

circum

Revista de Investigación Científica Humanística
de la Universidad Antropológica de Guadalajara
Año 3 / Vol. 5 / 2017

- ↻ Economía política de las categorías
Una problematización crítica a la categoría de exclusión social
Ernesto Herra Castro
- ↻ La práctica del Mindfulness:
Un camino para la reconstrucción identitaria
y el desarrollo de la conciencia
Karla Ramona Valdez Durán



- ↻ La neuroteología:
una oportunidad para encontrar nuestro lazo
con lo trascendente
M. Fabio Altamirano Fajardo
- ↻ Lealtad social
en el ejercicio didáctico del docente
Héctor Sevilla Godínez



Revista de Investigación Científica Humanística
de la Universidad Antropológica de Guadalajara
Año 3 / Vol. 5 / 2017



Universidad Antropológica de Guadalajara

RECTOR

Mtro. Alejandro Garza Preciado

FUNDADOR

Dr. José Garza Mora

DIRECTOR DE LA REVISTA GIRUM

Dr. Héctor Sevilla Godínez

COLABORADORES BECARIOS:

Christian Omar Bailón Fernández

DISEÑO E IMÁGENES

Demetrio Rangel Fernández

DISTRIBUCIÓN

Universidad Antropológica de Guadalajara
Plantel López Mateos Sur
Av. López Mateos Sur 4195, Col. La Calma
Zapopan, Jalisco, México. 45087
Tel.: 36-31-68-61.

IMPRESIÓN

Pandora Impresores, S. A.
Caña 3657, Col. La Nogalera, Guadalajara, Jalisco, México

COMITÉ DE ÁRBITROS DE LA REVISTA GIRUM

Dr. M. Fabio Altamirano Fajardo
Universidad Antropológica de Guadalajara

Dr. Octavio Balderas Rangel
Universidad Antropológica de Guadalajara

Dr. Arturo Benitez Zavala
Universidad de Guadalajara / ITESO

Dra. Ana María González Garza
Asociación Transpersonal Iberoamericana

Dr. Roberto Govela Espinoza
Universidad del Valle de Atemajac

Dra. Margarita Maldonado Saucedo
ITESO

Dr. José Antonio Pardo Oláguéz
Universidad Iberoamericana

Dra. Lilliana Remus del Toro
Universidad del Valle de Atemajac/ Remus y Asociados

Dr. Juan Pablo Sánchez García
Universidad Antropológica de Guadalajara / Líder
Consultores, S.C.

Dr. Guillermo Schmidhuber De la Mora
Universidad de Guadalajara

Dr. Juan Manuel Sotelo Vaca
Universidad del Valle de Atemajac

Dr. Juan Carlos Silas Casillas
ITESO

Dra. Adriana Berenice Torres Valencia
Universidad de Guadalajara

Dr. José Alfonso Villa Sánchez
Universidad Michoacana de San Nicolás Hidalgo

GIRUM, Revista de Investigación Científica Humanística, Año 3 / Vol. 5 / 2017, es una publicación semestral, editada y publicada por el Instituto de Especialidades de Guadalajara, A. C., también conocido como Universidad Antropológica de Guadalajara, a través del Departamento de Investigación. José Guadalupe Zuno No. 1881, Col. Americana, Guadalajara, Jalisco, C.P. 45150. Tel. (33) 36304170; Editor Responsable: Héctor Sevilla Godínez. Reserva de Derechos al uso exclusivo No. 01-2012-032609534600-102; ISSN: 2594-2751, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Impreso en diciembre de 2017; tiraje: 1,000 ejemplares. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibido la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la revista sin previa autorización del Instituto de Especialidades de Guadalajara, A. C.

La práctica del *Mindfulness*: Un camino para la reconstrucción identitaria y el desarrollo de la conciencia

Karla Ramona Valdez Durán

Resumen

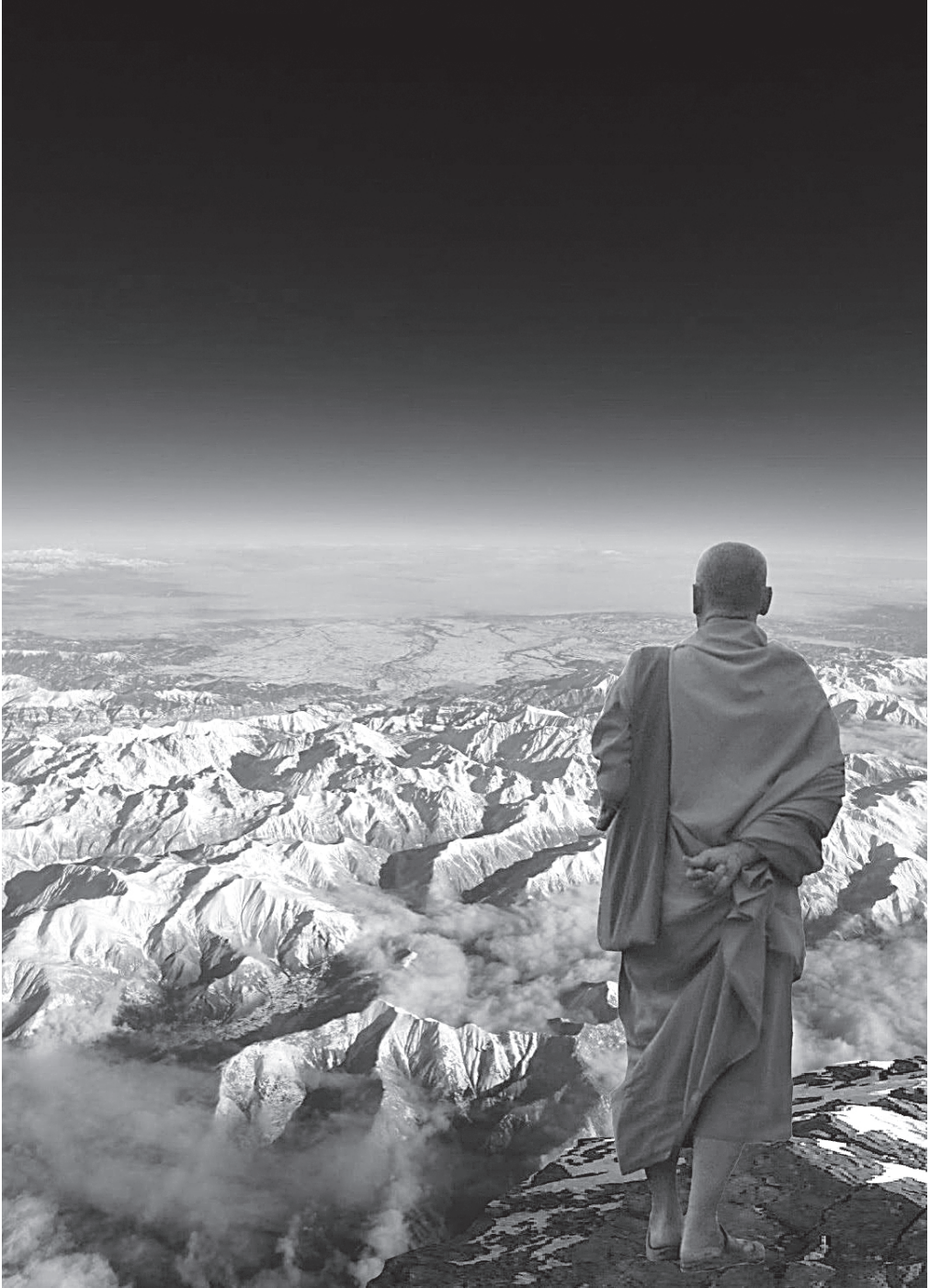
En la sociedad occidental actual, con la apertura hacia ciertas disciplinas de origen oriental como pueden ser la meditación, el yoga, el taichí cuan, el chi kung, entre otras, el individuo va teniendo un abanico de posibilidades en las que puede encontrar el desarrollo de la conciencia, llegando en ocasiones a contactar con su espiritualidad más profunda, con su ser superior o su ser transpersonal. Además en ocasiones se desconocen los beneficios que en su totalidad pueden proporcionar dichas prácticas. En el artículo presente se focalizará la relación existente entre la práctica de la meditación, en específico del *Mindfulness*, la reconstrucción de la identidad y el uso de la narrativa como parte del desarrollo de la conciencia del ser.

Palabras clave: Atención plena, identidad, narrativa, conciencia, transpersonal.

Abstract

In today's western society, with the opening to certain disciplines of Oriental origin such as meditation, yoga, chi How, Chi Kung, among others, the individual is having a range of possibilities in which he can find the development of Consciousness, sometimes coming to contact with its deepest spirituality, with its superior being or its transpersonal being. In addition, the benefits that all of these practices can provide are unknown. The present article will focus the relationship between the practice of meditation, in specific *Mindfulness*, the reconstruction of identity and the use of narrative as part of the development of the consciousness of being.

Key words: Mindfulness, identity, narrative, consciousness, transpersonal.



Introducción

El individuo a lo largo de su desarrollo de vida y conforme va teniendo experiencias significativas que lo conducen a un crecimiento, despertar y/o expansión de la conciencia, va necesitando de herramientas que favorezcan dicho proceso y a su vez funjan como soporte en cada una de las crisis que se presentan en la propia evolución de la conciencia.

La práctica de la meditación podría ser un aliado perfecto, un acompañante idóneo para superar dichas crisis en las que la identidad se ve, por lo general, quebrantada, y la vulnerabilidad del individuo se puede convertir en catapulta del despertar del ser transpersonal.

El presente artículo tiene como finalidad abordar los beneficios de la práctica de la meditación, en específico del *mindfulness*, en el proceso de deconstrucción y reconstrucción de la identidad de la persona a lo largo del desarrollo de la conciencia. Asimismo, se abordarán desde un análisis hermenéutico, los antecedentes de la meditación, el desarrollo cognitivo que se da mientras se medita, ciertos aspectos antropológicos y fenomenológicos del desarrollo de la conciencia, los procesos identitarios y el uso de una cosmovisión narrativa como eslabón concatenante entre el *mindfulness* y la re-construcción de la identidad.

Modelos teóricos sobre la función cognitiva de la meditación

Antes de adentrarse de lleno a la práctica de la meditación, resulta primordial re-

visar qué sucede en los procesos mentales del individuo, en el sistema cognitivo mientras se medita.

La práctica de la atención plena para Siegel (2010) supone mantener al cerebro sano y en forma. Ya que, al lograr tener consciencia de las propias sensaciones, la respiración y la apertura a la experiencia en el cerebro de quien participa de estas prácticas, se producen un sin fin de conexiones neuronales que afectan de una forma positiva los procesos de memoria, de auto-conciencia y emocionales.

Para el mismo autor, el cerebro es considerado un sistema abierto, en el que: Las estructuras más profundas reciben inputs sensoriales del cuerpo y del mundo externo; el sistema límbico recibe inputs desde las estructuras profundas y desde el neocortex; y el neocortex recibe los datos desde el mismo sistema límbico (2010, p. 43).

Es decir, el ser humano recibe información del exterior de siete formas distintas; los ya conocidos cinco sentidos, la interocepción y la obtenida por las vísceras. Las zonas cerebrales que se conectan a dichas vías de información en el mismo orden descrito son: las regiones posteriores de la corteza cerebral (a excepción del olfato), la porción somato sensorial de la corteza y las zonas medias pre-frontales junto con la ínsula (Simon, 2007).

Hay estudios (Arredondo, Hurtado, Sabaté y García, 2016) que confirman que, a través de la meditación, se activa una zona de la corteza cerebral que está relacionada con la integración, los procesos de atención y la motivación. También se activa la ínsula anterior derecha, que se rela-



ciona con los procesos interoceptivos y el cortex prefrontal, que está relacionado con las funciones cerebrales superiores como la conciencia, la concentración y la toma de decisiones. Así pues, estar conscientes de “algo” implica por ende una activación prefrontal en el cerebro.

Por su parte Sarmiento (2013), en un estudio realizado para comprobar si el *Mindfulness* sirve como herramienta para la rehabilitación neurológica afirma que:

El entrenamiento en esta técnica posibilita la formación y utilización de una red diferente para la interpretación de la actividad vicerosomática a través de la corteza medial prefrontal (red habitual), creando otras formas de conciencia sensorial, con el apoyo de la corteza prefrontal lateral y algunas estructuras del hemisferio derecho, como la ínsula, la corteza somato sensorial secundaria y el lóbulo parietal inferior, todo esto resultado de prestar atención al momento presente (p. 144).

Se sugiere entonces que, el individuo cuando medita logra estimular otras áreas cerebrales que normalmente se encuentran inactivas, consiguiendo con ello la neuroplasticidad, que tendría como una de tantas implicaciones la percepción distinta de su realidad.

Otro aspecto importante en el desarrollo de la mente son las relaciones interpersonales, ya que éstas, además de modelar la información que llega a formar parte de los procesos cerebrales, colaboran en el

cómo la mente procesa dicha información. De esa manera se puede entender que “estar presentes con otros implica la experiencia de estar abiertos a cualquier cosa que surja en la realidad” (Siegel, 2012, p. 40).

Desde que el niño nace, por medio de la relación que tiene con sus padres o sus cuidadores, va construyendo a través de la estimulación que se le proporciona, redes neuronales y esquemas mentales que irán moldeando su experiencia interna y sus pensamientos. Como lo afirma Kabat-Zinn, “nuestras pautas de pensamiento dictan las formas en que percibimos la realidad, incluyendo nuestra relación con el mundo y con nosotros mismos” (2006, p. 249). No obstante, dichas pautas de pensamiento no son estáticas, sino por el contrario, se encuentran en un continuo movimiento y enriquecimiento. Para Ornstein: Nuestros pensamientos son transitorios, fugaces, continuamente moviéndose de una idea, de un objeto o imagen a otra; sin embargo, es siempre la misma consciencia que fluye de una experiencia a otra. [...] Los pensamientos son los cimientos de la consciencia normal” (1979, p. 33).

De ahí que surgiera en la práctica del *Mindfulness*, la meditación de “la gran mente” (Sthal, 2010), en la que se invita al practicante a estar atento primeramente a sus sensaciones corporales, posteriormente a sus emociones y finalmente a sus pensamientos, siendo conscientes de cómo llega un pensamiento y desaparece tras llegar el siguiente. Lo que le sugiere al practicante la idea de que no se es un cúmulo ni de sensaciones, ni de emociones, ni de pensamientos, sino que es la consciencia la



que logra conducirse y aprender a través de la experiencia.

Lo anterior se respalda, por una parte, con lo propuesto por Ornstein: “los sistemas de meditación persiguen precisamente esa receptividad y concentración en el presente y también procuran deshacer deliberadamente el proceso normal

de construcción de la conciencia” (1979, p. 77). Y por otra, desde la perspectiva de Hick (2010) quien dice que “el *mindfulness* enseña a observar los pensamientos como si fuese hojas que flotan en la superficie de un arroyo y sin quedarnos atrapados en ellos [...] aceptar el continuo flujo de pensamientos, sensaciones y emociones” (p. 27).



El aspecto antropológico y fenomenológico de la conciencia

Para adentrarse un poco más en el tema del desarrollo de la conciencia, es menester conocer cómo se ha constituido ésta en el ser humano a partir de una evolución social y cultural desde una visión antropológica. Así también, explorar cómo es que se organiza y cuáles son sus características desde una perspectiva fenomenológica. Carl Gustav Jung será quien guíe dicha búsqueda, debido a que ha sido uno de los autores fundamentales en este rubro, comenzando a plantear en su teoría el tema de la conciencia desde lo experiencial y lo espiritual.

En su libro “Los complejos y el inconsciente”, Jung propone que ser consciente es sentir, es percibir todos los estímulos externos que activan los sentidos. También, ser consciente es pensar, es traer a nuestra mente eventos del pasado y desarrollar la capacidad que permite observar el mundo interno y en términos afectivos, nombrar lo que se experimenta en el momento presente. Se puede definir la conciencia emparentada en una relación psíquica con el yo. **¿Qué es el yo? Una magnitud infinitamente compleja, una condensación y un amontonamiento de datos y de sensaciones. Un cúmulo de recuerdos y de estados afectivos** (Jung, 1986).

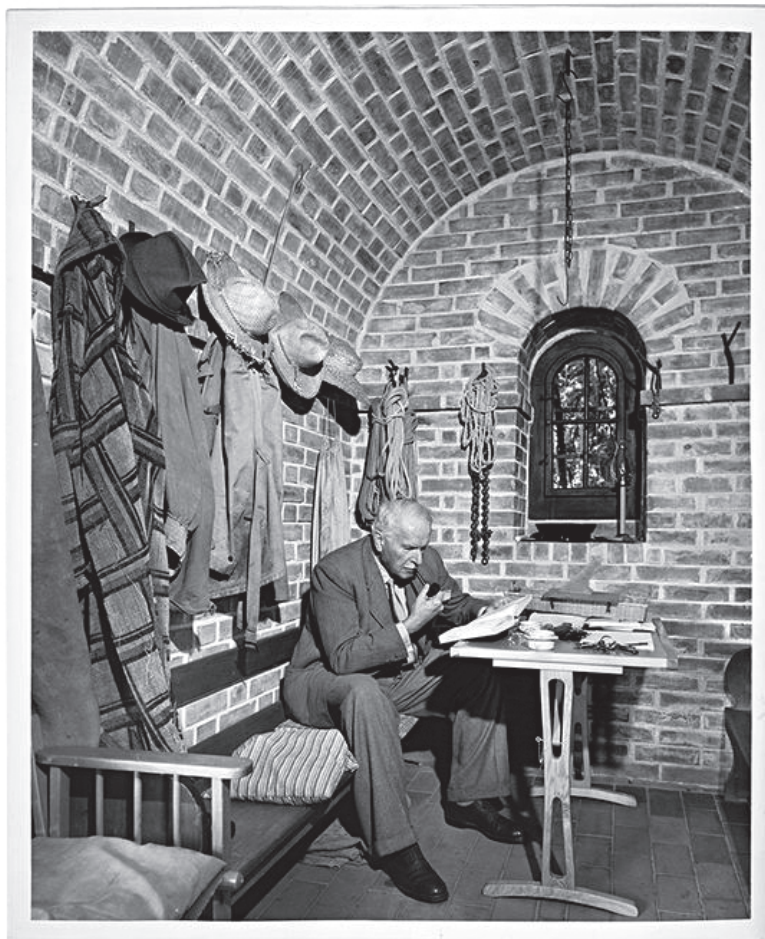
En la redacción de los párrafos anteriores se puede percibir implícitamente al otro, a los otros, a los demás. Mismos que conforman la parte externa de la conciencia, ya que sin ellos el individuo no podría percatarse de lo que, en su conciencia, en

su interior, en su yo, se está experimentando y al mismo tiempo está constituyendo su “sí mismo”. Agregando además la parte espiritual de la teoría junguiana, que dice que ese “sí mismo” necesita de un ser superior que le permita reflejar su parte numinosa. En palabras de Beuchot (2015): “El hombre junguiano mira hacia la inmanencia del otro: la transferencia y hacia la trascendencia del Otro: la religiosidad [...] Jung entiende la religión como la particular actitud de una conciencia transformada por la experiencia de lo numinoso [...] representa la meditación íntima” (pp. 45-49).

Se observan entonces tres elementos imprescindibles para la edificación de la conciencia en el plano de la ontogénesis: el ser humano, el otro o los otros y el Ser superior.

Por otro lado, Jung planteará respecto al desarrollo filogenético de la conciencia sus orígenes en el interactuar con el otro, en ese discernir lo que el otro desea, de igual manera o distintamente a lo que el mismo individuo anhela, a partir de ello es que surgen los primeros destellos de la conciencia individual. “En la humanidad de los orígenes había algo así como un alma colectiva en lugar de nuestra conciencia individual, que no emergió sino gradualmente en el transcurso del progreso de la evolución. La condición primordial de la existencia de la conciencia individual es su diferenciación respecto a la conciencia de los otros” (1986, p. 31).

Esta posición hace emerger la conciencia desde un punto de vista paradójico: el yo necesita de los demás para poder



identificarse en primera instancia, para luego separarse de ellos, des-identificarse y re-identificarse en su sí mismo. En palabras de Jung, se propondrá que la “conquista de la conciencia fue el fruto más precioso del Árbol de la Vida, el arma mágica que confirió al hombre su victoria sobre la tierra y que le permitirá una victoria todavía mayor sobre sí mismo” (1986, p. 34).

Sin embargo entonces surge una interrogante, ¿cómo lograr ese proceso de des-identificación y re-identificación en el

individuo? Para conseguir dar respuesta a esta cuestión, se podría realizar un análisis de todas las propuestas psicoterapéuticas que se han venido desarrollando en las últimas décadas, sin embargo para los fines de este escrito basta connotar la meditación como un vehículo que el ser humano puede utilizar para alcanzar el autoconocimiento, para contactar con su conciencia (tanto individual como colectiva), para poder atender a sus sensaciones, pensamientos, recuerdos y afectos, con el fin de



trascenderlos y alcanzar un nivel más alto y/o más amplio en su desarrollo.

La meditación, además de la interpretación de los sueños, fue una de las técnicas que Jung utilizó, tanto en sí mismo como en sus pacientes, para llegar a contactar con los contenidos del inconsciente. Él llamó individuación a este proceso de des-identificación y re-identificación, en el que el individuo logra darse cuenta de la necesidad de integrar a la conciencia, aquellos aspectos que se habían mantenido hasta entonces sin elaborar en el inconsciente, “para ello son de gran valor ciertas virtudes como la atención, el concienzudo esmero, la paciencia” (Jung, 1976, pp. 37-38). Virtudes que son desarrolladas indudablemente en la práctica del *Mindfulness* y que reitera en sus escritos como fuente importante de reorganización psíquica: “Los verdaderos jefes de la humanidad, son siempre aquellos que, meditando sobre sí mismos, aligeran al menos de su propio peso el peso de la masa, manteniéndose conscientemente alejados de la inercia natural y ciega, inherente a toda masa en movimiento” (1986, p. 51). Desde esta perspectiva resulta entonces importante, hacerse responsable por medio de la meditación, del peso que la conciencia individual genera en lo colectivo.

De acuerdo a la teoría Junguiana, a través de la meditación se logran entonces cuatro procesos de suma importancia en el desarrollo de la conciencia: 1) El estar consciente plenamente del momento presente (de las sensaciones, propiocepciones, pensamientos y afectos), 2) Hacer consciente el material inconsciente, 3) Contactar con las

masas a través del inconsciente colectivo y, por ende, 4) Llegar a la conciencia Superior, a la divinidad.

El desarrollo de la conciencia

Continuando con el intrincado despertar de la conciencia y su desarrollo es que se revisan las propuestas de Ken Wilber (1990) y de González Garza (2000), indagando desde la perspectiva de cada teoría el cómo es que se da el proceso evolutivo de la conciencia. Con el objetivo de lograr puntualizar cómo es que mediante la meditación se consigue avanzar o trascender cada uno de los aspectos o niveles que la conforman según estos autores.

La conciencia, de acuerdo a lo definido por el enfoque humanista transpersonal, es definida como una esfera de interioridad, “una dimensión humana de naturaleza superior que se abre a una búsqueda que va más allá de la realidad a la que se accede por medio de los contenidos psíquicos, para dirigirse a la realidad última: el Principio Divino” (González, 2000, p. 320).

Desde la propuesta de esta autora, el desarrollo de la conciencia se da a través de un recorrido ascendente y envolvente de seis esferas que van desde la biosfera en la que el recién nacido se encuentra inmerso en una totalidad actual hasta la esfera transpersonal, en la que la persona alcanza el máximo nivel de desarrollo de la conciencia fundiéndose con el todo, con el *kosmos*, con la divinidad:



Como en toda espiral, el movimiento evolutivo presenta dos fases: (a) ascendente y (b) descendente. En la primera, la conciencia se eleva y se expande gracias al impulso que resulta del giro descendente que, moviéndose sobre un mismo eje, juega el papel de palanca o de resorte que imprime la fuerza necesaria para continuar el ascenso. En este sentido, el descenso no tiene un carácter involutivo dado a que no cae más abajo del nivel anterior (2000, p. 340).

De lo anterior hay líneas que se cruzan, en algunos aspectos de manera sutil y en otros de forma literal y clara, con lo dicho por Wilber respecto a su teoría sobre el desarrollo de la conciencia. Ambas propuestas hablan de un camino ascendente,

en el que se atraviesan esferas o estadios y que, una vez que se trasciende cada uno(a) de ellos(as), cada subsiguiente fase va integrando los aspectos alcanzados en las(os) anteriores. Para Wilber (1998):

La evolución de la conciencia está jalonada por una serie de importantes transformaciones ascendentes, transformaciones que se ven catalizadas o sostenidas por diversos tipos de estructuras simbólicas [...]. Una vez que aparece en la conciencia una estructura de orden superior, el yo se identifica con ella, se diferencia de la inferior y termina trascendiéndola, lo cual le permite operar sobre las estructuras inferiores y llegar a integrarlas (p. 77).



A continuación, se presenta una tabla en la que se han condensado las seis esferas que constituyen la espiral de la conciencia de González Garza, realizando una conjugación con los diez estadios propuestos por Wilber. Misma en la que se podrá percatar las similitudes en los primeros rubros, así como la división que hace Wilber al llegar a los reinos sutiles que González engloba en la esfera transpersonal.

AUTOR	ESFERA/NIVEL	ETAPA-ESTRUCTURA /ESTADIO	CARACTERÍSTICAS	DESARROLLO DE CONCIENCIA
GONZÁLEZ GARZA	Biosférica	Arcaico-pleromática Arreflexiva (no centrada y simple)	<ul style="list-style-type: none"> - A dualismo oceánico y autístico, pre-espacial y pre-temporal - Transcurre entre la vida intrauterina y las primeras semanas después del nacimiento - El recién nacido permanece inmerso y confundido con la totalidad universal: Espíritu-Materia 	<ul style="list-style-type: none"> - La conciencia se encuentra confundida con la totalidad y las potencialidades propias de las dimensiones que conforman la naturaleza humana - Se manifiesta a través de percatarse y reaccionar instintivamente ante sucesos externos
KEN WILBER	Las raíces primordiales de la conciencia	El yo pleromático	<ul style="list-style-type: none"> - Es absolutamente a dual, oceánico y autístico - Preespacial y pretemporal - En el recién nacido no existe brecha, ni distancia, ni separación alguna entre su yo pleromático y el medio ambiente 	<ul style="list-style-type: none"> - Prepersonal: una especie de paraíso primordial, pero el paraíso de la inocencia y de la ignorancia
GONZÁLEZ GARZA	Biológica	Diferenciación Mágica-Prereflexiva	<ul style="list-style-type: none"> - Se ubica entre los 5 y 36 meses de edad - Considerado el nivel más simple y reducido de autoconciencia en el que el proceso de diferenciación sujeto-objeto es aún muy primitivo - La experiencia se asume como momentánea, como estados (del yo corporal) orgánicos desconectados 	<ul style="list-style-type: none"> - En la medida que el niño expande su conciencia, se da cuenta de un mundo alienado y alienante. - Marca un primer despertar de la conciencia al hecho de ser un ser emocional, sensible y separado de todo lo demás. - El ego naciente, se aferra a ser limitado por temor a ser despojado de un sí mismo que apenas se cristaliza



KEN WILBER	Las raíces primordiales de la conciencia	El yo urobórico alimentario	<ul style="list-style-type: none"> - El niño termina de construir algún tipo de mundo objetivo independiente de sí - El mundo lo protege y le nutre sin que su voluntad y sus acciones intervengan - Se trata de una de las estructuras más primitivas del ser humano 	<ul style="list-style-type: none"> - La conciencia del niño flota en un "reino urobórico extrapersonal" - Es estrictamente prepersonal, colectivo, arcaico y reptiliano - Estado de conciencia rudimentario <p>Posterior a la formación del ego</p>
GONZÁLEZ GARZA	Psíquica	Individualización Reflexiva	<ul style="list-style-type: none"> - Se ubica entre los cuatro y los siete años de edad - Su principio rector es el de individuación - Se caracteriza por la separación del individuo de los demás y por el aislamiento del centro consciente individual - Consiste en el tránsito de la identificación con el ego corporal a la identificación con el ego mental-racional 	<ul style="list-style-type: none"> - La conciencia se vuelve un espacio perceptual que se extiende mucho más allá de la simple percepción sensorial debido a la emergencia del lenguaje - Existe un incipiente concepto del yo - La conciencia de sí mismo inicia su camino de desidentificación del cuerpo y pasa de ser un ego corporal para contemplarse como un ego mental-racional
KEN WILBER	Las raíces primordiales de la conciencia	El yo tifónico	<ul style="list-style-type: none"> - Emerge un yo orgánico o corporal, constituye un estadio de transición - Se divide en tres etapas: El cuerpo axial y el cuerpo pránico. - En la que el cuerpo físico se experimenta como algo distinto del entorno físico Las primeras imágenes axiales estables contribuyen a que el sujeto perceptor se diferencie del objeto percibido o experimentado - Comienzan a emerger las emociones propias del yo, aunque sigan siendo primitivas, elementales y breves El cuerpo imagen - Surge la imaginación que constituye un punto crítico en el proceso de evolución del niño 	<ul style="list-style-type: none"> - La suma de las representaciones mentales del cuerpo axial y de sus órganos constituye la idea del yo, una idea importante para la individualidad - El ego es, primero y antes que nada, un ego corporal



GONZÁLEZ GARZA	Personal	Humanización Intencional	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende etapas evolutivas que tienen como principio rector a la realidad circundante - El ser humano se descubre como un ser social - Se caracteriza por la autoconsciencia, el descubrimiento de la libertad personal y de la responsabilidad que esta implica 	<ul style="list-style-type: none"> - Cobra consciencia de sí y ésta se amplía hacia una nueva dimensión más compleja, centrada y consciente - Comienza a ver la realidad a través de los ojos de otros y su consciencia trasciende los confines del yo y de lo mío - Se da la confirmación del ser en el encuentro
KEN WILBER	Las raíces primordiales de la conciencia	El yo social	<ul style="list-style-type: none"> - La emergencia y la adquisición del lenguaje constituye el proceso más importante en este estadio - La aparición de un estilo cognitivo nuevo y superior, una concepción ampliada del tiempo, una modalidad nueva y más integrada del yo, una vida emocional extraordinariamente ampliada, formas elementales de autocontrol reflexivo y los inicios del proceso de socialización 	<ul style="list-style-type: none"> - La evolución se caracteriza por la aparición de una serie de estructuras emergentes ordenadas jerárquicamente de inferior a superior, en la que cada nueva estructura debe de ser articulada e integrada con sus predecesoras - La conciencia se expande, gracias al vehículo que le proporciona el lenguaje simbólico - El niño toma conciencia de su dependencia y de su vulnerabilidad
GONZÁLEZ GARZA	Organísmico-social	Personalización Personal-Universal	<ul style="list-style-type: none"> - Fase de síntesis en la que se realiza la integración de todos los niveles de conciencia anteriores - Se trata de un proceso de individualización, en el que la persona humana se experimenta desde el interior 	<ul style="list-style-type: none"> - La persona se da cuenta de que no puede ser más si no es con y para los demás - Se cobra conciencia de que el punto de partida de la búsqueda es un acto personal de la voluntad - Implica la superación de apegos a través del desasimiento y la desidentificación, con el objeto de alcanzar la perfecta unión de la propia voluntad con la voluntad del Ser Esencial



KEN WILBER	Los reinos egoico-mentales	El yo egoico-mental	<ul style="list-style-type: none"> - La esencia del ego es un autoconcepto, un concepto sobre uno mismo - El ego es una constelación de conceptos imágenes, fantasías, identificaciones, recuerdos, subpersonalidades, motivaciones, ideas y datos ligados o vinculados a la sensación de identidad independiente 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando el Yo se desidentifica de las estructuras del orden inferior, puede llegar a integrarlas en las nuevas estructuras emergentes de orden superior - Puede terminar integrando todas sus posibles personas en un ego maduro e integrado - La conciencia, o el yo, comienza a trascender la mente egoica verbal y empieza a adentrarse en los dominios transversales y transegoicos
KEN WILBER	Los reinos del centauro	El centauro	<ul style="list-style-type: none"> - Se caracteriza por un yo integrado en el que la mente y el cuerpo configuran una unidad equilibrada y armónica - De esa unión mente-cuerpo emanan tanto la visión-imagen y la intencionalidad - La fantasía en este estadio, una forma de establecer contacto con realidades transversales, una fórmula de transición - Ve la totalidad del tiempo desde el presente 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando la conciencia ha dejado de identificarse de manera exclusiva con el cuerpo, la persona, la sombra y el ego, pueden llegar a integrar a todos esos distintos elementos en una unidad supraordenada - El centauro comienza a ser transconsensual, transsocial, transcolectivo y transadaptado
GONZÁLEZ GARZA	Transpersonal	Espiritualización Universal	<ul style="list-style-type: none"> - Su principio rector de esta esfera es la comunión (común unión y el amor fraterno) - El Yo se funde con el Yo del Kosmos en una Identidad Suprema que eclipsa la totalidad del mundo manifiesto. - Se caracteriza por la percepción global y holística, la trascendencia de lo temporal y lo espacial, así como el desapego del egocentrismo - Se constituye un testigo, observador del ser y del Ser 	<ul style="list-style-type: none"> - La persona ha alcanzado el nivel más elevado de conciencia en el que el potencial propio de las dimensiones bio-psicosociales y espirituales se ha venido realizando a lo largo del proceso evolutivo y ascendente. - La conciencia ha alcanzado su plenitud y su máxima realización al fundirse, sin confundirse en el Omega

Fuente: Elaboración propia



Concatenando el desarrollo de la conciencia con alguna experiencia trascendente, como lo puede ser: un accidente, una enfermedad, el nacimiento de un hijo, la muerte de un ser querido, un divorcio, el contacto con la compasión, etc. Dichos sucesos pueden ser un trampolín que impulse el salto de una esfera a otra, de un estadio a otro, logrando así avanzar un paso más en el proceso de la expansión de la conciencia, de alcanzar la unidad, el vacío, la totalidad y/o la Divinidad.

Cuando la persona cuenta con las herramientas necesarias para hacerlo, dicho proceso se podría dar espontáneamente, pero cuando no es así, la meditación podría ser un recurso elemental para ello: “La meditación se considera una preparación extremadamente importante para lograr un conocimiento personal integral. Puede ofrecer, además, la demostración vivencial de que la conciencia es una construcción personal, y, por lo tanto, de que puede extenderse hacia un nuevo modo de operación” (Ornstein, 1979, p. 91).

Antecedentes y práctica del *Mindfulness*

Si bien la práctica de meditación propuesta es el *Mindfulness*, es conveniente realizar un viaje a través de las distintas prácticas que a lo largo del tiempo han servido como disciplina en algunas religiones, como parte de un proceso de sanación y de autoconocimiento en algunas culturas, o bien como manejo del estrés, ansiedad y depresión para algunas corrientes terapéuticas.

Algunos de los primeros registros escritos de la meditación provienen de las tradiciones de la India, “en concreto del Vedantismo del año de 1500 antes de Cristo. Alrededor de los siglos sexto y quinto antes de Cristo se desarrollaron otras formas de meditación en la China Taoísta y la India Budista” (Alvarado, 2012, p. 18).

Las más utilizadas en el Occidente son la Meditación trascendental (MT), la meditación de la atención plena o *Mindfulness*, el zazen y la meditación de la bondad.

Como ejemplos de las diferentes prácticas de la meditación, Wilber (2010, pp. 265-281) cita los siguientes:

1. La Meditación de la respiración básica: Ésta es la forma de ejercitar los músculos de la concentración mientras disfruta de la pureza y de la claridad de una práctica meditativa.
2. Yo soy: Meditación mantra: Esta práctica estrella apela a uno de los antiguos principios que subyacen a la MT.
3. Indagación integral (conciencia sin forma). Se trata de una meditación que dirige continuamente la atención hacia la conciencia sin forma.
4. Los tres rostros del espíritu (meditación con forma). Existen tres prácticas basadas en la profunda implicación de la conciencia integral, contemplar el Espíritu, comunicarse con el Espíritu y despertar con el Espíritu.
5. Intercambio compasivo (meditación con forma). En esta práctica



uno se visualiza entregándose desinteresadamente a la totalidad del mundo a través de cada respiración y disolviendo finalmente toda la distinción entre uno y los demás en la no separación.

Cabe señalar que el escaneo corporal y los ejercicios de yoga suave no están incluidos en las prácticas meditativas que Wilber propone como aquellas más frecuentes en el occidente. Algunas de estas prácticas están contenidas en la praxis del *Mindfulness*, como lo son: el estar atento a

la respiración y la meditación de la compasión, que más que enfocada a disolver la separatividad entre nosotros y los demás, va encaminada al perdón y al compartirse de manera compasiva en el mundo.

El origen del *Mindfulness* está asociado al budismo tibetano y a la meditación vipassana, específicamente con la figura de Siddharta Gautama (Simon, 2007), quien desarrolló la capacidad de estar y concentrarse en el momento presente. Si bien los orígenes de la meditación tienen que ver con prácticas para el desarrollo espiritual, en la actualidad en Occidente se está enfocando más a los beneficios que ésta aporta a la salud.

Fue Jon Kabat-Zinn quien desde 1979 ha dado posicionamiento a la técnica del *Mindfulness* creando la Clínica para



la Reducción del Estrés y el Centro para la Atención Plena en la medicina en la ciudad de Massachusetts, adecuando la técnica a un modelo psicoeducativo que llamó Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP).

El proceso de entrenamiento para el desarrollo de la atención plena consiste en aprender y aplicar una serie de técnicas y ejercicios que tienen como principal objetivo el enfocar la atención momento a momento en experiencias internas y externas, incluyendo pensamientos y recuerdos, sensaciones corporales y emociones, sin juzgar y sin tratar de controlar o suprimir ninguna sensación, pensamiento o emoción. Se ha convertido con el tiempo en una herramienta de interés utilizada para mejorar los síntomas asociados con distintas enfermedades, incluyendo el cáncer (Baer, 2003).

El programa consta de ocho sesiones de aproximadamente dos horas treinta minutos cada una, además del trabajo indicado para realizarse en casa, concluyendo con un retiro en el que se aplican todas las técnicas aprendidas durante el programa.

Aunque la meditación formal se practica en posición sentada, en la práctica de la atención plena se fomenta también el estado de estar presente al caminar, al comer, al practicar posturas de yoga suave o en posición de reposo con los ojos cerrados o abiertos, se anima también al participante a practicar el estado de atención plena directa en actividades informales o cotidianas.

Si bien Kabat-Zinn encuadra el REBAP dentro de lo que se conoce como me-

dicina del comportamiento (Bertolín, 2014) y sus aplicaciones van más dirigidas al área de la salud, existen otras perspectivas que ubican al *Mindfulness* como una disciplina encaminada a desarrollar la espiritualidad, contactando a través de las prácticas meditativas con el ser transpersonal (Assagioli, 1973).

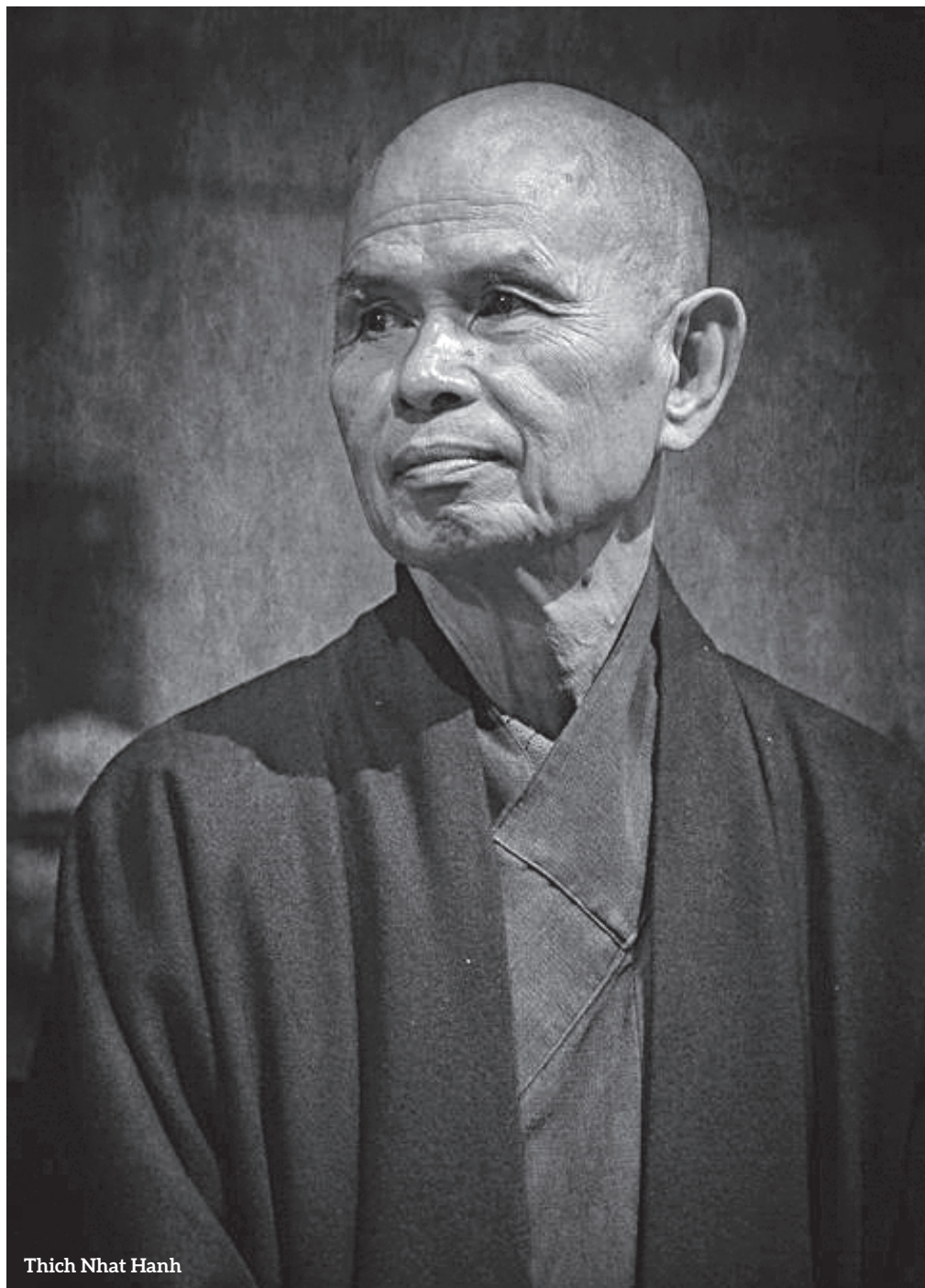
Como lo afirma Thich Nhat Hanh en su libro *La paz está en tu interior*, todas las personas necesitan fomentar una dimensión espiritual en sus vidas, pues considera “necesitamos la práctica espiritual. Si esa práctica es sólida y regular, seremos capaces de transformar el temor, la ira, la desesperación que sentimos y de superar las dificultades que encontramos en la vida cotidiana” (2012, p. 8).

Por tal motivo es que se puede recomendar la práctica de la meditación, más allá de la aplicación de un programa, como una herramienta que favorezca el autococonocimiento, el manejo sano de las emociones, el espacio para la confrontación entre las narrativas anteriores y la apertura para aquellos nuevos que surjan como resultado de nuevas experiencias consigo mismo y con los otros. Como parte también de un camino en el despertar y desarrollo espiritual.

La construcción, deconstrucción y reconstrucción de la identidad: Identidad y *mindfulness*.

La identidad se va construyendo conforme vamos creciendo y nuestro contacto con el mundo exterior va incrementando. Influyen en ello nuestros padres, maestros, amigos, la sociedad en general.

Según lo afirma la psicología occiden-



Thich Nhat Hanh



tal evolutiva: "(...) el niño construye su sensación de identidad a través de la identificación y posterior interiorización con ciertas facetas de sus padres y con el modo en cómo sus padres se relacionan con él. Así pues, la identidad se forma a partir de las *representaciones de uno mismo*" (Welwood, 2002, p. 71).

Pero llega un punto en donde puede ser posible cuestionar esas construcciones identitarias, en razón del ajuste acorde al agrado o desagrado de las propias conductas, perspectivas, sensaciones, actitudes y demás, cuando sucede esto, "nos vemos obligados a renunciar a la estructura de control que tan bien nos sirvió en el pasado" (Welwood, 2002, p. 69).

Como se señaló en párrafos anteriores, existen experiencias que conducen al ser humano a percatarse de que esa identidad que él creía como cierta ya no lo define. Pero, ¿cómo lograr percatarse de ello? ¿Cómo darse cuenta de que esa experiencia trae un aprendizaje valioso y reestructurante? Csikszentmihalyi (2000, p. 60), propone que el proceso necesario para ello es la atención: "Puesto que la atención determina lo que aparecerá o no en la conciencia, la atención es la herramienta más importante en la tarea de mejorar la calidad de la experiencia".

Y si en la práctica del *Mindfulness* se desarrolla la capacidad de atención al momento presente, puede ser una herramienta útil, primero en el conocimiento de la identidad actual y posterior en una resignificación de la misma. Bishop y otros (citados por Hick, 2010, p. 36) afirman: "cuando los practicantes están atentos son más ca-

paces de observar desapasionadamente los pensamientos, sentimientos y sensaciones sin identificarse con ellos [...] aumentando así el lapso entre la percepción y respuesta. Lo cual nos indica que el practicante puede responder de una forma más reflexiva a las situaciones".

Por ello se cree que la práctica de la atención plena puede conducir a quien la practica, de una forma constante y gradual, a re-definirse, re-identificarse, no sólo con él mismo, sino también con su entorno cercano. Lo que, además, le permitirá percibir cada vivencia, como una experiencia de crecimiento personal, físico, psicológico y espiritual: "La clave es que podemos aprender a relajar el poder de los hábitos y de los aspectos arraigados de lo que llamamos personalidad para hacernos más conscientes, más *mindful*. Podemos aprender a observar nuestro mundo interiormente y cerebro y a modificarlo para cultivar la presencia [...] como un rasgo permanente en nuestra vida" (Siegel, 2012, p. 42).

Identidad y narrativa

A lo largo de su desarrollo, el ser humano va construyendo conceptos o ideas de sí mismo, al inicio sugeridas por el entorno y, en algún momento de su vida, por la adolescencia, se comienza a plantear una etapa de negociación sobre dichos autoconceptos, comenzando así a definir su propia "identidad". En dicho proceso el papel que juega el lenguaje y posteriormente la narrativa serán de suma importancia, debido a que la "identidad y narrativa son

productos históricos, resultado directo de la relación del sujeto con la sociedad a lo largo de las etapas del ciclo vital” (Linares, 1996, p. 28).

Pero, ¿quiénes somos en realidad?, ¿cómo llega el ser humano a construir su propia identidad?, ¿A poder definirse y describirse?

La identidad personal abarca los aspectos más concretos de la experiencia individual surgida en las interacciones, el conjunto de funciones del rol que el individuo haya introyectado como significativas en su biografía (Vera, 2012).

Para Fromm (1988), la identidad es una necesidad afectiva (sentimiento), cognitiva (conciencia de sí mismo y del otro como personas diferentes) y activa (el ser humano tiene que tomar decisiones haciendo uso de su libertad y voluntad).

Puede decirse que la identidad del ego ha quedado establecida cuando el individuo llega a ser y a sentirse más completamente él mismo, esta se sitúa como continuidad interna entre el niño y el adulto permeada por la cultura hacia su desarrollo (Erikson, 1987).

Arciero (citado por Rodríguez, 2012) afirma que el desarrollo de la identidad es entendido como un proceso de co-construcción que tiene lugar en una reciprocidad con una figura de apego, del sentir y del actuar y de la emergencia del lenguaje, de la identidad narrativa. Es aquí donde la narrativa cumple su función reestructuradora, será como un bastón en el que la persona pueda apoyarse para hacer uso de la “catástrofe”, como un proceso de co-construcción de su propia identidad.

El relato permite entender nuestra existencia y a nosotros mismos, ya que es la narración aquello que provee y da sentido al significado atribuible a las vicisitudes de la vida (Carreon, 2014). La narrativa es definida por Clandinin (2007), como una forma de discurso que tiene lugar en el tiempo, dentro de un espacio (o dentro del paisaje de las vidas de las personas) y en un contexto. La identidad se colocaría entonces en el punto en el que la narrativa y el *mindfulness* logren enlazarse para el logro de un fin común.

Una vez que el practicante se acerca al conocimiento de sí mismo, que se experimenta en el momento presente, que identifica su realidad corporal y emocional, ¿cómo conducirlo para que recupere lo aprendido?, ¿Cómo lograr que se percate del cambio de la percepción de su realidad misma, que haga conciencia de su transformación personal?

La narrativa se podría convertir en un aliado perfecto para lograrlo. Como lo plantean White y Epston (1993), si se acepta que las personas organizan su experiencia y le dan sentido por medio del relato, y que, en la construcción de estos relatos expresan aspectos escogidos de su experiencia vivida, se deduce que estos relatos son constitutivos: modelan sus vidas y sus relaciones.

Se puede entender así que a través del discurso narrativo la persona puede re-significar lo vivido en su proceso del antes de la vivencia y el ahora. Si se revisa el objetivo del *Mindfulness* como el de la narrativa, es posible darse cuenta de que ambos comparten el mismo: ayudar a las



personas a relacionarse de una forma diferente con su realidad (Rodríguez, 2012).

Por lo tanto, si se conjugan las técnicas aprendidas en el *Mindfulness* (escaneo corporal, respiración atenta, las metáforas, las posturas de yoga), con la reorganización de dichas experiencias por medio de la narrativa, podrá lograrse una modificación en la forma de percibir la realidad, y en específico la aceptación reestructurante de la identidad, a una persona, a un observador y a un observado, más consciente de dicha reestructura.

Conclusiones

Con el objetivo de ir entretejiendo uno a uno los conceptos revisados en pro de los beneficios de la meditación, en específico de la práctica del *Mindfulness*, se tiene en primera instancia, una actividad cerebral más dinámica, más sana y vigorosa que permitirá la construcción de esquemas cognitivos de mayor complejidad, que a su vez se convertirán en la senda por la que pueda transitar de una forma más afable y sólida, una nueva percepción de la realidad. De una realidad en la que se reconstruye un “Yo” más evolucionado, con miras a contactar con su ser numinoso, con su espiritualidad, con su ser transpersonal.

Vivimos en tiempos de cambio, en los que se puede percibir una sociedad en crisis. Crisis que se pone de manifiesto en los roles, en las costumbres y tradiciones, en el “deber ser”. Se tiene entonces el medio propicio para propulsar al individuo al siguiente estadio del desarrollo de su

conciencia individual, sumando con ello al despertar espiritual de la conciencia colectiva.

Desde una perspectiva fenomenológica, aquello con lo que se contacta cuando se practica la atención plena, si no es recuperado por medio de la narrativa, puede ser material que se pierda en lo inconsciente, por ello es que se propone el uso en conjunto de los ejercicios del *Mindfulness* aunado al desarrollo de la narratividad del practicante.

Se concluye, por tanto, que la práctica constante de la atención plena, más el uso de la narrativa, puede ser parte de un proceso que catapulte la reconstrucción de la identidad en el desarrollo de la conciencia del individuo, hasta alcanzar las esferas transpersonales (González, 2010) o los reinos sutiles (Wilber, 1990).

Se deja al lector la invitación para que se introduzca, de acuerdo a su propio proceso, en el camino del desarrollo y expansión de la conciencia, a través de la práctica de la atención plena o *Mindfulness*.

Referencias

- Alvarado, J. (2012). *Historia de los métodos de meditación no dual*. Madrid: Ignitus.
- Arredondo, Hurtado, Sabaté, Uriarte y García. (2016). Programa de entrenamiento en *Mindfulness* basado en prácticas breves integradas (M-PBI). *Revista de psicoterapia*, vol. 27, núm. 103, pp.103-150.
- Beuchot, M. (2015). *El poder del ícono: Jung el alquimista de la psique*. México: Paidós.



- Carreon, J. (2014). Las metáforas como guías lúdicas para la exploración y la emergencia de nuevas narrativas en el espacio psicoterapéutico: Ideas intempestivas Nietzscheanas para pensar la práctica clínica sistémica. *Límite revista interdisciplinaria de filosofía y psicología*, vol. 9, núm. 29, pp. 97-114.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Fluir, una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Erikson, E. (1997). *Un modo de ver las cosas*. Nueva York: Fondo de Cultura Económica.
- Fromm, E. (1988). *El miedo a la libertad*. Buenos Aires: Paidós.
- González, A. (2000). *Caminos de trascendencia*. España: Atheleia.
- Jung, C. (1976). *AION, contribución a los simbolismos del sí-mismo*. Barcelona: Paidós.
- Jung, C. (1986). *Los complejos y el inconsciente*. Bogotá: Círculo de lectores.
- Jung, C. (2004). *Arquetipos e inconsciente colectivo*. Barcelona: Paidós.
- Linares, J. (1996). *Identidad y narrativa*. Barcelona: Paidós.
- Naranjo, C. (1999). *Entre meditación y psicoterapia*. Victoria: Ediciones La llave.
- Nhat, T. (2012). *La paz está en tu interior*. Barcelona: Espasa libros.
- Ornstein, R. (1979). *Psicología de la conciencia*. México: Manual Moderno.
- Rodríguez, B. (2012). *Terapia narrativa basada en atención plena*. Barcelona: Descleé de Brouwer.
- Sarmiento, M. (2013). Mindfulness. Una propuesta de rehabilitación neuropsicológica. Universidad de San Buenaventura Colombia. *Avances en psicología latinoamericana*, vol. 31, núm. 19, pp. 140-155.
- Shinoda, J. (2006). *El sentido de la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Siegel, D. (2010). *La mente en desarrollo*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Siegel, D. (2012). *Mindfulness y psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia. Universidad de Valencia*, vol. XVII, núm. 66/67, pp. 5-30.
- Stahl, B. y Goldstein, E. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés*. Barcelona: Kairós.
- Vera, J. y Valenzuela, J. (2012). El concepto de identidad como recurso para el estudio de transiciones. *Psicología & sociedad*, 24(2), pp. 271-282.
- Welwood, J. (2002). *Psicología del despertar*. Barcelona: Kairós.
- White, M. y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.
- Wilber, K. (1988). *El proyecto Atman*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (1990). *El espectro de la conciencia*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, Patten, Leonard y Morelli. (2010). *La práctica integral de vida*. Barcelona: Kairós.



UNIVERSIDAD ANTROPOLÓGICA
DE GUADALAJARA

La Universidad humanista de Guadalajara