir la mente, al silenciar la mente, al silenciar la chicharra se agudiza la percepción, entonces uno puede vivir más...más aguda la percepción y más consciente de lo que estás

viviendo en cada momento, y la respetas. [...] la práctica de la meditación te lleva a eso, porque si no, no estás consciente de eso, o sea, y por lo menos siento que la práctica de la meditación te da más conciencia de eso, de lo que estás haciendo, más conciencia de ti mismo. La experiencia va junto con la vida...la práctica de meditación es el elemento que ayuda a despejar la mente, a silenciar la mente y deja ahí el potencial abierto para hacer tantas cosas, ser capaz de pescar cosas en el camino...específicamente que...las oportunidades pasan si uno está...no las ve, en cambio si tú estás abierto al darte cuenta...pescas algo que no hubieses pescado si no estás atenta" (Ofelia)

"La práctica de la meditación para mí ha sido ir abriendo...como poniendo espacio a toda esta vida como tan estructurada que tenemos y estructurada desde...más que una estructura de que voy, me levanto y lo hago todos los días; sino que como sociedad...como ir poniéndole más aire, no todo tan cerrado, o sea, que si no pasa esto me muero...si no pasa esto otro" (Paula)

" yo creo que la meditación me ha abierto a un montón de preguntas más que a todas las respuestas...y yo creo que las respuestas que el Buda dio a preguntas fundamentales, si uno se conecta con la experiencia...son un montón de obviedades...o sea, dijo que el mundo era impermanente, ¡eso es obviedad! [...] Pero es curioso, por lo demás, eso sí es algo que yo creo que yo...a mí me permite caminar, que es la curiosidad, yo creo que la práctica de meditación el mayor aporte que me ha hecho a mí y que yo intento hacer con otros es ser curioso con el mundo y con la experiencia...estar dispuesto como a explorar "¿qué es esto? ¿qué es esto que me pasa? ¿por qué me pasa? ¿de dónde viene? ¿con qué tiene que ver? ¿para adónde va? ¿qué le pasa a los otros?" como desde la experiencia más que desde blah, blah, blah, blah, blah...eh... yo creo que la invitación de mindfulness, básicamente es una invitación a explorar la propia

experiencia y la experiencia concreta, entonces como que te despierta una curiosidad, unas preguntas, las ganas de entender la evidencia de no saber y eso yo siento que es muy enriquecedor, sino, la vida es muy fome...como que todos los días repetir la misma cuestión con piloto automático: te levantai temprano tararará!! te acostai en la tarde "Ay, qué horror" Entonces yo creo que ese es un gran aporte de la práctica de meditación y la práctica de mindfulness, es decir, estar despierta todos los días, es como "¡Oh! ¿qué habrá aquí hoy día? ¿qué irá a ser de este mundo hoy día?" (risas)." (Viviana)

"la misma oración nos ayuda a ver eso, lo que aparentemente...lo que nosotros vemos como negativo...hay muchas cosas que son negativas sí, también, pero detrás de todas esas cosas Dios también nos está regalando un don, ya sea, dificultades que podamos pasar, ver una bendición, que a través de esa situación...yo creo que de esa forma uno puede ver que (la vida) está llena de cosas buenas." (Hna. María)

"Todo toma sentido, todo toma...nada es rutinario...nada...o sea...cuando caes en la rutina...es porque ya perdiste la oración...ese contacto, esa unión con Él...ya pasó a ser otra cosa lo importante, no el Señor. Entonces cuando no está como lo principal...claro, te agobia: ya...la hora de levantarse..."ah..qué lata"..."siempre lo mismo", "de nuevo el trabajo". No. Cuando vives esa experiencia en la oración y la oración te llena, te da ese impulso para continuar...te hace que todo tenga sentido...el tener que barrer, el tener que poner los puestos de la mesa, el tener que cocinar...todo te maravilla, todo. Te vas maravillando de lo que te va rodeando. Te va haciendo como más aguda la visión, si es que se puede decir....si es que estás barriendo: "Oh, este detalle no me había fijado"te va mostrando cosas nuevas." (Hna. Teresa)

"Es una cosa que ahora la he ido entendiendo en la oración también (la intención de haberse querido quitar la vida), que el Señor lo permitió para que yo pueda entender a tanta gente que lo sufre" (Hna. Celeste)

6.2.3.3. Metas y tareas.

Otro de los factores incluidos en la evaluación del sentido de la vida en el test PIL, es el llamado "Metas y tareas", éste hace referencia a los objetivos relacionados a acciones concretas en la vida y a la responsabilidad que sentimos por ellos (Noblejas, 1999). En esta categoría se recogen las experiencias de las entrevistadas en torno a sus propios objetivos y a su relación con ellos.

- Trabajar mejor en beneficio de otro:

En forma bastante específica, dos de las participantes expresaron que su meta se orienta al beneficio de otras personas. Ambas se sienten muy comprometidas con el otro y orientan sus acciones de forma que su trabajo sea más efectivo.

"todo lo que yo hago es básicamente en beneficio de otro [...] y soy bien hiper responsable en todo eso que hago, lo hago con bastante dedicación, exigencia [...] yo soy súper rigurosa y siento que las cosas que son de corazón no tiene por qué no ser rigurosas [...] hago mi mejor esfuerzo todos los días, por hacer eso que me parece que tiene sentido que haga" (Viviana)

"como psicóloga clínica, me empezó a cambiar muchísimo la relación con los pacientes...te diría como desde un susto, una cosa teórica, un querer hacerlo bien a un contacto con el paciente, un contacto entre humanos [...] para mí es súper importante una coherencia con eso, entonces, como en este momento, aparte de tener mi consulta, yo

enseño cosas de mindfulness o tengo ramo en distintas universidades que tienen que ver con esto, en el mismo centro de meditación...he hecho un camino para ser instructora de meditación...mira me vinieron una ganas como tan grandes de devolver todo lo que yo he recibido, como de expandir esta sensación de enorme vitalidad que es a propósito de la práctica. [...] Una enorme gratitud, sí, muy, muy grande...como de querer, entonces como entregar eso. Saber que sí puedo enseñar, que sí tengo un entusiasmo por eso y puedo compartir [...] como que me he atrevido a hacer las cosas que a mí me dan sentido" (Francisca)

- Metas cumplidas:

Otras dos participantes, reconocieron tener sus metas cumplidas. Una de ellas, porque ha podido realizar en su vida lo que ha deseado y la otra porque su meta no se orienta al futuro, más bien ocurren en el presente, en lo cotidiano.

"mi meta era poder enseñar bien, esa meta no se cumplió, pero lo solté (risas), me he realizado por otro lado. Siento que he cumplido mis metas...he estudiado, he hecho millones de cosas, cada vez que se me ocurre algo, lo puedo hacer y en cuanto a jubilación, siempre sueño...el tiempo que siento que me falta es para poder leer más" (Ofelia)

"mis metas son mucho más sutiles [...] yo creo que voy igual para algún lado, pero como más abierta, más observando...a lo mejor...uno va para un lado, pero se va a demorar más en llegar que otros...así lo miro yo...claro, a lo mejor no es este año, a lo mejor es este otro...porque si uno va para allá y tiene esta visión de túnel, no ves todo el camino [...] yo llegué a este camino y desde ahí tengo que mirar, entonces...más bien ¿qué cosas personales?...claro...me gustaría dedicarme más a esto, al centro Shambhala, tener más tiempo...cosas así, pero que lo

pueda ir haciendo es como relativo, o sea, a veces sí a veces no..no lo miro tanto como...como olvidarse del camino, de lo que hay al lado, cuando uno va para algún lado. [...] mis metas son más cualitativas que cuantitativas en el sentido de tener calidad de vida, de que me gusta vivir despacio...como que las metas las vivo día a día, o sea, no es algo que vaya a pasar allá [...] Entonces en ese sentido como que mis metas...como que siento que ya las logré y en un sentido de que son día a día, de que son ...eh...vivir tranquila, vivir sin cosas pendientes"
(Paula)

- Ser santas:

La elaboración de metas y objetivos de vida por parte de las religiosas carmelitas obedece directamente al credo compartido. Todas reconocen que, como cristianas, su meta es la santidad. Sin embargo, la relación que se sostiene con esta meta no es la de desearla como algo grandioso y futuro, sino como algo que ocurre en cada instante y que se manifiesta gracias a la entrega que hacen de sí mismas al amor de Dios. Junto con esta entrega abandonan el deseo, pues la santidad es una gracia entregada por Él; la tarea entonces está en vivir el amor de Dios. Como se advierte a simple vista, en las religiosas de clausura, las metas u objetivos vitales que se propongan trascienden lo que el mundo tradicional les puede ofrecer: buscan más allá, la vida eterna en el Cielo. Más que el bienestar de las personas, se hablará de la salvación de sus almas, más que de bienes materiales, de bienes espirituales.

"Lo nuestro es el deseo de alcanzar la vida eterna, de ser santas, porque Dios es Santo [...] deseos de dejarse invadir por el Amor de Dios [...] Como los santos que dicen que cada vez, cuando se van acercando más a Dios, se sienten más pecadores...entonces pareciera como que no se va a llegar nunca (risas), pero en el fondo todo es

gracia de Dios y va Su Obra realizándose como...como Él quiere" (Hna. María)

"Yo creo que nuestro objetivo, nuestra meta, personal es ser santas [...] La santidad para mí no es andar así...como los ángeles, no; sino que ser una persona íntegra, una persona que sea capaz de dejarse amar y amar a los demás tal como son [...] si yo logro vivir ese amor en la vida cotidiana, en lo concreto...o sea...si puedo barrer con amor, si puedo limpiar un baño con amor, si puedo hacer un almuerzo con amor o puedo atender a una enferma con amor...entonces ahí estoy siendo santa. No porque ande haciendo milagros, ni ande volando (risas) no, sencillamente soy canal del Amor de Dios, nada más " (Hna. Celeste)

"esta vida de religiosa carmelita no nos lleva como a metas...a metas como lógicas. [...] después de los votos solemnes...de ahí no viene nada...entonces ahí, de repente, viene como un...como un quiebre, porque siempre uno está esperando algo más y después cuando uno llega a los votos solemnes...¡nada!...¡no tengo que hacer nada! ¡no tengo que luchar por algo! pero ahí es donde, ahí el Señor nos muestra de que no es buscar metas...sino, dejarse llevar por el Señor a lo que Él quiere" (Hna. Teresa)

"En tareas sería como trabajar más mi interior, para ir cambiando eso...todavía negativo que hay en mí...los propósitos son esos de llegar a la santidad, pero estamos en una tarea...entonces trabajando en esa tarea para...trabajar...y más que trabajar...es dejar hacer al Señor Su tarea, porque a veces uno se pone como obstáculo ante el Señor." (Hna. Emilia)

Al observar las respuestas ofrecidas por budistas y cristianas, se observa que existe una variación en el grado de definición de las metas y objetivos. Todas dan cuenta de aquello hacia donde se orientan, sin

embargo, pareciera que no todas poseen la misma determinación en conseguirlo.

- La meditación alimenta el propósito:

La práctica de la meditación proporciona ayuda en este punto de forma particular para cada una de las participantes. Sin embargo, de algún modo u otro, la meditación alimenta los propósitos planteados. Para algunas esto nace de la posibilidad de ver con mayor claridad las necesidades del mundo y lo que uno mismo tiene y es capaz de ofrecer. Para las religiosas, la meditación u oración es en sí misma un acto de entrega a la voluntad y al amor de Dios, por ende, hay una disposición a no ser un obstáculo para la manifestación del deseo divino, todo lo contrario: se declara el deseo de ser Su canal o herramienta. En este sentido, la meditación las ayuda a conocer lo que la voluntad amorosa de Dios les solicita.

"para mí la meditación tiene un carácter cotidiano, no está separado de la vida, como que es la vida, entonces..es como si en este momento estuviese todo muy...como compenetrado...como algo que se alimenta mutuamente...eh...eso, yo te diría, como muy...mira estoy muy contenta de haber encontrado una práctica que ha sido maravillosamente útil por un lado, pero por sobre todo más que útil es vital, para mí el que yo la pueda entregar a otros" (Francisca)

"El mismo tema de la meditación, al abrir la mente tenemos más percepción y de ahí más conciencia y en ese sentido también tomar conciencia de las cosas de uno, o sea, tomar conciencia de que en realidad yo quiero leer para mí no más (risas), no es que quiera leer porque quiera escribir o porque quiera decirle algo a alguien...Quiero leer porque quiero tener esa experiencia." (Olaya)

"la meditación para mí es como una escuela, estar a la escucha de lo que me dice Jesús que haga, que viva o que quiera para mí...y

después en la vida cotidiana tengo que ponerlo en práctica [...] yo creo que en la meditación uno adquiere la visión de la necesidad que hay en el mundo de la bondad. Entonces cuando uno experimenta el Amor de Dios, lo ve reflejado en Su Escritura, en Su vida...quiere ser como Él. Y como que el amor te despierta a encontrar las necesidades de los otros, te saca del egoísmo. Si yo no amara, a lo mejor viviría pendiente de mí misma: de mis necesidades, de mis rollos, de mi penas..."Ah, que tengo pena...que tengo cansancio...que tengo esto..."...y al contrario: cuando uno tiene amor estás dispuesta a ver las necesidades del otro, entonces sales de ti misma constantemente. Es muy sencillo, pero en la vida cotidiana cuesta vivirlo" (Hna. Celeste)

"Como alimentando esos propósitos, esas tareas...en eso me ayuda la meditación." (Hna. Emilia)

"para realizar esos anhelos que uno quiere, hay que ponerse en las manos de Dios. ¿Y cómo se logra eso? con la oración, con la entrega de la propia voluntad a las manos de Dios." (Hna. María)

"Es eso, es encontrar la voluntad de Dios, en la oración uno la descubre, uno la siente, son mociones que el Señor te va entregando y te va abriendo los sentidos, porque a lo mejor en la oración "Oh, el Señor no me dice nada", no te va a hablar así, directamente; pero teniendo esa disposición que tú tuvieses de escuchar la voluntad de Dios, puedes salir afuera y una hermana te va a decir una cosa y ¡puf! es una luz de lo que tienes que hacer...o un libro, o una frase, o una lectura que se leyó, o el Evangelio, pero con la oración, si no has tenido oración no vas a poder captar los mensajes, por decirlo así, del Señor." (Hna. Teresa)

6.2.3.4 Dialéctica destino/libertad.

El factor "Dialéctica destino/libertad" se refiere a la tensión que existe entre ambos elementos y al afrontamiento de la muerte como un acontecimiento incontrolable, impredecible e inevitable (Noblejas, 1999). Esta categoría recoge las experiencias de las entrevistadas en torno a este punto.

En términos generales, budistas y cristianas son capaces de reconocer que no todo depende de la voluntad humana, hay mucho que al hombre se le escapa de las manos, pero también hay mucho que siempre y en todo momento es posible hacer. Se destaca que dicho reconocimiento no se encuentra acompañado de una actitud pesimista o resignada ante la vida, ante bien, se reconoce, se acepta y se vive en armonía con ello.

- Integración de la muerte:

En ambos grupos, la conciencia de la muerte parece estar integrada de un modo armónico e incluso provechoso en la vida de las entrevistadas. Si bien se levantan sentimientos de temor, duda o incertidumbre al situarse en ese momento, no existe una postura de rechazo o ignorancia hacia ella. El temor es aceptado y validado. En ambos grupos, la muerte no constituye el fin de la vida, es siempre considerada como un paso importante que todos daremos en algún momento, lo que conduce, más allá del temor, a un deseo de prepararse para recibir de mejor modo la muerte cuando llegue. Otro motivo por el que la llegada inevitable de la muerte trasciende el temor, es que ella invita a un mayor disfrute de la vida.

" es no perder nunca de vista la pregunta de "cómo me vivo este día y cómo me vivo la vida", sin perder de vista que me puedo morir en cualquier momento. La negación de la muerte yo creo que es lo que nos ha llevado a nosotros a peores...falsas construcciones de la realidad, digamos, y a creer que tengo el mañana asegurado y entonces puedo andar por la vida paveando (risas)...esa pregunta, es

una pregunta que está siempre ahí...es como..."este podría ser mi último día" y es como cómo me quiero vivir este último día." (Viviana)

"con respecto de la muerte, me pasa que igual le tengo miedo porque me cuesta mucho soltar y me gusta mucho la vida, cuando llegue ese momento espero estar más grande...y poder soltar (risas) con elegancia (risas), pero no sé si pueda hacer eso, porque si fuera en este momento no me quisiera morir ¡no quisiera! estoy como...muy intrigada con lo que viene (risas) y también con muchas ganas de seguir viva ¿no? Entonces...sí me ha pasado como de entender profundamente que todo tiene un principio, un medio y un final, entonces eso lo he ido incorporando cada vez más y ahora puedo como disfrutar el principio de algo, apreciar estar a mitad de algo, saber que viene el final y poder despedirme bien, y eso ha sido increíble con mis pacientes...desde sesiones, o sea, entender que todo tiene un principio, un medio y un final...y también de procesos largos terapéuticos de saber que hay un principio, estar en un medio y que está el final...entonces sí te puedo decir que sí me sé despedir muchísimo mejor...y puedo como soltar cosas de trabajo, cosas de relaciones o ...y entender que..."ok, este es el final de eso y ahora viene el principio de esto otro" entonces poder pasar al principio de lo otro como (risas) abierto a eso. Pero con respecto a la muerte no lo tengo resuelto, ni un poco porque...porque puedo como vivir estas otras muertes, pequeñitas muertes de cuando algo se acaba, puedo vivir eso. Yo te diría que lo puedo vivir relativamente bien, así como, puedo despedirme, sí sé cuando es el momento de despedirme y puedo honrar el momento del final, pero ¿no sé qué va a pasar cuando me muera?, o sea, sé que ese es el máximo momento de soltar...anhelo a tener una conciencia y a ratos me muero de susto (risas), entonces no sé, no sé. Sí me encantaría tener la posibilidad de practicar en el momento de mi muerte, eso me gustaría mucho, mucho y espero tener conciencia para hacerlo..." (Francisca)

"(La muerte) fue como un medio que nos regaló Dios en el fondo, para ese encuentro con Él. [...] Para nosotros es un paso, es un dormirse [...] Esto es algo humano que no podemos evitar, porque está ahí, es algo desconocido, que nunca hemos vivido y que no vamos a volver a vivir de nuevo. Entonces eso provoca el temor, pero el Amor de Dios no ayuda a vencer ese temor, porque estamos en las manos de Dios y eso es solamente un paso." (Hna. María)

"no es un fantasma para mí la muerte, porque como mi vida es eterna y la voy a vivir plena justamente después de la muerte...entonces la muerte no me da miedo (risas). Claro, humanamente uno puede tener cierta reticencia. [...]Para mí la muerte es un encuentro con mi amado, un encuentro pleno, pleno, que ahora....claro... lo veo, lo atisbo, como que lo pellizco a veces....o él me pellizca (risas), pero como más distante." (Hna. Celeste)

"(Con respecto a la muerte) Uno ya sabe que aquí no se acaba todo, en la experiencia con el Señor uno ya sabe que nuestro camino...nuestra meta está allá...está en la vida eterna...entonces uno vive en función de eso." (Hna. Teresa)

- No todo está en mis manos:

Para las religiosas su vida completa está en las manos de Dios, a partir del bautismo, pero voluntariamente a partir de su consagración. Ambos grupos comparten la idea de que no todo está en las manos de uno, sin embargo, de aquello que está a nuestro alcance sí debemos hacernos cargo. Se considera que la idea del dominio absoluto de la propia vida es una ilusión, sin embargo, esto no parece ser motivo de angustias ni desaliento, más bien se vive en paz con ello.

"la vida no está del todo en mis manos [...] yo le pongo mis manos...lo que más le puedo poner. Y entonces es como...el cómo se junta eso

que va más allá de mí con lo que...porque la fantasía de control nuestro "que la vida está en mis manos y depende ciento por ciento de mí..." no, "¿de a dónde lo inventaste?!" [...] una mezcla de que no está en mis manos con lo que está en mis manos o con lo que yo mejor pueda hacer de ella [...] no está del todo determinada ni está en mis manos."
(Viviana)

"Es que hay mucho que puedo hacer y hay mucho que depende de mí, yo creo que hay una gran cantidad de cosas que uno puede hacer si uno se aclara por qué lado hay que hacerlo y qué es lo que hay que hacer [...] también es cierto que hay cosas que están más allá de uno no más poh, o sea, hay ciertas determinaciones, por ejemplo, yo te mencionaba...los terremotos, los diluvios, las muertes...hay muchas situaciones de repente son negativas y que dificultan los procesos o...de repente, no sé, el percatarme de que no tengo la habilidad para hacer clases, por ejemplo...entonces como darse cuenta de que ciertos obstáculos que aparecen, pero...aparte de eso hay muchas posibilidades que uno puede hacer, mucho, mucho, mucho y...ahí, siempre, por algún recoveco descubrir cómo hacer cosas que de repente son muy difíciles...hay muchas posibilidades, o sea, tengo confianza en eso también de que hay muchas posibilidades, o si no, aceptar que no se puede y punto, no dramatizar, no sufrir: "pucha, qué lata...". (Ofelia)

"toda nuestra vida está en manos de Dios....nuestra consagración, quizá, como religiosa, pero más que nada en la consagración en el bautismo que tenemos todos nosotros." (Hna. María)

"Estamos en las manos de Dios, pero libremente. Hemos optado por Dios, hemos optado por amarlo, por recibir Su Amor con toda libertad." (Hna. María)

"Yo creo que mi vida está en las manos de Dios, y por eso vivo en paz, porque no dependo de mí...porque si dependiera de mí ya la habría embarrado" (Hna. Celeste)

"Desde que entré aquí ya no me pertenezco a mí misma, pero no es como un anularse, sino que sigues siendo en las manos de Dios, Él es quien maneja mi vida, pero con mi libertad, porque sí y soy libre de aceptar lo que Él me está pidiendo" (Hna. Teresa)

- Libertad:

Aunque la realidad no dependa de la voluntad y deseos humanos, no existe un desmedro del sentimiento de libertad. La libertad y el destino no son dos opciones irreconciliables, más bien, ambas son mafiestas. La libertad se expresa en la liberación de los condicionamientos aparentes, de aquello que ilusoriamente nos determina y se asocia a la responsabilidad.

"ciertas acciones rutinarias como meditar...que uno dice rutinario pero igual...rutinario porque son establecidas, a lo mejor en un horario, [...] el fruto de eso es que yo soy más libre, como ...más libre para decidir, más libre para sentir, más libre para pensar..entonces lo que está es..esa tensión entre la disciplina y la libertad, que son para mí dos caras de una misma moneda, así, tal cual, como que sin disciplina yo soy más presa, y soy más presa ¿de qué? de mis patrones habituales...como de toda la cosa así...que también siento que son inevitables en la vida: tú eres criado en un contexto, en una familia, en una cultura en particular, en un país en particular, en una situación histórica en particular y todo eso te condiciona para tener ciertos pensamientos, ver ciertas formas o pensarte a ti misma...¿por qué eres mujer? Todo eso te va condicionando, y sin embargo, con la meditación...me imagino que con otras cosas también, ¿no? pero en mi caso con la meditación es como ese espacio que puede haber sido

bien pequeño se abre, se abre, se abre y está lleno de posibilidades"
(Francisca)

"La libertad...a mí me llega...es que lo veo en otras personas, que uno...como que uno está a cargo de su vida, uno está a cargo, uno se hace cargo día a día de las cosas, no sé...cuando dañas a alguien es hacerte cargo y decir "las cagué"" (Paula)

Para las religiosas, la libertad constituye un don de Dios, una expresión de Su amor. Aunque nada se escape a Su voluntad, Dios no obliga a nada y el hombre es libre de decidir si acepta esa Voluntad o no. Las carmelitas al consagrarse como religiosas han puesto en ejercicio su libertad ante el llamado de Dios, ahora que viven en clausura, su deseo es abandonarse en Él y estar plenamente en sus manos.

"Yo creo que la libertad es un don precioso que el Señor le ha regalado al hombre, de hecho es una muestra de amor infinita, porque es como darnos toda la confianza, sabiendo que nosotros somos débiles, frágiles [...] Y con esa libertad y puedo responderle o no [...] cuando yo me inclino al bien, usando mi libertad, entonces le estoy demostrando mi amor [...] Y hay una cosa que yo estoy aprendiendo ahora que es abandonarse en las manos de Dios, a Su Providencia o a lo que Él permite cada día en palabras más simples...en cada momento, lo que permite para mí...y vivir abandonada a ese querer superior, adhiriéndome a ese querer superior, aceptándolo...yo creo que es ahí donde ejercito más mi libertad [...] mi libertad se hace más plena, una cosa así...estoy acogiendo lo que me viene encima, en vez de hacerme presa o perder la libertad por lo que ya tenía preparado mi estructura mental." (Hna. Celeste)

"Él nos ama y por eso mismo nos ha regalado en don de la libertad, por eso otras personas han optado por otras cosas y Dios lo ha dejado, no

los obliga, entonces, al obligarnos, dejaría de ser Dios, dejaría de ser Dios Amor" (Hna. María)

"Él nunca me va a obligar, Él no me obligó a entrar, fui yo, por mi voluntad que yo accedí a Su Voluntad, si se puede decir. Yo también tengo esa libertad, cada día, de decirle "sí" o de decirle "no", pero estoy en sus manos" (Hna. Teresa)

- Meditación y libertad:

Una de las meditadoras budistas comenta que es precisamente la meditación la que le ha dado la posibilidad de experimentar la libertad, trascendiendo aparentes condicionamientos. La meditación le ha permitido observar mayores posibilidades para expresarse.

"en mi caso con la meditación es como ese espacio que puede haber sido bien pequeño se abre, se abre, se abre y está lleno de posibilidades, entonces no por ser mujer "xx" voy a tener que vivir "xx", sino que ...ok, está mi condición de mujer, pero además mil posibilidades o estar mi condición de mamá y mil posibilidades, o está mi condición de chilena y mil posibilidades más, entonces esa enorme posibilidad de libertad...acceder a ella...increíble. Y yo creo que sin tener una disciplina de meditación, yo no hubiera accedido a ella, porque estaba pensando y sintiendo lo que había que pensar y lo que había que sentir o lo que se podía pensar y lo que se podía sentir , entonces...la libertad entendida como un espacio gigante de posibilidades, entonces...yo estoy en contacto con eso ahora." (Francisca)

Dado que para las religiosas la libertad se manifiesta en la entrega al amor de Dios, la meditación u oración acompaña este acto. La oración permite que Dios se manifieste por medio de ellas.

"va todo en la misma oración, la gracia de Dios, en ser dócil a la gracia de Dios...en poner lo que esté de mi parte, como...ese poquitito. La Santa Madre habla de "ese poquito que hay en mí" ponerlo a la disposición del Señor para que Él pueda realizar Su Obra...Su Obra de santificación, que sea Su Amor el que reine en mí." (Hna. María)

"(la meditación conduce a) aceptar que uno ya no...ya no soy la Teresa¹⁸ que era antes porque ya soy de Él, entonces es Él quien más habita en mí que yo. Pero eso lleva también a una plenitud, ese es el proceso...en que Él sea todo, porque todavía el "yo" está de repente en el trono (risas) y sale ahí...sale más que...Entonces eso es lo que yo te decía, ese proceso en que...ese anhelo que uno tiene en la vida religiosa: de poder...que Él te llene completamente, que tú ya después, en vez de verme a mí veas al Señor, que lo proyecte plenamente. Ese es mi mayor anhelo." (Hna. Teresa)

¹⁸ El nombre ha sido cambiado en la cita para proteger la identidad de la entrevistada.

6.2.4. CUARTA TEMÁTICA: RELACIÓN ENTRE *MINDFULNESS* Y SENTIDO DE VIDA

En esta cuarta y última sección del análisis de contenido de las entrevistas, se aborda directamente el tema central de esta investigación: la relación entre *mindfulness* y sentido de vida. En una única categoría, se recogen las respuestas que las participantes dieron al preguntarles directamente por la posible existencia de esta relación de acuerdo a su experiencia personal como meditadoras.

6.2.4.1. Opinión de las entrevistadas sobre la relación entre *mindfulness* y sentido de vida.

En la entrevista sostenida con cada una de las participantes -luego de haber revisado los principales componentes de *mindfulness* (atención al presente con una actitud de apertura y aceptación (Bishop et. al., 2004)) y cada una de las cinco facetas que integra la escala FFMQ; y por otra parte, los factores evaluados por el test PIL- se les preguntó directamente por su opinión sobre la posible relación entre *mindfulness* y sentido de la vida.

Para facilitar un análisis más minucioso, sus respuestas han sido divididas en 5 tópicos. Por ende, la asignación de un comentario a cierto tópico no evita que éste también contribuya a fundamentar otro al que no ha sido asignado. Esto ocurre principalmente en el caso de las respuestas dadas por las carmelitas, en donde la imagen de Dios está presente como origen, medio y final del sentido de sus vidas.

- Una mayor percepción permite darle mayor valor a la vida:

Salir del piloto automático habitual y estar con la conciencia puesta en el momento presente, aumenta la percepción que se tiene del mundo y afina los sentidos al momento de captar la experiencia. Se tiene entonces una

mirada más amplia de lo que el mundo es, una mirada que integra elementos previamente no considerados o no validados, esto genera una modificación en la antigua concepción de "mundo" lo que conlleva a un cambio en el modo de relacionarnos con él. Por distintos motivos, esta percepción aumenta el valor otorgado a la vida y permite la experiencia del sentido.

"cuando estás atento y presente te cambia absolutamente el sentido de la vida [...] (mindfulness) no es una técnica, es algo que tiene que ver con un modo de vivir, un modo de estar en el mundo, pero si practicas la técnica te va a cambiar el modo de vivir, naturalmente, o sea, si comienzas a estar presente en las cosas en las que estás, naturalmente te cambia el sentido porque el piloto automático funciona de otra manera y si sacai el piloto automático el modo de estar en el mundo te cambia y los colores son otros colores y los sonido son otros sonidos (risas) y el pollo tiene gusto a pollo y no a cualquier cosa (risas) y entonces naturalmente te cambia el modo de estar en el mundo, no sé si el sentido de la vida, pero te cambia el modo de estar en el mundo, el modo de valorar el mundo..." (Viviana)

"Es que eso mismo te ayuda, te ayuda (el estar presente). Te hace ver...te despierta, te despierta, te hace consciente de que tú eres un punto de un universo inmenso, pero eso...te amplifica los horizontes, te da sentido tanto hacia atrás como hacia adelante..te hace darte cuenta de que si tú tuvieses una vida muy sufrida, pero tuvo un sentido. Todo te da sentido, tanto lo bueno como lo malo. El hecho de que perdiera a mi papá cuando yo era menor, tuvo sentido, todo tiene un valor, nada sucede porque sí. Entonces la oración, la meditación te hace ir viendo hacia atrás y hacia adelante en un presente y dando valor tanto a lo que viviste como a lo que vas a vivir, porque aquí ya te está dando otra visión para lo que viene, entonces, te hace ver distinto. Pero te hace valorar mucho más todo, todo te hace dar sentido." (Hna. Teresa)

- Mayor disfrute de la vida:

Para otras participantes, el estar en el presente les ha permitido acceder a un mayor disfrute de la vida. Para una de las religiosas, la aceptación se asocia a vivir en la alegría de Dios. Mientras que para una de las meditadoras budistas, la percepción que se abre desde el estar presente, disminuye la experiencia del sufrimiento. En su caso, esto se ha vinculado a una serie de "descubrimientos", como lo son: la hermandad entre los seres humanos y el darse cuenta de que hay mucho por qué agradecer en la vida, entre otras cosas. *Mindfulness* les ha permitido vivir en un mundo más real y (por lo tanto) más alegre.

"pienso que uno puede vivir la vida más plena, o sea, ...en alegría, en...aceptar todo....pienso que con alegría, o sea, que todo esto a uno lo lleva a vivir la vida en el gozo y en la alegría para el Señor." (Hna. Emilia)

"Distinto del piloto automático versus estar despierto, distinto de estar orientado al logro de los objetivos y a la meta a estar viviendo el proceso y curioso por la experiencia y por el caminar...en vez de a dónde voy a llegar [...] suspender el juicio te cambia absolutamente el modo de estar en el mundo y podí empezar a descubrir el mundo y a descubrir cómo es el mundo, cómo soy yo , cómo son los otros en vez de estar levantando el dedo acusador para todos lados, es como...y de ahí, yo creo que naturalmente surge una cosa que es como...que los seres humanos tenemos unas experiencias que son bien comunes unos a otros, nos enredamos en las mismas cosas, queremos lo mismo, nos asusta más o menos lo mismo...empezamos a descubrir un ámbito de la experiencia humana que nos hace hermanos [...] te cambia el cómo te paras en relación a otros, los otros ya dejan de ser los enemigos con los que estai compitiendo y pasan a ser unos personajes que parece que están pasando lo mismo que tú, que están sufriendo, pasándolo mal y tratando que los quieran igual que uno. Y

en ese sentido, sí poh, cambian cosas fundamentales, si es que llegas a sentarte, digamos, si es que llegas a tener la experiencia de estar ahí observando en qué estás...si estás dispuesto a estar en el cotidiano volviendo al presente una y otra vez, a cada rato descubrí que el presente no es ni la mitad de karmático (doloroso) que el cuento que te estai contando [...] si uno anda mucho más presente la verdad es que la mitad de la carga karmática se te va, entonces andai más liviana por la vida, andai más sonriente... eres capaz de agradecer más fácilmente todo lo que hay ahí...en vez de estar en la mentalidad de carencia que es la más habitual [...] si tení los pajaritos en la mañana, el agua de la ducha, o sea, cien mil cosas que podí agradecer [...] sí yo creo que sentarte a meditar te cambia el modo de estar en el mundo" (Viviana)

- El sentido está en mantener la presencia de Dios en cada momento:

Para las religiosas, el sentido de la vida es Dios: su vida, el mundo y todas las cosas tienen sentido cuando se vive en la presencia, en el amor de Dios. Por lo tanto, el estar presente permite sostener momento a momento el sentido de la vida cuando en ese presente se observa la presencia de Dios.

"mientras yo estoy atenta a la presencia de Dios mi vida va teniendo un sentido...porque...si todo pasa y pasa y pasa...no hay sentido de la vida, o sea, es como ...estar en el aire...y en la medida en que voy haciendo las cosas mejor o voy experimentando la presencia de Dios o voy descubriendo Su presencia, todo va teniendo un sentido diferente [...] Es que sin la presencia de Dios no hay sentido, sin Dios...en la medida en que uno va echando a Dios fuera de su vida, pierde todo sentido. Es Dios quien nos hace dar sentido a la vida. " (Hna. María)

"(al estar presente) se integran todas las cosas y se entiende el sentido de tu vida, en el fondo...sabes que todo viene de Dios y para Dios va

también de vuelta...pasa por uno, como que el Señor te hace participar en esa transformación." (Hna. Celeste)

- Autoconocimiento y sentido de vida:

Para algunas de las meditadoras budistas, *mindfulness* permite acceder a un sentido propio, es decir, un sentido personal que emerge en forma natural desde el interior de la persona. Esto ocurre gracias a la observación sin juicio, propia del *mindfulness*, dirigida hacia la vida y hacia sí mismo. En este contexto emerge con mayor claridad aquello que es verdaderamente significativo para cada persona.

"mindfulness da conciencia de vida, de tus propósitos también de..de tu conciencia de lo que estás viviendo en cada momento..y de ahí ir viendo qué te enriquece y qué quieres hacer." (Ofelia)

"Creo que es una relación muy estrecha porque mindfulness como atención plena te permite tomar contacto con aquello que te da sentido a ti, y en la medida que tú vas como reencontrando una confianza en ti mismo, validándote a ti misma o a ti mismo, ese sentido como que puede florecer, esa es mi sensación, hay algo...que tú puedes llegar así..como mi experiencia de haber llegado media golpeada así por la vida acá...y sentir una suavidad, una acogida, una acogida del entorno, una acogida en mi propia práctica...¡Uf! me ha permitido como reencontrar... reencontrarme, y a la vez reencontrando ese sentido y a la vez darle fuerza a eso y que eso floreciera, y que eso aparte de florecer diera frutos...como muy orgánicamente, de un modo muy natural, no forzado...como esas cosas que van cayendo por su propio peso, sin juzgarlo ni siquiera." (Francisca)

Es relevante destacar algunos comentarios expuestos en esta última cita. Aquí el *mindfulness* no sólo permite conocer el sentido de la vida, sino que también facilita su expresión en el mundo, es decir, la materialización de

ese sentido. De acuerdo a la entrevistada, esto es gracias a la experiencia de mayor confianza y autovalidación reconocidas como consecuencias de la práctica de *mindfulness*.

En consideración de lo anterior, pareciera entonces que la noción de "esfuerzo" desapareciera en tanto el conseguir lo deseado es una lucha, antes bien, aquello que se desea no se busca por medio de la fuerza sino por medio de un goce verdadero que nace de vivir este sentido que se hace cada vez más auténtico cuanto más uno se reconoce a sí mismo y se valida.

- Actuar conforme al sentido de vida:

El tener la conciencia puesta en los actos que se realizan, permite de algún modo, cuidar que éstos vayan en sintonía con el propósito encontrado. Como se observa en los comentarios que siguen, para una de las entrevistadas es importante no dañar a los demás con su actitud, mientras que para una de las carmelitas lo es el agrandar a Dios en todo momento. En ambos casos, se requiere estar atento al presente para orientar los actos realizados hacia aquello que es importante para cada una. Es el cuidado de la acción en virtud del sentido de vida.

"uno de los propósitos en la vida ya es, por lo menos el mío es no andar esparciendo neurosis a diestra y siniestra y el vivir ...prestando atención y conciencia a nuestro actuar hace que uno desparrame menos, menos mugre al mundo, sobre todo...y dañe al otro." (Paula)

" Yo creo que la vida se unifica (risas), para mí, al verlo ahora...yo soy esposa del Señor, con Él lo soy todo, con Él lo tengo todo. Como que todas las cosas...con un fin que para mí es agrandar a Dios, es como ...no sé...si una esposa quiere que su esposo esté contento con ella, hace todo lo que le agrada, tratar por lo menos de hacer todo lo que le agrada...eso ha ido como haciéndome plena y haciendo que mi vida tenga un sentido clarísimo: agrandar a Dios, nada más...no hacer

grandes cosas, ni andar haciendo milagros, ni andar convirtiendo gente, ni predicando por ahí...sino sencillamente agradar al Señor con mi vida tratando de vivir el Amor, y entonces viviendo el Amor, voy viviendo cada momento de manera intensa, o de la manera más plena posible, como agotando la energía en eso...y las energías, mientras más uno las entrega, más se cargan" (Hna. Celeste).

7. DISCUSIÓN

Al revisar los resultados sobre la práctica de la meditación en la experiencia de las participantes, lo primero que se advierte es la enorme diferencia entre budistas y cristianas: diferencia en cuanto a los modos de entender y practicar la meditación. Esta diferencia, clara desde un comienzo, se basa principalmente en la orientación teísta: esencia del cristianismo por un lado y no existente entre los budistas por otro. Sin ánimos de querer hacer un análisis más profundo sobre las diferencias y similitudes esenciales de ambas tradiciones, es posible notar que el acento en el budismo está puesto en el hombre mismo y las capacidades que éste guarda, mientras que en el cristianismo el acento está en lo divino, donde el valor que el hombre posee le es dado en tanto ha sido creado por Dios. En esta misma mirada, para el Dalai Lama, el cristianismo se orienta hacia lo trascendente, mientras que el budismo hacia el desarrollo interno (en Goleman, 2003).

En cuanto al modo de entender la meditación en el budismo, básicamente es descrita por las entrevistadas como una práctica de entrenamiento de la mente: que se orienta a observarla y a aquietarla, a mantenerla en el presente y a sintonizarla con el cuerpo. Es un trabajo más bien individual que realiza el propio meditador con su mente. Muy distinto a ello, en el cristianismo la meditación es una práctica que siempre es relacional, pues busca la presencia de Dios.

Un elemento en común entre ambos grupos entrevistados, es el concebir a la meditación como un camino. Esta idea se encuentra ya descrita en documentos budistas y cristianos. Dentro de los textos budistas, se encuentra el Visuddhimagga, escrito del siglo V que ofrece un mapa del recorrido de la mente al ir desarrollándose en la práctica de la meditación. En el cristianismo, este mapa se encuentra en el reconocido libro "El castillo interior" de Santa Teresa de Ávila, pero en vez de la mente, quien hace el recorrido del camino, es el alma, la que en la última etapa, se une a Dios.

Aunque la meditación sea entendida como un proceso, aunque se perciba una diferencia importante entre un antes y un después de la práctica, el énfasis en ambas tradiciones no parece estar puesto en el avanzar *per se*, sino en la disposición: disposición al presente, a recibir las experiencias del presente (como sería en el caso de las meditadoras budistas); o disposición a Dios, en tanto Amor, Voluntad y Presencia (en el caso de las religiosas). Esta sola actitud de apertura y receptividad de la mente y del corazón, respectivamente, parece sintetizar el ejercicio meditativo.

En cuanto a la experiencia de *mindfulness*, para conocerla en mayor detalle, se ha utilizado la escala FFMQ, la que evalúa la tendencia a proceder con *mindfulness* en la vida cotidiana. Para ello considera cinco dimensiones: Observar, Describir, Actuar con conciencia, No juicio a la experiencia y No reactividad a la experiencia. En la entrevista realizada, las participantes comentaron la manifestación de cada una de estas facetas en su experiencia y la posible relación de éstas con su práctica meditativa.

De acuerdo a sus testimonios, las facetas de *mindfulness* no son experimentadas como cualidades permanentes. En otras palabras, los altos niveles obtenidos en cada faceta no se mantienen en todo momento. Sin embargo, hubo un claro consenso en que la práctica de la meditación se relacionaba positivamente con la manifestación de las distintas facetas de *mindfulness*. Esto se acerca a los resultados obtenidos por Baer (2008), De Mola (2009) y Solari (2011) en la aplicación de la escala FFMQ. Sin embargo, en estos tres estudios mencionados, se trabajó con una muestra de meditadores y otra de no meditadores. En estos estudios la comparación de los resultados de la escala en ambos grupos mostró la relación entre la práctica de la meditación y un alto nivel en todas las facetas de *mindfulness*, con excepción en la faceta de Actuar con conciencia, cuyo nivel fue alto en ambos grupos. Esto se asoció a que todos los participantes poseían un alto nivel educacional, ante lo que se evalúa la posibilidad de que el nivel de educación aumente los niveles de esta dimensión independiente de una disciplina meditativa.

Por otra parte, distinto a los resultados de diversos estudios, para ambos grupos de meditadoras, un mayor nivel de *mindfulness* no se asocia a una mayor cantidad de años de práctica. Recordando, para las religiosas, la meditación no es un entrenamiento, sino una disposición del alma a encontrarse con su creador, por ende, todo lo que se consiga de la meditación no es en respuesta a un entrenamiento, pues todo lo que ocurra como fruto de ella son gracias divinas que se manifiestan de acuerdo a la voluntad de Dios y no necesariamente a la constancia del meditador. Por otra parte, si bien, se habla en el budismo de que la meditación consiste en un entrenamiento mental, tampoco es cierto que en todos los casos un mayor número de años de práctica meditativa se relacione con una mayor manifestación de las facetas de *mindfulness* en la experiencia. Quizá esto pueda explicarse porque un mayor nivel de *mindfulness* puede conducir a una visión más clara de sí mismo: tanto de los aspectos "positivos", como de los "negativos" que antes no eran observados. Como se ha de suponer, los practicantes avanzados poseen una habilidad mayor de darse cuenta de los momentos en que la mente se distrae versus personas no practicantes (Lutz et. al., 2008a): lo que podría aumentar la percepción de distracción mental llegando a considerarse incluso más distraídos que antes de haber incorporado la práctica de la meditación. Algo similar ocurre entre las religiosas, quienes al acercarse más a Dios, van dándose cuenta de lo lejos que están de Él.

Respecto al Sentido de Vida, salvo en pequeñas excepciones, las participantes coincidían en que la práctica de la meditación tenía una participación altamente positiva en cada uno de los factores medidos por el test PIL. En sus relatos se observó una fuerte relación entre meditación y sentido de vida, por parte de las entrevistadas budistas. En el caso de las religiosas, es posible decir lo mismo, salvo, que sus palabras para expresarlo son distintas: para ellas la experiencia de sentido ocurre gracias a la experiencia de Dios, quien es encontrado principalmente en los espacios de oración.

Según el test PIL, una persona con un alto sentido de la vida tendría también un alto puntaje en la dimensión Dialéctica destino/libertad, lo que se reflejaría en un alto sentido de control de la propia vida. Sin embargo, para las entrevistadas budistas, estas opciones no constituyen polos opuestos: para ellas lo real es una posición intermedia entre el destino y la libertad. Las meditadoras de ambos grupos son conscientes de que no todo está en sus manos, pero que no por ello, sus actos dejan de ser importantes. Ante los eventos de la vida que escapan a sus deseos, no hay una mirada negativa, sino aceptación. A partir de esto, se advierte que el sentido de vida no es igual a la percepción de control, sino a la aceptación de las distintas circunstancias. En el cristianismo está la idea de entregarse a Dios, dejándolo todo en Sus manos, a Su voluntad; mientras que en el budismo, esta misma idea aparece como un "soltar": ambas ideas se refieren a un liberarse de la posible preocupación por cambiar la realidad, por detener procesos inevitables como la muerte, por ejemplo. Lo anterior es reflejo de gran flexibilidad ante los distintos hechos, tanto internos como externos. De acuerdo a las entrevistas, hay una mayor aceptación de los hechos y la mantención de una actitud positiva que es menos vulnerable ante los cambios de las circunstancias que las rodean, haciendo posible un equilibrio emocional y psicológico.

Las religiosas viven esta dialéctica en forma muy particular, pues se sienten poseedoras de una libertad que se considera como un regalo de Dios hacia ellas. Sin embargo, al ser consagradas a Él, esta libertad se deposita voluntariamente en Sus manos. La vida entonces, no depende de ellas, pero tampoco de un destino cualquiera, sino de la voluntad amorosa de Dios.

En ambos grupos, la percepción del sentido de la vida, lejos de aparecer en lo extraordinario, surge de lo sencillo, de lo cotidiano, de lo que siempre estuvo ahí, pero no había sido visto o contemplado. Hay una actitud de descanso, de reposo, que se manifiesta en la clásica postura de meditación: ya no es necesario salir en busca de lo que se necesita o desea,

porque eso que se busca se encuentra en el mismo sitio en que se está. Existe entonces una atención hacia el presente, hacia lo ya manifestado, con una actitud de disposición. La práctica de la meditación participa en ello favoreciendo la apertura, como ya se dijo, de la mente en las budistas y la apertura del corazón en las cristianas.

Para las carmelitas, la relación entre Dios y el sentido de la vida es recursiva: el sentido nace a partir de la experiencia de Dios y se dirige hacia Él. Dios es todo principio y todo final. De este modo, el llenarse de Dios es igual a llenarse de sentido, el ver a Dios en todas las cosas, es llenar de sentido a todas esas cosas. Por lo tanto, la intención está puesta en mantener la presencia de Dios, pues fuera de ella, el mundo, la vida y las cosas pierden su razón de ser. En este contexto, el estar presente implica tanto percibir el sentido como cuidar ese sentido, su nacimiento y su dirección.

Los objetivos de vida de las entrevistadas se orientan en algunos casos al beneficio de otros. Sin embargo, aunque no sea definido como una meta, dicho interés está presente en casi todas las participantes. Esto confirma la tendencia autotranscendente del sentido de vida postulado por la logoterapia.

8. CONCLUSIONES

Al explorar las características de la experiencia meditativa podemos observar que, no obstante las diferencias, es posible encontrar algunas similitudes significativas. Por ejemplo, la existencia de una meditación que se sostiene en la vida cotidiana. Para ambas tradiciones, resulta importante que lo adquirido en la meditación formal se manifieste en el mundo, es el modo en que los frutos de la práctica se hagan concretos, tangibles y reales. No tiene para ellas sentido alguno separar el momento de la práctica con el resto de la vida.

También es un elemento compartido, el considerar a la meditación como un camino, como un proceso. Aunque esta idea también posee diferencias entre ambas tradiciones: para las budistas el proceso es importante es sí mismo, pues no persigue ninguna meta en especial; mientras que para las cristianas, el camino de la meditación se orienta a la unión con Dios.

Otra de las similitudes encontradas, es la idea de que "la meditación expande la conciencia". La mayor parte de las entrevistadas declaró, con distintas palabras, la experiencia de un aumento del campo perceptivo gracias a la práctica de la meditación.

Respecto a las variables de *Mindfulness* y Sentido de Vida es posible constatar cierta relación entre algunas de sus dimensiones y la práctica de la meditación en ambas tradiciones.

Si bien es sabido que existen variados tipos de meditación y cada uno con un efecto particular en la experiencia del practicante, en este estudio sólo se ha evaluado la experiencia de *mindfulness*, la que, recordemos, es una experiencia universal (Simón, 2007), donde sus principales componentes (atención puesta en el presente y actitud de aceptación (Bishop y cols., 2004)), fueron puestos en evidencia en las entrevistas con las meditadoras de ambas tradiciones.

Uno de los principales aportes de este trabajo, es que da cuenta del desarrollo de *mindfulness* al interior de una tradición teísta. No sólo se experimenta en tanto *mindfulness* es una experiencia universal y accesible a todos, sino que es posible entrenarla al interior de estas tradiciones, con los protocolos de meditación que le son propios.

Sobre lo anterior, llama la atención que las participantes de ambas tradiciones, aún con elementos tan distintos en su práctica meditativa, sus caminos compartan la experiencia de *mindfulness*. En el budismo, *mindfulness* es experimentado como el mantener la atención puesta en el presente con una actitud de aceptación, precisamente, como el término *mindfulness* ha sido definido. Recordemos que ha sido un concepto creado a partir de la meditación budista. Para las religiosas, este estar en el presente con una actitud de aceptación es vivido como una "atención amorosa"¹⁹, una atención que no solo acepta, sino que ama, pues el presente es una manifestación del amor de Dios, por ende, la relación que se tiene con él, será como la que se tendría con Dios mismo.

Un elemento fundamental vinculado a todas las facetas de *mindfulness*, y que facilita distintos procesos, es la aceptación a la experiencia. Esta aceptación es trabajada (o entrenada si se quiere) en el cristianismo como aceptación de la voluntad de Dios, es una expresión del sometimiento a una voluntad superior. Esta aceptación no constituye una actitud resignada ante la vida, pues la voluntad de Dios no sólo es superior sino también amorosa, por ende, todos los acontecimientos desarrollados son expresión de su Voluntad y de su Amor. Ante esto, es el hombre quien con un juicio limitado cataloga ciertas experiencias como buenas o malas llegando incluso a culpar a Dios de algunos acontecimientos. La oración o meditación les ha podido dar a las religiosas la posibilidad de experimentar el amor de Dios, de ampliar la visión de la realidad interna y externa y desde ahí reconocer y aceptar las posibilidades y limitaciones humanas, aceptando

¹⁹ El término "atención amorosa" fue mencionado por una de la entrevistadas y es atribuido a San Juan de la Cruz.

y aceptándose como un acto de gratitud y de reconocimiento de Dios. Dios está en todo, por ende, el deseo de estar con Dios las conduce a estar pendientes de Sus distintas expresiones, lo que se relaciona con las facetas de Observar y de Actuar con Conciencia de *mindfulness*. Para las meditadoras budistas, la aceptación es igual a una apertura hacia la experiencia. Permite observar sin el obstáculo del juicio, aumentando la conciencia de sí mismo y del entorno. Aceptarse a sí mismo, aumenta los niveles de autoconfianza y de libertad para relacionarse con el mundo. Disminuye una posible actitud de rechazo a la experiencia, la que es reemplazada por curiosidad. Hay una mayor satisfacción con la propia vida, con los demás y el mundo. Todo esto permite una mayor percepción de sentido de vida.

En cuanto a la relación entre las dimensiones de *Mindfulness* y las de Sentido de Vida, se encontró que las facetas de *mindfulness* que más se asocian al sentido de la vida son: Observar, Actuar con conciencia y No juicio a la experiencia. La dimensión de No reactividad no parece tener mucha incidencia, mientras que el Describir, no se vincula en absoluto.

A su vez, a partir de la información recogida en las entrevistas, las dimensiones de la escala PIL que más se asocian a *mindfulness* son: Percepción de sentido, Experiencia de sentido y Metas y tareas.

Un dato interesante, es que el test PIL no se ajusta plenamente al sentido de vida experimentado por las entrevistadas. Los valores de ambos grupos descienden en la misma dimensión: "Dialéctica destino/libertad", sin que ello signifique una menor experiencia de sentido de acuerdo a su relato. Es posible postular que la práctica meditativa conlleva a una resignificación de los elementos que componen la dialéctica, vinculado a la actitud de aceptación con la que son acogidos los distintos hechos que ocurren en la vida.

Sintetizando los resultados obtenidos sobre la relación entre *mindfulness* y sentido de la vida en la experiencia de las meditadoras

budistas y cristianas, se ha encontrado que *mindfulness* no sólo se asocia a un mayor sentido de la vida, sino que contribuye a él de cuatro modos distintos:

- *Mindfulness* permite captar el sentido que la vida tiene por sí misma y así poder darle el valor que merece.
- *Mindfulness* permite conocer el sentido de vida personal de cada uno a partir de un conocimiento más claro del mundo y de uno mismo,
- *Mindfulness* protege el sentido de la vida: al actuar con mayor conciencia, se cuida que las acciones realizadas estén orientadas al cumplimiento del sentido. Se asocia a una mayor responsabilidad.
- *Mindfulness* permite tener la confianza y la libertad necesarias para la manifestación del sentido de vida personal. Este sentimiento de confianza surge a partir de la autoaceptación.

Finalizando este trabajo, es preciso decir que su principal limitación consiste en que no permite realizar proyecciones estadísticas dada la baja muestra a la que fueron aplicadas las escalas. Más que en datos cuantitativos, esta investigación se sustentó en la enorme riqueza experiencial asociada a la práctica meditativa de quienes participaron en este estudio. Por otra parte, la población participante no fue aleatoria, se definió por el deseo de participación de los invitados y sólo es femenina. Además, no se contó con un grupo control de no meditadores que permitiera contrastar los resultados aquí obtenidos.

Con esta investigación se pudo acceder a la experiencia meditativa en el budismo y en el cristianismo, sin embargo, es preciso considerar la diferencia en el modo de vivir cada tradición: las entrevistadas religiosas desarrollan su vida al interior de un monasterio, por lo que su experiencia con la meditación puede ser muy distinta a la de un cristiano no consagrado. Y las entrevistadas budistas, al contrario, no pertenecen a la vida monacal,

por lo que también su experiencia puede diferir con la de monjes y monjas de esa tradición.

Se ha podido constatar que existe un terreno fértil para el diálogo entre *Mindfulness* y Logoterapia, dada la riqueza de elementos compartidos.

Uno de los aportes interesantes de este estudio radica en un mayor conocimiento del modo en que el *Mindfulness* es experimentado en distintas tradiciones religiosas por medio de la meditación. Esta información puede ser de utilidad para ampliar la comprensión sobre los mecanismos en que *Mindfulness* opera y el modo en que se asocia al bienestar psicológico.

Finalmente, se validan los constructos de *Mindfulness* y Sentido de Vida como medios de aproximación a la experiencia meditativa, posibilitando el cumplimiento de los objetivos iniciales. Del mismo modo, se destaca la realización de las entrevistas como herramienta eficaz para la exploración de la práctica. Las entrevistas permitieron acceder a una gran cantidad de información sobre el modo en que son percibidos, significados e incorporados los efectos de la meditación.

La información obtenida en esta investigación abre nuevas líneas de trabajo hacia la comprensión de la práctica de la meditación, los constructos evaluados y su mutua interacción. Sea este estudio una puerta de entrada a nuevas, profundas y constructivas preguntas sobre los fenómenos abordados.

9. REFERENCIAS

- Arias, P. (1998) La utilidad de la meditación como modalidad terapéutica. Parte I. *Rev. Cubana Med. Gen. Integ*; 14 (2), 174 - 9
- Anatella, T. (1994) *Contra la Sociedad Depresiva*. Bilbao: Editorial Sal Terrae.
- Baer, R., Smith, G. & Allen K. (2004) Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, vo. 11, n° 3, 191-206.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45
- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, Sh., Walsh, E., Duggan, D., Williams, J. (2008) Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assesment*, vol. 15 no. 3 329-342
- Baerentsen, K. B. (2001) Onset of meditation explored with fMRI. *Neuroimage*, 13, 52-97.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). *Mindfulness: A Proposed Operational Definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11: 230-241.
- Boh, J. (2002) *La logoterapia, una propuesta para los padecimientos causados por las sociedades actuales*. Memoria para optar al título de psicólogo. Universidad de Chile, Santiago, Chile.
- Brown, K. y Ryan, R. (2003) The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84 (4) 822-848

- Campagne, D. M. (2004) Teoría y fisiología de la meditación. *C. Med. Psicosom*, N° 69/70, 15-30.
- Cárcamo, Moncada (2010) Un nuevo concepto para la comprensión e intervención en psicología y psicoterapia: mindfulness o atención plena. *Rev. GPU*; 6; 1: 79-91
- Carmody & Baer (2008) Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33.
- Carmody, Baer & Olenzki (2009) An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of clinical psychology*, Vol. 65 (6), 613-626.
- Cebolla, M. y Miró, M. (2008) Efectos de la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena: una aproximación cualitativa. *Apuntes de Psicólogo*, Vol, 26, n° 2, pp. 257-268
- Chandiramani, K. (s/f) A role for mindfulness meditation in the treatment of sexual addictions. Recuperado de: [https://www.rcpsych.ac.uk/pdf/A%20role%20for%20mindfulness%20meditation%20in%20the%20treatment%20of%20sexual%20addictions%20Ki shore%20Chandiramani.pdf](https://www.rcpsych.ac.uk/pdf/A%20role%20for%20mindfulness%20meditation%20in%20the%20treatment%20of%20sexual%20addictions%20Ki%20shore%20Chandiramani.pdf)
- Cornejo, M. y Blázquez, M. (2013) La convergencia de salud y espiritualidad en la sociedad postsecular. Las terapias alternativas y la constitución del ambiente holístico. *Revista de antropología experimental*, 13, 11-30
- Craig, A. D. (2004) Human feelings: Why are some more aware than others? *Trends in Cognitives Sciences*, 8(6): 231-241
- Crumbaugh, J. C. & Maholick, L. T. (1969). *Manual of Instructions for the Purpose in Life Test*. Saratoga: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.

- Dalia Lama (1995) *El poder de la compasión*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Dalai Lama (2010) Vivir y morir con sentido. En: *En mis propias palabras*. 1ºed. Argentina: Editorial De Bolsillo. 107 - 114.
- Dalai Lama (2001) *Mundos en armonía: Diálogos sobre la acción compasiva*. Barcelona: Oniro.
- Davidson & Lutz (2007) Buddha's Brain: Neuroplasticity and meditation. *IEEE Signal Processing Magazine*.
- De Mola, A. M. (2009) *Confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores*. Tesis para optar al título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Dürckheim, K. G. (1981) *Hacia la vida iniciática. Meditar, por qué y cómo*. 2ª ed. Bilbao: Ediciones Mensajero.
- Dückheim, K. G. (1982) *El hombre y su doble origen*. 3ª ed. Santiago: Cuatro Vientos.
- Epel, E., Daubenmier, J., Moskowitz, J., Folkman, S. & Blackburn, E. (2009) Can meditation slow rate of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness and telomeres. *Ann N Y Acad Sci*. August ; 1172: 34–53.
- Fizzotti, E. (2010) La trascendencia, base del cuidado personal y social. *Nous, Boletín de logoterapia y análisis existencial*. N° 14, p. 9-20
- Franco, C. (2009) Reducción de la percepción del estrés en estudiantes de Magisterio mediante la práctica de la meditación flúir. *Apuntes de Psicología*, Vol. 27, número 1, págs. 99-109
- Franco, J., Soriano, E. y Justo, E. (2010) Incidencia de un programa psicoeducativo de mindfulness (conciencia plena) sobre el autoconcepto y el rendimiento académico de estudiantes inmigrantes

sudamericanos residentes en España. *Revista Iberoamericana de Educación*. n° 53/6

Frankl, V. (1946/2004) *El hombre en busca de sentido*. (7ª impresión)
Barcelona: Herder Editorial.

Frankl, V. (1984) *El hombre doliente: fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. 4ª ed, (2000). Barcelona: Ed. Herder.

Frankl, V. (1985) *La presencia ignorada de Dios: Psicoterapia y religión*. 5ª ed. Barcelona: Editorial Herder.

Frankl, V. (1988) *La voluntad de sentido*. Barcelona: Editorial Herder.

Gallego, J., García, J. y Pérez, E. (2007) Factores del test Purpose in Life y religiosidad. *Univ. Psychol*. Bogotá (Colombia), 6 (2): 213-229

García, C. (septiembre, 2013) *Las nuevas terapias de meditación (mindfulness) y su relación con la mística de Santa Teresa*. Ponencia presentada en el IV Congreso Internacional Teresiano: El Castillo Interior. Ávila, España.

García, M. y González, J. (1992) Cambios fisiológicos durante los ejercicios de meditación y relajación profunda. *Psiquis*, 13 (6-7): 279-286

Goleman, D. (2001) *Los caminos de la meditación*. 4ª ed. Barcelona: Editorial Kairós.

Goleman, D. (2003) *Emociones destructivas: cómo entenderlas y superarlas*. Barcelona: Editorial Kairós.

Guirao, J. (2013) La espiritualidad como dimensión de la concepción holística de salud. *ENE. Revista de Enfermería*, 7 (1)

Guttman D. (1996). *Logotherapy for the Helping Profesional: Meaningful Social Work*. New York: Springer Publishing.

Hanh, T. N. (1976) *El milagro de mindfulness*. Barcelona, Ed. Oniro, 2007.

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (1998) *Metodología de la investigación social*, 2ª ed., México D.F: McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Holzzapfel, C. (2005) *A la búsqueda del sentido*. Santiago: Ed. Sudamericana.
- Ikeda, D. (1988) *Budismo, primer milenio*. Madrid: Taurus.
- Jacobs, T., Epel, E., Lin, L., Balckburn, E., Wolkowitz, O., Bridwell, D., Zanesco, A., Aichele, S., Sahdra, B., MacLean, K., King, B., Shaver, P., Rosenberg, E., Ferer, E., Wallace, A. & Saron, C. (2010) Intensive Meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology*. Recuperado de: <http://mindbrain.ucdavis.edu/labs/Saron/pdf/Jacobs%20et%20al%202010%20Psychoneuroendocrinology.pdf>
- James, E. (1993) *Historia de las religiones*. Madrid: Alianza Editorial.
- Kabat-Zinn (1982) An outpatient program in behavioural medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kaliman, P., Álvarez, M., Cosín, M., Rosenkranz, M., Lutz, A. & Davidson, R. (2014) Rapid changes in histone descetylases and inflammatory gene expression in expert meditators. *Psychoneuroendocrinology* 40, 96-107
- Labiano, L. M. (1991) La meditación: características y aportes al proceso terapéutico. *Revista terapia psicológica*, año IX, Nº 15 (55-59)

- Lazar SW, Busch G, Gollub RL, Fricchione GL, et al., (2000) Functional brain mapping of the relaxation response and meditation. *NeuroReport*, 11: 1581-158
- León, B. (2008) Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, Vol, 1, N°3, pp. 17-26.
- LeShan, L. (1990) *Cómo meditar: Guía para el descubrimiento del sí mismo*. Ed. Troquel. Argentina.
- Lukas, E. (2006) *También tu sufrimiento tiene sentido. Alivio en la crisis a través de la Logoterapia*. Ediciones LAG México de la colección sentido.
- Lutz, A., Greischar, L., Rawlings, N., Ricard, M. & Davidson, R. (2004) Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101, 16369-16373..
- Lutz, A., Slagter, H., Dunne, J., & Davidson, R. (2008a) Cognitive-emotional interactions. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 12, n° 4
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., Davidson, R. J. (2008b) Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. *PLoS ONE* 3 (3); e1897
- Lutz, A., Greischar, L., Perlman, D. & Davidson, R. (2009) BOLD signal in insula is differentially related to cardiac function during compassion meditation in experts vs. novices. *Neuroimage*, 47, 1038-1046
- Martín, A., García de la Banda, G. (2006) Las ventajas de estar presente: desarrollando una conciencia plena para reducir el malestar psicológico. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Vol. 7, n° 2, p. 369-384.

- Martínez, E., Trujillo, A. y Trujillo, C. (2012) Validación del Test de Propósito Vital (pil test - purpose in life test) para Colombia. *Revista argentina de clínica psicológica*. Vol, 21 pp. 85-93.
- Moñivas, A. (2012) Aprender a practicar mindfulness. *Revisión libros, Papeles del Psicólogo*, Vol.33 (1) pp.68-73.
- Miró, T. (2007) La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, Vol. XVII - N° 66/67 págs. 31-76
- Naranjo, C. (2011) *Entre meditación y psicoterapia*. Argentina: J. C. Editores.
- Navas, C y Villegas, H. (2006) Espiritualidad y salud. *Revista de ciencias de la educación*, 1, 29-45.
- Noblejas, M.A. (1994). *Logoterapia. Fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del "logro interior de sentido"*. Tesis doctoral. Fac. de Educación. Universidad Complutense de Madrid.
- Noblejas, M. A. (1998) *Evaluación de los abandonos en las primeras fases de un programa de tratamiento de drogadicción*. Trabajo expuesto en las II Jornadas de la Asociación Española de Logoterapia, y publicado en la Revista Mexicana de Logoterapia (Num. 1, Verano 1998).
- Noblejas, M.A. (1999). Estructura factorial del test PIL y Logo-test. *NOUS: Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial*. (3), 67-84.
- Nuévalos, C. (2011) La conducta antisocial desde una psicopedagogía positiva (una aproximación desde la logoterapia y la resiliencia). *Revista Fuentes*, 11, pp. 161-174.
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M. y Bartolomé, G., (2012) Conociendo mindfulness. *Ensayos, Revista de la Facultad de Educación de*

Albacete, N° 27. Recuperado de:
<http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>

Paus T. (2001) Primate anterior cingulate cortex: Where motor control, drive and cognition interface. *Nature Reviews Neuroscience*, 2(6): 417-424

Pérez, M. A. y Botella, L. (2007) Conciencia plena (Mindfulness) y psicoterapia: concepto, aplicación y evaluaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, Vol. XVII - N° 66/67, 77-120

Quiceno, J. y Vinnaccia, S. (2009) La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Diversitas. Perspectivas en Psicología*, Vol. 5, N°2, 321-336.

Risco, A., Sánchez, A y Urchaga, J. (2010) *Pedagogía del sentido de la vida en el ámbito educativo: estudio empírico con jóvenes salmantinos. Nous. Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial.*

Rodríguez, M. y Delgado, J. (2010) La dimensión espiritual en la psicoterapia. *Interpsiquis*. Recuperado de:
http://www.academia.edu/2444192/LA_DIMENSION_ESPIRITUAL_EN_LA_PSICOTERAPIA

Rufo, F. y Navarro J. (2010) Abuso de alcohol y sentido de la vida en universitarios de Salamanca. *Nous. Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial.*

Sánchez G. (2011) Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14, (2)

Santa Teresa de Jesús (1957) *Las moradas y poesías místicas*. Prólogo y notas de Esteban Molist Pol. Barcelona: Iberia.

San Juan de la Cruz (1947) *Poesías completas*. Edición, prólogo y notas de Pedro Salinas. Editorial Cruz del Sur.

- Sessana, L., Finnell, D. y Jezewski, M.A. (2007). Spirituality in Nursing and Health-Related Literature. A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 25, 4, 252-262
- Simón, V. (2007) Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, Vol. XVII - N° 66/67, 5 - 30
- Simón, V. (2010) Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Información psicológica*, n° 100, pp. 182-190.
- Simón, V. (2011) *Aprende a practicar mindfulness*. Recuperado de: <http://www.mindfulnessvicentesimon.com/hojearlibro.pdf>
- Solari, B. (2011) *Pre-validación del cuestionario Five Facet Mindfulness Questionnaire*. Tesis presentada a la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile para optar al grado académico de Magíster en Psicología Clínica, Santiago, Chile.
- Stinissen, W. (1982) *Meditación cristiana profunda*. Santander: Sal Terrae.
- Trungpa, C. (1986a), *Nacido en Tíbet*. Barcelona: Luis Cárcamo Editor.
- Trungpa, C. (1986b) *Shambhala: La senda sagrada del guerrero*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Trungpa, C. (1993) *Meditación en la acción*. 3ª ed. Madrid: Edaf.
- Trungpa, C. (2006) *El mito de la Libertad y el camino de la meditación*. C Barcelona: Kairós.
- Urry, H., Nitschke, J., Dolski, I., Jackson, D., Dalton, K., Mueller, C. Rosenkranz, M., Ryff. C., Singer, B. & Davidson, R. (2004). Making a Life Worth Living. Neural Correlates of Well-Being. *Psychological Science*, 15 (6): 367-372.
- Vallejo, M. (2006) Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, vol. 27(2) pp. 92-99.

Weng, H., Fox, A., Shackman, A., Stodola, D., Caldwell, J., Olson, M., Rogers, G. & Davidson, R. (2013) Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. *Psychological Science*, 24(7) 1171 –1180

Winters, M. (2013) *Discovering Life's Meaning*. [Video] Disponible en: <http://www.youtube.com/watch?v=aazdYWk6htU>

10. ANEXOS

Anexo A: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Ha de saber usted que esta investigación forma parte de la memoria de título conducida por Deborah Roco Quiroz, Licenciada en Psicología de la Universidad de Chile. Su objetivo es conocer la experiencia de *mindfulness* y sentido de vida en personas meditadoras. Para ello participarán cuatro personas que hayan desarrollado su práctica de meditación dentro de la tradición cristiana y cuatro dentro de la tradición budista.

Tras haber aceptado la invitación se les solicitará completar dos escalas, (lo que le tomará cerca de 15 minutos cada una); y acceder a una entrevista sobre su práctica de meditación, su experiencia de *mindfulness* y sentido de vida (de aproximadamente 1 hora).

La información recogida es de carácter confidencial y sólo será utilizada para fines investigativos. Por otra parte, su anonimato se mantendrá protegido.

Si surge alguna duda sobre la investigación, puede preguntar en cualquier momento durante su participación en ella.

Dado que su contribución es voluntaria, siéntase con el derecho a retirarse de este estudio si lo desea, esto no la perjudicará de ninguna forma.

Desde ya se le agradece su tiempo y significativa colaboración.

De forma plenamente voluntaria, acepto participar en esta investigación, conducida por Deborah Roco Quiroz, Licenciada en Psicología de la Universidad de Chile. He sido informada de que el objetivo de este estudio es conocer la experiencia de *mindfulness* y sentido de vida en

meditadores. Sé que mi participación consiste en contestar dos escalas, lo que me tomará cerca de 15 minutos cada una, y que además deberé acceder a una entrevista sobre mi práctica de meditación, mi experiencia de *mindfulness* y sentido de vida, la que tendrá una extensión cercana a una hora.

Estoy en conocimiento de que la información que entregue será confidencial y será utilizada sólo para el fin de esta investigación, resguardando mi anonimato.

Sé además que puedo consultar ante cualquier duda durante mi participación y que puedo retirarme de este estudio si lo estimo necesario, sin que ello me perjudique.

Finalmente, entiendo que se me hará entrega de una copia de este consentimiento.

Nombre

Firma

Anexo B: Escala de *Mindfulness* (FFMQ)

Autores: R. Baer et al. 2008

Traductores: M. Cárcamo Q. y M. Cruz-Coke C.

Revisor versión al Español: Dr. Javier García Campavo.

Fuente: Solari, 2011.

CUESTIONARIO 5-FMQ

Por favor, evalúe cada una de las siguientes afirmaciones usando la escala que se presenta. Escriba en el espacio en blanco, el número que mejor describa SU PROPIA OPINIÓN de lo que es generalmente VERDAD PARA USTED.

1	2	3	4	5
Nunca o muy raramente verdad.	Raramente verdad.	Algunas veces verdad.	A menudo verdad.	Muy a menudo o siempre verdad.

___ 1. Cuando estoy caminando me doy cuenta, deliberadamente, de las sensaciones de mi cuerpo moviéndose.

___ 2. Encuentro, con facilidad, palabras que describan mis sentimientos.

___ 3. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.

___ 4. Percibo mis sentimientos y emociones, sin tener que reaccionar ante ellas.

___ 5. Cuando hago cosas, mi mente divaga y fácilmente me distraigo.

- ___ 6. Cuando me ducho o baño, estoy alerta a la sensación del agua en mi cuerpo.
- ___ 7. Fácilmente puedo expresar en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.
- ___ 8. No pongo atención a lo que estoy haciendo, porque estoy soñando despierto(a), preocupado(a) o bien distraído(a).
- ___ 9. Observo mis sentimientos, sin perderme en ellos.
- ___ 10. Me digo a mi mismo(a) que no debo sentirme de la manera que me estoy sintiendo.
- ___ 11. Me doy cuenta cómo la comida y la bebida afectan mis pensamientos, mis sensaciones del cuerpo y emociones.
- ___ 12. Es difícil para mí encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.
- ___ 13. Fácilmente me distraigo.
- ___ 14. Creo que algunos de mis pensamientos son extraños o negativos y que no debería pensar de esa manera.
- ___ 15. Pongo atención a las sensaciones, tales como el viento en mi pelo o el sol en mi cara.
- ___ 16. Tengo problemas para pensar en las palabras correctas para expresar cómo me siento acerca de las cosas.
- ___ 17. Hago juicios acerca de mis pensamientos sobre si son buenos o malos.
- ___ 18. Encuentro difícil quedarse focalizado(a) en lo que está ocurriendo en el presente.

- ___ 19. Cuando tengo imágenes o pensamientos perturbadores, “doy un paso hacia el lado” y me doy cuenta del pensamiento o imagen sin que éstos me sobrepasen.
- ___ 20. Pongo atención a los sonidos, tales como el tic tac del reloj, el piar de un pájaro o el ruido de un automóvil.
- ___ 21. En situaciones difíciles, puedo hacer una pausa sin reaccionar inmediatamente.
- ___ 22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, para mí es difícil describirla, porque no puedo encontrar las palabras correctas.
- ___ 23. Parece que funciono con “piloto automático”, sin apenas darme cuenta de lo que estoy haciendo.
- ___ 24. Cuando tengo imágenes o pensamientos perturbadores, me siento calmado(a) poco después.
- ___ 25. Me digo a mi mismo(a) que no debería estar pensando de la manera que lo estoy haciendo.
- ___ 26. Me doy cuenta del olor y del aroma de las cosas.
- ___ 27. Incluso cuando me siento terriblemente molesto(a), puedo encontrar la forma de ponerlo en palabras.
- ___ 28. Realizo muy deprisa mis actividades, sin estar realmente atento(a) a ellos.
- ___ 29. Cuando tengo imágenes o pensamientos perturbadores, soy capaz de darme cuenta de ellos, sin reaccionar.
- ___ 30. Creo que alguna de mis emociones son negativas o inapropiadas y que no debería sentirlas.

- ___ 31. Me doy cuenta de los elementos visuales en el arte o en la naturaleza, tales como los colores, formas, texturas o patrones de luz y sombra.
- ___ 32. Mi tendencia natural es poner mis experiencias en palabras.
- ___ 33. Cuando tengo imágenes o pensamientos perturbadores, me doy cuenta de ellas y las dejo irse.
- ___ 34. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.
- ___ 35. Cuando tengo imágenes o pensamientos perturbadores, me juzgo a mí mismo(a) como bueno o malo, dependiendo del contenido de la imagen o del pensamiento.
- ___ 36. Pongo atención acerca de cómo mis emociones afectan mis pensamientos y conductas.
- ___ 37. A menudo puedo describir, con todo detalle, cómo me siento en cada momento.
- ___ 38. Me encuentro a mí mismo(a) haciendo cosas sin poner atención.
- ___ 39. Me desapruero a mí mismo(a) cuando tengo ideas irracionales.

Anexo C: Escala de Propósito de Vida (PIL)

Autor: Crumbaugh & Maholick, 1969.

Adaptación: Noblejas de la Flor, 1994.

Fuente: Martínez y cols, 2012.

ESCALA PIL

Purpose-In-Life Test (Parte A)

Por favor, marque con una cruz (X) el número que se acerque más a la opción que mejor refleja su opinión. El número "4" indica una postura neutral ante los enunciados, si es posible, utilícela la menor cantidad de veces posible. No existen respuestas correctas.

1. Generalmente me encuentro...

completamente aburrido (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) exuberante, entusiasmado

2. La vida me parece...

completamente rutinaria (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) siempre emocionante.

3. En la vida tengo...

ninguna meta o anhelo (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) muchas metas y anhelos
definidos

4. Mi existencia personal es...

sin sentido ni propósito (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) llena de sentidos y
propósitos.

5. Cada día es...

exactamente igual (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) siempre nuevo y diferente.

6. Si pudiera elegir...

nunca habría nacido (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) tendría otras nuevas
vidas iguales a esta.

7. Después de retirarme...

holgazanería el resto (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) haría las cosas
de mi vida emocionantes que
siempre desee realizar.

8. En el logro de mis metas...

no he conseguido (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) he llegado a mi
ningún avance realización completa

9. Mi vida es...

vacía y llena de (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) un conjunto de cosas
desesperaciones buenas y emocionantes

10. Si muriera hoy, me parecería que mi vida ha sido...

una completa basura (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) muy valiosa

11. Al pensar en mi propia vida...

me pregunto a menudo (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) siempre encuentro
la razón razones
por la que existo para vivir

12. Tal como yo lo veo en relación con mi vida, el mundo...

me confunde (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) se adapta significativamente
por completo a mi vida

13. Me considero...

una persona (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) una persona
muy irresponsable responsable.

14. Con respecto a la libertad de que se dispone para hacer sus propias elecciones, creo que el hombre es...

completamente (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) absolutamente libre
esclavo de las de hacer todas sus
limitaciones de la elecciones vitales
herencia y del ambiente

15. Con respecto a la muerte, estoy...

falta de preparación (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) preparado y sin
y atemorizado temor

16. Con respecto al suicidio...

lo considero seriamente (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) nunca le he dedicado un
como una salida un pensamiento
a mi situación

17. Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida es...

prácticamente nula (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) muy grande

18. Mi vida está...

fuera de mis manos (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) en mis manos y
y controlada bajo control
por factores externos

19. El enfrentarme a mis tareas cotidianas constituye...

una experiencia (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) una fuente de placer
dolorosa y aburrida y satisfacción

20. He descubierto para mi vida...

ninguna misión o propósito	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	metas claras y un propósito satisfactorio
-------------------------------	-----------------------------	--

Anexo D: Pauta de entrevista.

Primera parte: La práctica de meditación.

- ¿Qué entiende usted por "meditación"?
- ¿Cuáles son las técnicas o protocolos de meditación que usted practica?
- ¿Cuántos años lleva de práctica meditativa?
- ¿Cuál es la frecuencia y duración de su práctica?
- ¿Cuál es la razón/motivo por el que practica la meditación?
- ¿Qué beneficios ha obtenido con la práctica?
- ¿Cuál considera usted que es el rol que desempeña la meditación en la tradición cristiana/cristiana?
- ¿Hay algo que quisiera agregar con respecto a la meditación?

Segunda parte: La experiencia de *Mindfulness*.

- *Mindfulness* posee dos componentes principales: el primero consiste en mantener la atención puesta en la experiencia del presente momento a momento, y el segundo es la actitud con la que se acoge esa experiencia, que es una actitud de apertura, aceptación y curiosidad (Bishop et. al., 2004). ¿Cómo cree usted que *mindfulness* se manifiesta en su experiencia?
- Se les presenta a los entrevistados una definición de cada una de las facetas de *mindfulness* evaluadas por el FFMQ (Baer et. al., 2006 en Solari, 2011, p. 20):

Observar: incluye características como atender a las experiencias internas y externas, tales como sonidos, sensaciones, cogniciones, emociones, olores.

Describir: se refiere a ser capaz de poner en palabras las experiencias.

Actuar con conciencia: incluye llevar la atención a la actividad que realizamos en cada momento. Es contrastada con las situaciones en que actuamos en forma automática y con la atención dispersa en cualquier parte, llamada "piloto automático".

No juicio hacia las experiencias: se refiere a asumir una actitud no evaluativa hacia los pensamientos y los sentimientos.

No reactividad hacia las experiencias: se refiere a la tendencia de dejar pasar los pensamientos y los sentimientos, sin quedar atascados ni salir corriendo detrás de ellos.

Por cada una, se les hace dos preguntas: la primera sobre cómo cada faceta de *mindfulness* se manifiesta en su experiencia y la segunda sobre si cada faceta para ellas guarda algún tipo de relación con la meditación.

- ¿Hay algo que quisiera agregar con respecto al *mindfulness*?

Tercera parte: Propósito de Vida:

- ¿Qué entiende por sentido de la vida?

- Se les presenta una breve descripción de los distintos factores que mide el test PIL (Noblejas, 1999):

Percepción del sentido: captación de motivos y razones para vivir la vida y la valoración que ésta, en general, merece.

Experiencia de sentido: percepción de la vida propia y la vida cotidiana como plena de cosas buenas.

Metas y tareas: Objetivos ligados a acciones concretas en la vida y a la responsabilidad personal percibida hacia los mismos.

Dialéctica destino/libertad: Tensión entre ambos elementos y afrontamiento de la muerte como acontecimiento incontrolable, impredecible e inevitable.

Por cada uno de los factores se les pregunta sobre cómo se manifiestan en su experiencia y si poseen alguna relación con su práctica de meditación.

- ¿Hay algo que quisiera agregar con respecto al sentido de vida?

Cuarta parte: Cierre.

- ¿Desde su experiencia considera que haya alguna relación entre *mindfulness* y el sentido de vida?

- Finalmente ¿Hay algo que quisiera agregar a todo lo conversado?

Sobre el test PIL:

"¿Sabes qué? Cuando empezaron a salir esas preguntas...me llené de tanto gozo [...] fue como revisar así realmente la vida de uno...llegó un momento en que...estuve toda la tarde así como "¡Aaah!" (expresión de mucha felicidad) como irradiando gozo porque es tanto lo que el Señor me da...que a veces no lo valoro, no me doy cuenta...y ahora...con esas preguntas era como volver a recrearme, gozarme de todo lo que el Señor hace en uno. Y realmente la vida de carmelita...es que no cabe en mí la felicidad que siento"

Hermana Teresa

Ante la pregunta sobre la experiencia de sentido de vida:

"estoy sintiendo...estoy sintiendo una gran emoción como de encuentro...nada...¡qué rica la posibilidad que tú me estás dando! (risas) Así que como una gratitud estoy sintiendo ...y ¡nada poh! ¡la vida, la vida! es impresionante la vida ¿no?"

Francisca