

MINDFULNESS

Budismo Vipassana

ORIGEN

Se ha popularizado en Occidente por parte de Jon Kabat-Zinn, profesor emérito en medicina.

DESCRIPCIÓN

Su trabajo de investigación, desarrollado desde 1979, se ha enfocado en las interacciones mente-cuerpo, encausadas en la salud y las aplicaciones clínicas del entrenamiento en meditaciones de diversas tradiciones, entre ellas la *Vipassana* (budista), acuñando el término de «atención plena» (*mindfulness meditation*) para personas con dolor crónico, problemas o trastornos relacionados con el estrés, incluyendo estudios de los efectos en el cerebro y cómo éste procesa las emociones.

FUNCIONAMIENTO

Mindfulness o «conciencia plena» consiste en prestar atención, momento por momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante. El tipo de atención planteado se basa en un modo de ecuanimidad que no juzga si la percepción es correcta o no.

LA ATENCIÓN

Para tal efecto el cerebro se enfoca en lo que es percibido a cada momento, en lugar de proceder con «procesos mentales caóticos», y lo hace sin ningún tipo de relación de lo percibido con el pasado o el futuro.

Los «procesos mentales caóticos» tienen en común una atención compulsivamente enfocada en síntomas de “inquietud”. “Inquietud” se parece a “preocupación”, con la diferencia de que la “inquietud” se enfoca en sentimientos negativos y experiencias del pasado, mientras que la preocupación se ocupa de potenciales eventos negativos en el futuro.

MINDFULNESS ADVAITA

Vedanta Advaita

ORIGEN

El *Advaita Vedanta* es modelo metafísico Indio, cuyo reformador principal fue *Sankaracharya* (788-820).

DESCRIPCIÓN

Nace el *Advaita Vedanta* de la interpretación de los antiguos tratados filosóficos denominados *Vedas*, que dieron base a la tradición India. El *Advaita Vedanta* se basa en los *Upanishads*, —interpretaciones metafísicas de los *Vedas*—, los *Brahmasutras* —antiguos aforismos sobre temas filosóficos— y el *Bhagavad Gita*, —fracción de la epopeya épica del *Mahabharata*—. El axioma esencial de esta filosofía define a la Conciencia como un «continuo de saber».

FUNCIONAMIENTO

El *Advaita Vedanta* plantea dos tipos de práctica meditativa donde la atención se expresa como la actividad dinámica de la Conciencia. Por ello la atención, su estudio y análisis se convierten en el centro esencial de su descripción. Hablamos de «meditación Interna» y «meditación Externa».

LA ATENCIÓN

El tipo de atención que el *Advaita* logra gracias a la ininterrumpida atención interna o externa se denomina «Atención Eficiente» o «*Mindfulness Advaita*». La «Atención Eficiente» o *Mindfulness Advaita* consiste en proyectar correctamente la atención sobre los objetos externos —impide la aparición del sentido de distancia entre conocedor y objetos— evitando así la aparición de información innecesaria en la cognición.

Tanto la “inquietud” como la “preocupación” están asociados a la ansiedad y a otros estados emocionales negativos.

La “inquietud” y la “preocupación” han sido estudiadas como un factor cognitivo de vulnerabilidad a la depresión. La atención fija en el observador, en la práctica realizada, desaloja momentáneamente los contenidos mentales conflictivos.

ACTIVIDAD TERAPÉUTICA

La «atención plena» o *Mindfulness* permite ingresar al mundo privado e interior y observar con ecuanimidad todo contenido mental generado por la “inquietud” y la “preocupación”, de tal manera que impide la identificación entre la actividad mental y el agente propietario. El «distanciamiento» producido entre el *experimentador* y el *contenido mental* conflictivo mejora la correcta gestión sobre la tristeza, la inquietud y los pensamientos depresivos.

El desalojo de los contenidos mentales (interno) o del perceptor (externo) produce un equilibrio en la percepción, lo que conlleva un equilibrio completamente terapéutico del sistema nervioso. El *Mindfulness* sostiene la presencia egoica mientras se experimenta a la distancia el sentimiento perturbador que, gracias al espacio interior en que aparece, no genera una identificación profunda con el perceptor.

La atención, como parte de la «Meditación Externa», debe proyectarse hasta afianzarse en los objetos sensorios. A su vez, en la «Meditación Interna» la atención debe “afianzarse” en el propio observador.

La atención proyectada sobre cualquier objeto externo «desaloja» momentáneamente «el sentido protagónico», el «yo» de la cognición y anula el “sentido de distancia” entre el conocedor y lo conocido. Para tal efecto la atención debe depositarse exclusivamente en el objeto de percepción; de allí el término «Atención Eficiente».

También el *Mindfulness Advaita*, como parte de la «Meditación Interna», busca interiorizar la atención allí donde los sentidos físicos no son intermediarios con el mundo externo. Situar la atención correctamente en el mundo interior «desaloja» todo *objeto* mental de la cognición.

En el mundo interior se *desalojan* los contenidos mentales, mientras en el mundo externo se *desaloja* al perceptor. El término “Atención Eficiente” implica que la atención correctamente situada impide la aparición de *sujeto* u *objeto* según la cognición sea “externa” o “interna”, respectivamente.

ACTIVIDAD TERAPÉUTICA

La «Atención Eficiente» permite gestionar de una forma conveniente la propia actividad mental, anclando los procesos en la realidad denominada “presencial”. De esta manera, el *presente cognitivo* se convierte en el entorno donde el sistema nervioso logra reestructurarse mientras a la vez sirve de base a cualquier acción física y mental.

Un sistema nervioso estable permite una gestión correcta de la propia cognición, evitando la vulnerabilidad psicológica que lleva a estados depresivos y similares.

PERCEPCIÓN ECUÁNIME

En la percepción ecuánime no existe “rumiación”, debido a que la atención se posa en el evento que acontece sin importar el orden sensorio que esté activo. Para ello la atención se posa indiscriminadamente en la respiración o en diversos estadios físicos.

El ser completamente consciente del proceso, estar firmemente atento al proceso físico, lleva a desalojar por completo cualquier inquietud y tristeza, permitiendo al individuo liberarse momentáneamente del brazo opresor caótico.

MÁS ALLÁ DE LA PERCEPCIÓN ECUÁNIME

El Mindfulness no aporta claridad sobre si la “atención plena” es el elemento final en la indagación personal. El hecho de ser un mecanismo terapéutico lleva simplemente a la gestión de la actividad mental y a la correcta funcionalidad del comportamiento humano.

El equilibrio que produce la desaparición del conflicto no se ve proyectado a una solución metafísica sino simplemente psicológica.

PERCEPCIÓN ECUÁNIME

El *Advaita Vedanta* introduce el concepto de «Presente Cognitivo» como suma de dos elementos que deben ser simultáneos: la experiencia de atención sostenida y neutra que aporta cualquier evento “presencial”, y el que dicho evento “merezca ser conocido”. De atender información que no es imprescindible en el «aquí y el ahora».

En un instante cualquiera tenemos muchas opciones de percepción. Los cinco sentidos y la propia mente están a cada instante prestos a percibir. Sin embargo, no todas las informaciones son válidas ni importantes. El «Presente Cognitivo» clasifica qué percepción es válida, la que corresponde a un momento cualquiera.

MÁS ALLÁ DE LA PERCEPCIÓN ECUÁNIME

El *Advaita Vedanta* plantea que el sostenimiento de la “Atención Total” lleva necesariamente a una nueva faceta cognitiva, a la que denomina “Atención no-dual”.

La cognición no-dual tiene como característica fundamental la simultaneidad de *sujeto-objeto* en el proceso de la percepción. Además, lleva a comprensiones metafísicas, ofreciendo respuestas a preguntas fundamentales que siempre se ha hecho el ser humano.

Modelo de percepción del Mindfulness



Modelo de percepción del Mindfulness Advaita



La «atención plena» es el resultado de un proceso consciente sobre la experiencia sensoria. La percepción de los objetos es completamente detallada y firme en cada uno de sus detalles, mientras a la vez el observador se reconoce como agente activo de dicho proceso.

El *Mindfulness* busca simultáneamente dirigir la atención sobre el evento sensorio y sobre el propio conocedor, situación que el *Advaita Vedanta* no recomienda ni intenta realizar, razón por la cual existe finalmente una gran diferencia entre ambos sistemas.

La “Atención Total” es el resultado de dos posibles vías, la Interna y la Externa, ya sea que los sentidos están desconectados o no en el proceso de la percepción.

En la práctica “Interna”, la atención se posa sobre el propio sujeto, en la propia presencia y “seidad” del observador. La experiencia de la propia existencia y el reconocimiento de dicha actividad es suficiente para notar que todos los contenidos mentales desaparecen.



En la práctica “Externa”, la atención se posa totalmente sobre el objeto de percepción, afianzándose en su propia existencia. La viveza del objeto cobra sentido gracias al detalle que produce conocerlo atentamente, de tal manera que la presencia del observador se diluye momentáneamente, tal como suele ocurrir bajo la presunción de estar concentrado.