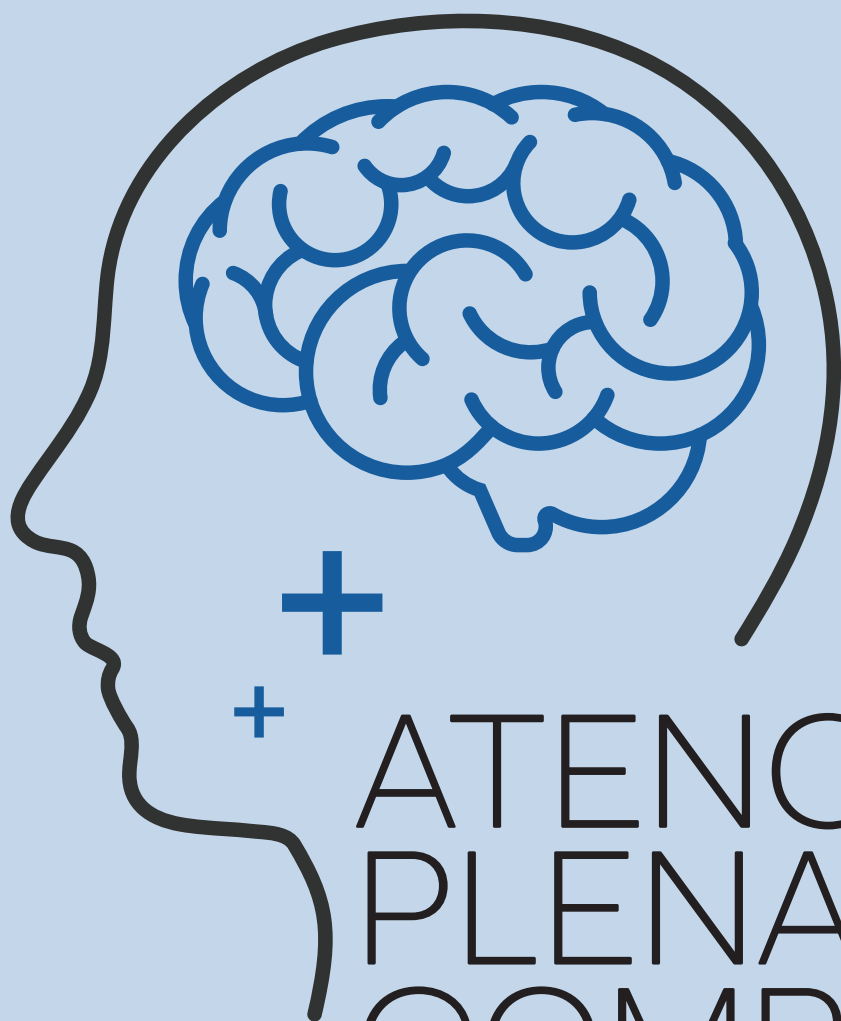




ATENCIÓN PLENA COMPASIVA

Introducción a las
bases budistas



Atención plena compasiva. Introducción a las bases budistas

Este cuadernillo fue elaborado en el Laboratorio de Atención plena compasiva de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Se terminó en marzo de 2022

Autoras

Dra. Ana B. Moreno Coutiño

Profesor de tiempo completo

Facultad de psicología

Mtra. Mariana Martínez Pelayo

Diseño y formación

Víctor M. Ortiz Pelayo • www.thelazarusart.com • @thelazarus

Contacto

Dra. Ana B. Moreno Coutiño

Laboratorio de Atención plena compasiva

Facultad de Psicología

Edificio C, cubículo C-230

moca99_99@yahoo.com

D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México

○ Presentación ::

La revisión de la literatura científica internacional actual deja en claro tanto la eficacia como los beneficios para la salud física y mental de las terapias basadas en la atención plena, las cuales se encuentran entre las que ahora se conocen como terapias cognitivo-conductuales de tercera generación, o terapias contextuales.

La reciente adopción de la práctica de la atención plena en occidente la ha llevado, en muchas ocasiones debido a la falta de información calificada, a separarse de sus componentes esenciales. Tal es el caso de la compasión, entendida como la capacidad de reconocer tanto el sufrimiento propio como el de los demás, aunada a la motivación de mejorar dicha condición.

Con el desarrollo y la instrumentación del tratamiento de atención plena compasiva en el Laboratorio de atención plena compasiva (LAPC) de la Facultad de Psicología, se ha buscado aclarar y explicar el origen de esta intervención no individualista y maximizar los efectos de su práctica. El objetivo de este cuadernillo es el de orientar e introducir a quienes buscan conocer el tema, mediante una visión general de sus bases filosóficas para su adecuado estudio, práctica e instrumentación.

Las autoras

○ Contenido ::

Presentación	3
Introducción	7
1. Beneficios de la práctica de la atención plena	11
1.1 Atención plena y cerebro	11
2. La actividad de la mente	13
2.1 Emociones aflictivas: apego y aversión	14
2.2 Antídotos para el apego y la aversión	15
2.3 Hiperreflexividad o rumiación	17
2.4 Piloto automático	17
3. Atención plena y compasión	18
3.1 Atención plena	18
3.2 Compasión	18
3.2.1 Compasión hacia uno mismo	19
3.2.2 Compasión vs empatía	20
3.2.3 Dos cualidades de la compasión: ecuanimidad y amor bondadoso	21
3.3 Atención plena compasiva	22
3.4 Ocho acciones encaminadas a la atención plena compasiva	23
4. Características de la realidad	26
4.1 Ley de causa y efecto	28
4.2 Interdependencia	28
4.3 Impermanencia	29
4.4 Carencia de existencia intrínseca/consolidada	29
5. Acciones que favorecen el bienestar	31
5.1 Generosidad	31
5.2 Ética	31
5.3 Paciencia	32
5.4 Esfuerzo gozoso	32
5.5 Concentración	33
5.6 Sabiduría	34
6. La práctica de la meditación	35
6.1 Postura de los siete puntos básicos	35
6.2 Práctica de la meditación	36
6.3 Práctica formal y práctica informal	37
6.4 Consideraciones básicas	38
6.5 El propósito de la práctica de la atención plena y la compasión	38
Referencias	40

○ Introducción

La atención plena compasiva es una técnica psicológica muy efectiva para lograr la regulación emocional, lo cual se relaciona estrechamente con el bienestar general y el mejoramiento de la salud. Se trata de un proceso de investigación activa, que involucra dimensiones cognitivas, actitudinales, emocionales, sociales y éticas (Grossman, 2011). Por medio de su práctica, se fortalecen la atención sostenida y la capacidad de cambiar voluntariamente el foco de atención. Al mismo tiempo, se logra la inhibición del procesamiento habitual secundario, haciendo que sea más fácil identificar conductas y cambiar hábitos (Bishop et al., 2004). El enfoque terapéutico de estas técnicas se centra en el abandono de la lucha contra los síntomas y, en su lugar, se busca la reorientación de la vida.

Este entrenamiento se lleva a cabo atendiendo principalmente los siguientes puntos:

1. Centrarse en el momento presente, en vez de estar recordando el pasado (rumiaciones) o anticipando el futuro (expectativas, temores y deseos).
2. Apertura a la experiencia ("como si fuera la primera vez").
3. Aceptación y no juicio (sin realizar evaluaciones de los fenómenos).
4. Dejar pasar los eventos mentales (entendidos como los pensamientos, las emociones y las sensaciones).
5. Considerar la intención de la acción (la motivación de ayudarnos a nosotros y a los demás a no sufrir).

La atención plena compasiva (APC) se fundamenta en la filosofía budista, desarrollada a lo largo de casi 2600 años bajo un enfoque fenomenológico, orientado a la comprensión de la experiencia en vivo. En ello se diferencia de las definiciones occidentales de atención plena (AP), formuladas tan solo en los últimos veinte años, que tienden a conceptualizar el término bajo una perspectiva cuantificable, por lo que su adecuada comprensión corre el riesgo de distorsionarse (Grossman, 2011).

La relación de la psicología occidental con la filosofía budista y con sus métodos data ya de hace varias décadas. En 1977, la Asociación Americana de Psiquiatría recomendó examinar la eficacia clínica de la meditación. El antecedente que marca parteaguas en la incorporación de los conceptos y métodos del budismo al ámbito psicoterapéutico es la fundación, en 1979, del *Center for Mindfulness* (Centro para Atención Plena), en la Universidad de Massachussets, por Jon Kabat Zinn, que diseñó el primer programa de tratamiento basado en *mindfulness* para la reducción del estrés (García, 2008).

Kabat Zinn (2003) retomó el concepto de *mindfulness* entendida como la consciencia que surge de estar atentos intencionalmente al momento presente, sin juzgar las experiencias que surgen a cada momento, y manteniendo una actitud de interés, curiosidad y aceptación. A este concepto lo denominamos en esta obra “atención plena”, la expresión en español que se corresponde con el término inglés.

En la actualidad, se ha reunido una gran cantidad de evidencia en diferentes meta-análisis sobre la efectividad de este tipo de terapias para el tratamiento de diversos problemas de salud como el estrés (Khoury, 2013), el dolor crónico (Hilton et. al. 2017) y los trastornos de ansiedad y depresión (Ma & Teasdale, 2004; Hofmann, Sawyer, Witt & Diana Oh, 2010; Kuyken et al., 2016; Klainin-Yobas, Cho & Creedy, 2012; Piet & Hougaard, 2011; Teasdale, Segal, Williams et al., 2000), entre otras condiciones psicológicas y médicas, como los trastornos de la conducta alimentaria (Kristeller & Wolever, 2011), enfermedades cerebrovasculares (Lawrence et al., 2013) o cáncer (Ledesma & Kumano, 2009). Si bien estos estudios señalan que la evidencia existente es concluyente con respecto al beneficio de las terapias basadas en atención plena, también hacen énfasis en la importancia de realizar más estudios confirmatorios y en diferentes contextos.

Aunado a la práctica cada vez más expandida de la atención plena como estrategia terapéutica, en los últimos años se ha observado un creciente interés por el estudio científico de estilos y técnicas de meditación que cultivan activamente emociones positivas como la compasión. Esta es una de las cualidades intrínsecas de la atención plena pues involucra a la motivación de la práctica de la compasión, por lo que debe siempre de contemplarse en la capacitación para la atención plena. De este modo, el uso combinado de la atención plena y de la compasión ha adquirido cada vez mayor relevancia (Ozawa-de Silva, Dodson-Lavelle, Raison y Negi, 2012).

Desde este marco de referencia, la compasión se entiende como la conciencia del sufrimiento personal y del de otros, aunada a la subsecuente motivación para aliviarlo, involucrando sentimientos de bondad y de comprensión, sin prejuicios (Bonermann & Singer, 2013; López-Tello & Moreno-Coutiño, 2019; Goetz et al., 2010; Ozawa-de Silva, Dodson-Lavelle, Raison y Negi, 2012; Singer & Kilmecki, 2014). Desde una perspectiva biológica evolutiva, se considera que la compasión evolucionó a partir del apego de los mamíferos, y está arraigada en la capacidad de experimentar sentimientos afiliativos, a la necesidad de ser amados y a la aptitud para amar a otros, como elementos indispensables de un proceso adaptativo (Gilbert, 2009).

Esta conceptualización de la compasión también tiene su origen en el intercambio filosófico que se ha producido en las últimas décadas entre la ciencia occidental y la filosofía budista (Neff, 2003), y se aleja de definiciones que relacionan al constructo con sentimientos de lástima o de pena hacia el otro, los cuales implican colocarse en una posición de superioridad con respecto al que sufre. También difiere de las definiciones más próximas a la etimología de la palabra compasión en occidente, que enfatiza únicamente la posibilidad de *sufrir con* o de *compartir el sufrimiento*, pero no considera la motivación que surge para aliviarlo, como parte del concepto.

Actualmente, la investigación ha mostrado que las personas que experimentan altos niveles de compasión están fisiológicamente mejor reguladas y pueden hacer frente de mejor manera a toda una variedad de deseos, fantasías, miedos, enojos, recuerdos traumáticos y situaciones de estrés (Gilbert, 2013; Ozawa-de Silva, Dodson-Lavelle, Raison & Negi, 2012). Debido a estos beneficios, en diversos países se han desarrollado protocolos de entrenamiento en la compasión que empiezan a ser estudiados en diversas poblaciones. Y, aunque la investigación aun es incipiente, es posible encontrar estudios que utilizan estas intervenciones en poblaciones con trastornos como esquizofrenia (Laithwaite et al., 2009; Braehler et al., 2013; Mayhew & Gilbert, 2008), sintomatología ansiosa y depresiva (Gilbert & Irons, 2004; Gilbert & Procter, 2006), trastorno bipolar (Laithwaite et al., 2009), desórdenes crónicos de personalidad (Lucre & Corten, 2013), acné crónico (Kelly et al., 2009), trastornos alimenticios (Gale et al., 2014), estrés postraumático (Beaumont et al., 2012), lesión cerebral (Ashworth et al., 2011), tabaquismo (Kelly et al., 2010), así como un estudio en el que se incluyó una gama diversa de diagnósticos incluyendo depresión, ansiedad, desorden obsesivo-compulsivo, desorden bipolar, trastornos de la personalidad, ansiedad social y auto-daño deliberado (Judge et al., 2012).

Si bien la atención plena y la compasión se han abordado como enfoques terapéuticos independientes, al revisar los tratamientos propuestos que los incluyen de esta forma, es posible encontrar referencias que relacionan estos constructos. Ciertos autores

enfatan la necesidad y los beneficios de combinar la atención plena y la compasión en entrenamientos para el tratamiento de la depresión, la ansiedad y otros trastornos (Allen & Knight, 2005), y otros señalan el modo en que la atención plena contribuye a un contenido consciente de la experiencia con aceptación, paciencia y compasión (Lutz et al., 2008; Travis & Shear, 2010; Vago & David, 2012).

La importancia de asumir la atención plena y la compasión como elementos que en conjunto potencian sus efectos, es lo que ha llevado en México al diseño del entrenamiento basado en atención plena compasiva. Ésta se define como la conciencia que surge al prestar atención de manera propositiva al momento presente, sin juzgar la experiencia, y generando acciones motivadas en la aspiración a liberarnos a nosotros mismos y a los demás del sufrimiento (Sánchez-Paquini y Moreno-Coutiño, 2017).

La atención plena compasiva enfatiza la importancia de entrenar de manera correlacionada e integral estos dos procesos con la finalidad de potenciar los efectos del tratamiento.

En el LAPC de la Facultad de Psicología de la UNAM, se cuenta con evidencias científicas publicadas en varios artículos, resultantes de proyectos de investigación en los que participaron estudiantes de licenciatura y posgrado que han probado la seguridad y eficacia de la atención plena compasiva para el tratamiento de diversos problemas de salud mental.

Más que desarrollar el tratamiento basado en atención plena compasiva, este documento constituye una exposición de los fundamentos relevantes para iniciarse en esta práctica.

1. Beneficios de la práctica de la atención plena

En la actualidad, la práctica de atención plena ha sido investigada en diferentes ámbitos y con distintos tipos de practicantes, desde quienes se consideran principiantes y que han participado en programas limitados a ocho sesiones de instrucción y práctica, hasta aquellos que han dedicado su vida al entrenamiento mental (los cuales constituyen un claro ejemplo de meditadores expertos). Matthieu Ricard (2005), destacado doctor en biología molecular y actualmente monje budista, menciona que un entrenamiento en atención plena permite identificar y manejar las experiencias a medida que ocurren. Entre los beneficios de esta práctica, se encuentra el desarrollo de una mente clara, lo cual ayudará a que las percepciones de quien practica sean más congruentes con la realidad. Al cambiar la percepción del mundo y la forma en que se interpreta la realidad, se promoverá una mayor estabilidad emocional.

1.1 Atención plena y cerebro

A lo largo de los años de estudio sobre los efectos de la práctica de atención plena en el cerebro, se han podido observar diversos cambios. Por ejemplo, al analizar mediante resonancia magnética el efecto del entrenamiento en meditación de ocho semanas (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) se encontró un aumento en la materia gris del hipocampo izquierdo, en la corteza cingulada posterior, en la unión temporoparietal y en el cerebelo, áreas implicadas en los procesos de aprendizaje, memoria, regulación emocional, procesamiento autorreferencial y toma de perspectiva. A su vez, estos cambios se correlacionaron con el estrés percibido por las personas y se observaron las mayores reducciones en aquellas en que también disminuyó el tamaño de la amígdala tras el entrenamiento. En meditadores expertos, la amígdala se activa en menor medida que en los principiantes y, a mayor tiempo de práctica, se observa mayor activación de la corteza prefrontal dorsolateral, la corteza visual, el surco frontal superior y el intraparietal. La activación reducida de estas áreas sugiere que a mayor práctica, comienza a ser necesario un menor esfuerzo para mantener los cambios (Simkin y Black, 2014).

Otro ejemplo de lo anterior es el que registra un estudio realizado por Levenson et al. (2012) en el que se evaluaron las respuestas fisiológicas evocadas ante un estresor entre meditadores expertos y personas sin este entrenamiento. Se encontró que la meditación ayudó a disminuir significativamente la respuesta de activación. Así, se han realizado diversos estudios con el objetivo de encontrar los efectos en el cerebro que expliquen los cambios observables a nivel conductual así como en el bienestar de quienes practican la atención plena. Un resumen de los efectos que la meditación tiene sobre el cerebro se puede observar en la siguiente figura (figura 1).

¿QUÉ SUCEDE EN EL CEREBRO?

LÓBULO FRONTAL

Se incrementa la actividad en la región izquierda lo que facilita la expresión de emociones positivas y un estado de calma. Este efecto ayuda a disminuir la ansiedad y el enojo, así como facilita la concentración.

LÓBULO PARIETAL

Hay una menor actividad en este lóbulo, lo que se relaciona con la disminución de la idea de ser un individuo completamente independiente del resto de los seres, y genera una visión de unificación.

HIPOTÁLAMO

Esta estructura se encuentra en el centro del encéfalo. Se disminuye su actividad por lo que la frecuencia respiratoria y la cardíaca, así como la presión arterial se regulan y disminuyen. También normaliza la producción del neurotransmisor relacionado con la depresión, la serotonina.

SISTEMA LÍMBICO

Se regula la actividad las estructuras que lo forman: amígdala, hipocampo e hipotálamo. Como resultado se regulan las emociones y la producción de endorfinas.

PARTE DERECHA
Disminución de actividad

ESTIMULACIÓN

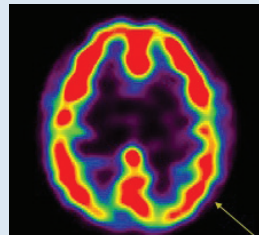
Disminución de actividad

PARTE IZQUIERDA
Incremento de la actividad

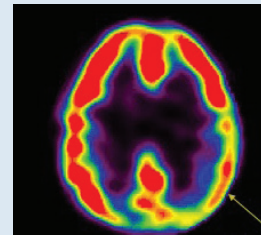
LÓBULO TEMPORAL

FOTOS DE LA MEDITACIÓN

LÓBULO PARIETAL

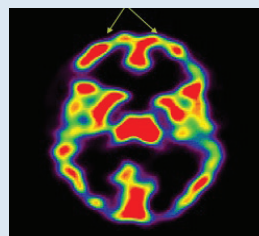


Estado normal

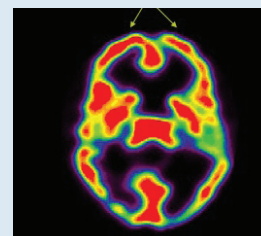


Meditación menor actividad

LÓBULO FRONTAL



Estado normal



Meditación mayor actividad

MEDITACIÓN

PARA LA MEDITACIÓN

Identifica un sitio donde no seas molestado. Entrecierra tus ojos y observa un punto en el suelo.

Adopta la postura relajada pero recta. La postura de los 7 puntos es una excelente opción, la encontrarás descrita más adelante.

Si lo necesitas, puedes utilizar audios con meditaciones guiadas o música tranquila.

POSTURA PARA LA MEDITACIÓN

Utiliza la guía descrita en la Sección 6.

Sentada en el suelo

Sentado en el borde de un cojín, con la espalda recta y las piernas cruzadas.

Sentada en una silla

Sin apoyarse en el respaldo, con las piernas formando un ángulo recto y con la espalda recta.



ONDAS CEREBRALES

Meditadores expertos, como practicantes con más de 10,000 horas de práctica, presentan un incremento en las ondas cerebrales gama, que son de alta frecuencia (25-42 Hz). Además, se observa una actividad sincrónica en todo el encéfalo en esta banda, algo que suele suceder cuando estamos prestando atención a algo, utilizando nuestra memoria de trabajo, aprendiendo o percibiendo atentamente una sensación.

2. La actividad de la mente

Para lograr estar en el momento presente se puede entrenar a la mente a estar atenta a la propia experiencia en lo actual mediante la meditación.

Por lo general, nuestra mente se encuentra distraída, sin orientación, pasando de pensamientos a emociones y sentimientos de manera indistinta y continua. Gran parte de estos productos mentales se centra en aspectos del pasado o de un posible futuro que de alguna manera nos perturban, impidiéndonos experimentar el momento actual, y generando una experiencia de malestar.

La mente registra pensamientos, sensaciones y emociones en permanencia, aun cuando se presentan por tan sólo un momento y luego se desvanecen. Si se tiene el hábito de re-evocarlos constantemente, entonces la percepción de la persona será la de que estos fenómenos se manifiestan de forma permanente y estable.

De manera particular, los pensamientos relacionados con el pasado comúnmente se asocian con emociones de tristeza, culpa o rencor, pudiendo transformarse en síntomas depresivos. Por su lado, los pensamientos relacionados con el futuro se asocian con preocupación, miedo e inseguridad, llegando a producir estados de ansiedad. Así, el único momento real y seguro con el que contamos es el presente: el pasado ya se fue, y el futuro aún no ha llegado.

Recordemos que todas las acciones que realizamos comienzan en nuestra mente con un pensamiento, por lo que es importante vigilar lo que pensamos. Estamos habituados a juzgar aquello con lo que nos relacionamos. Estos juicios surgen en la mente, por lo que resulta importante notar qué tipo de hábito mental se encuentra más arraigado, si el hábito es el que tiende a juzgar un fenómeno como positivo se puede generar apego, mientras que una predisposición a juzgar como negativas las experiencias, genera aversión. Estos dos hábitos producen sufrimiento, y el primer paso para liberarse de ellos es notarlos en cuanto se activan.

Para lograr estar en el momento presente, se puede entrenar a la mente a estar atenta a la propia experiencia mediante la meditación. Esta práctica permite experimentar el funcionamiento de la mente como una pantalla sobre la cual aparecen continuamente pensamientos, sensaciones y emociones. Las interpretaciones que cada persona realiza acerca de dichas experiencias son muy variadas. Por ejemplo, varias personas pueden escuchar un mismo sonido y cada una darle un valor diferente, o producir a partir de él recuerdos y emociones particulares. Cuando mediante el entrenamiento de la mente nos damos cuenta de que somos los observadores de lo que pasa a nuestro alrededor y dentro de nuestra psique, podemos reconocer que las interpretaciones que hacemos acerca de los fenómenos no dependen de lo que percibimos, sino que somos nosotros quienes les asignamos un valor, o producimos un juicio sobre ellos.

Al juzgar la experiencia como agradable o desagradable, estamos expuestos a generar apego o aversión, **luchando** con aquello que no nos gusta y **aferrándonos** a conservar aquello que nos produce agrado. Esto, sin lugar a duda, producirá sufrimiento, pues **rechazaremos vivir ciertas experiencias** y nos **resistiremos a los cambios**, que por lo demás son inevitables.

La percepción negativa o positiva acerca de las experiencias es creada por la mente. En el capítulo anterior, se habló de la percepción distorsionada y parcial que surge a partir del apego y de la aversión, que son hábitos mentales conducentes a juzgar la experiencia como agradable o desagradable. A pesar de que etiquetar un fenómeno como “bueno” o “malo”, “justo” o “injusto”, puede parecer algo común, las consecuencias de hacerlo llegan a ser tales que pueden producir condiciones de gran malestar, pues la mente queda influenciada por la idea de que los fenómenos son tan reales como se perciben, sin darse cuenta de que la visión y el entendimiento están distorsionados por el apego y la aversión. Una mente que practica la atención plena compasiva, indaga hasta notar las percepciones equivocadas de los fenómenos, y ese es el momento en el que la realidad comienza a verse más clara.

2.1 Emociones aflictivas: apego y aversión

Constantemente nos encontramos en contacto con las sensaciones, emociones y pensamientos que surgen en el continuo mental. En este texto, nos referimos a emociones negativas cuando hablamos de aquellas que nos generan malestar.

Dado que la mente continuamente genera juicios de valor sobre todos los eventos que en ella ocurren, nos habituamos a considerar que esa es la forma ideal para desenvolvernó en el mundo. Además, una vez que hemos etiquetado una situación, una persona o una experiencia, pensamos que no cambiarán, y es entonces cuando caemos en el engaño de que la realidad no cambia, que es permanente.

Guiamos nuestra experiencia por la creencia de que aquello etiquetado como bueno será lo que nos proporcione bienestar, lo que nos genera **apego** hacia ello, y lo buscaremos constantemente. Asimismo, aquello que nos parece desagradable nos genera **aversión**, y lo rechazaremos o evitaremos.

Es debido a este hábito que producimos juicios acerca de todo aquello con lo que nos relacionamos: personas, objetos, ideas, situaciones, acciones o emociones, por lo que preferimos aquello que es agradable y rechazamos lo que nos parece desagradable.

El **apego** se genera cuando la mente selecciona sólo aquello que le parece agradable, y magnifica las cualidades que observa. Entonces nos aferramos a ese objeto, persona o situación. En este caso, nuestra mente tiende a enfocarse en aquellas características que se perciben como agradables.

Buscamos por lo tanto permanecer en esa situación, se desea que no cambie y que dure lo más posible, y solemos ejecutar acciones orientadas a impedir que el objeto de apego se vaya o se modifique. Cuando alguna de estas dos opciones llega a suceder sentimos dolor, incluso durante mucho tiempo después, y tan solo la idea de que dicha pérdida pueda ocurrir producirá miedo e inseguridad. Esto explica el hecho de que el apego es causa de sufrimiento, pues todo se transforma de manera permanente. Por ello, resulta importante recordar que la naturaleza de los fenómenos es su cambio constante.

En el caso de la **aversión**, la mente selecciona aquello que le parece desagradable o negativo y descarta todo lo demás. Adicionalmente, magnifica los aspectos negativos que observa. Cuando esto sucede, es probable que generemos pensamientos que nos hagan sentir malestar.

Influidos por la aversión, queremos evitar la situación o deseamos que cambie rápidamente. Nos genera el deseo de luchar contra ella, de evitarla a toda costa, agotando nuestras energías e impidiendo que continuemos con una vida productiva y de bienestar. Del mismo modo, se producirá sufrimiento cuando experimentemos situaciones que no podemos evitar, y mientras las vivimos tendremos emociones negativas y recurriremos a acciones inadecuadas, como el abuso de sustancias o comportamientos dañinos y poco saludables, para evadir la realidad. Otro ejemplo es el de la aversión a la soledad, que podría generar situaciones de riesgo o propiciar relaciones destructivas. La aversión inevitablemente conducirá al sufrimiento.

El apego y la aversión no son características propias de los objetos, personas o situaciones: son distorsiones producidas por el observador. Nos damos cuenta de esto cuando vemos que estas percepciones difieren de una persona a otra e incluso se modifican con el tiempo. Por ejemplo, algo que genere apego en un momento de nuestra vida, puede dejar de percibirse así y convertirse en algo neutro, o hasta podría producirnos aversión.

2.2 Antídotos para el apego y la aversión

Es posible liberarnos del apego y de la aversión. Un primer paso consiste en reconocer la acción de juzgar cualquier situación, objeto, fenómeno o evento mental y, como consecuencia, la aparición de las emociones aflitivas. Alcanzar este objetivo representa el primer paso para comenzar a vivir sin luchar con la experiencia. Constituye un peldaño importante que llevará a la aceptación de las circunstancias presentes, y a la redirección de los esfuerzos hacia acciones compasivas hacia uno mismo y hacia los demás.

Una vez logrado lo anterior, estamos en condiciones de dar al siguiente paso, consistente en cultivar los antídotos. De acuerdo con los fundamentos de la filosofía budista y

con el condicionamiento operante desarrollado en la psicología occidental contemporánea, es imposible que ocurran de manera simultánea dos procesos mentales opuestos, por lo que al albergar o cultivar uno de ellos, no es posible cultivar el contrario. Por ejemplo, podemos sentir amor y odio y oscilar entre ellos rápidamente, pero no podemos experimentar ambos sentimientos al mismo tiempo. En este sentido, se pueden cultivar emociones positivas contrarias a las aflitivas, como un antídoto para ellas.

Uno de los antídotos para el **apego** es la práctica de la **generosidad**, que es una actitud motivada por la compasión y la bondad (Kerzing, 2013), y se refiere a ofrecer a los demás aspectos materiales, apoyo emocional, protección y amor. Puede manifestarse en diferentes formas, como pensamientos, palabras o acciones. Una manera de iniciar la generosidad es mediante pensamientos positivos hacia los demás, lo cual ayudará a que esta actitud permee los distintos contextos en los que una persona se desenvuelve, y creará una predisposición a actuar con altruismo, primero en el pensamiento, luego en las palabras y finalmente en las acciones. Una vez que la generosidad comienza a cultivarse, se reduce la perspectiva egocéntrica de una persona y nace un interés genuino por el cuidado de los demás (Kerzing, 2013).

Sin embargo, es importante que en el cultivo de la generosidad se atienda el efecto que producirá la acción o pensamiento ofrecidos. Es importante dar con sabiduría, con la intención de que el beneficio pueda extenderse más allá de lo que se puede observar en el momento. La práctica de la generosidad desarrolla la disposición abierta a ofrecer, y reduce nuestra visión centrada en nosotros mismos, además de favorecer un estado de felicidad basta y pacífica (Kerzing, 2013).

Por otro lado, tenemos a la **aversión** u odio, cuyo antídoto es la **compasión**, que consiste en comprender el sufrimiento de los demás y buscar aliviarlo, o al menos tener la motivación para hacerlo. En este sentido, la compasión permite generar una actitud con la que podemos comprender el sufrimiento compartido, sufrimiento que padecemos todos los seres, y desarrollar un sentido de igualdad y de interconexión (Germer y Siegel, 2012).

La compasión es una actitud que se genera hacia todos los seres, incluido uno mismo, la cual implica ser cálido y comprensivo hacia uno mismo cuando se sufre, en vez de ignorar, reprimir o lastimarse con la autocrítica. Con su práctica, se promueve el reconocimiento de que existe el anhelo de no sufrir, por lo que hemos de actuar amablemente cuando aparecen situaciones complejas, en lugar de cultivar emociones negativas cuando no se cumplen las expectativas.

Es posible entrenar a nuestra mente para cultivar emociones que sean el antídoto de aquellas que nos afligen. Lo lograremos reconociendo el momento en que surge el juicio, observándolo y comprendiéndolo como un evento mental, pero que no pertenece al objeto, a la situación o a la persona que se juzgan. Con esta base, podemos identificar el

antídoto adecuado para contrarrestar la emoción que ha surgido.

2.3 Hiperreflexividad o rumiación

La reflexividad es la facultad de la mente para centrarse en los eventos mentales internos (sensaciones, sentimientos y pensamientos), y producir ideas enlazadas a partir de otros estímulos (internos o externos). Esta facultad es importante, pues permite la generación de nuevas ideas, la comprensión de los fenómenos, el análisis y la solución de problemas. Sin embargo, cuando esta reflexividad es exagerada y prolongada, se generan eventos mentales continuos sobre un solo tema, lo que resulta perjudicial. A esto se le conoce como hiperreflexividad o rumiación.

Esta forma de dejar a la mente irse con un solo tema y generar eventos mentales en torno suyo, es común cuando atravesamos periodos de estrés y cuando actuamos bajo piloto automático.

2.4 Piloto automático

El piloto automático se refiere a un estado mecánico en el que el cuerpo se encuentra realizando una conducta, mientras la mente se encuentra pensando en algo diferente a lo que el cuerpo realiza. Por ejemplo, es común que al recorrer la ruta que hacemos todos los días al trabajo, vayamos pensando en algo distinto al propio trayecto, por lo que cuando necesitamos tomar una ruta diferente, es posible que caigamos en el hábito y tomemos el camino habitual.

Otro ejemplo se puede observar cuando ingerimos alimentos, y al mismo tiempo nuestra mente divaga hacia el pasado o el futuro, o realizamos de manera simultánea otras actividades como ver televisión, conversar o experimentar una situación emocional, lo cual resta atención a la actividad que estamos realizando en ese momento.

3. Atención plena y compasión

3.1 Atención plena

Con frecuencia nuestra mente se encuentra vagando sin ningún tipo de orientación, pasando de un pensamiento a otro, de recuerdos a sentimientos y sensaciones, etcétera. Solemos saltar del pasado al futuro y viceversa. Lo más común es no estar en el presente, lo que nos genera una experiencia de malestar. Por lo tanto, gran parte de nuestros pensamientos y sensaciones se centran en situaciones del pasado o en sucesos que todavía no se han experimentado. Esta forma en que nuestra mente trabaja evita que se viva en plenitud el momento actual.

Lo contrario a dicha divagación sin rumbo, es la atención plena. Este término es la traducción de la palabra *sati* en la lengua pali, que significa “consciencia y atención”. Se refiere precisamente a que la persona se concentra en la tarea o situación que está viviendo en el momento, sin que la mente divague hacia el futuro o el pasado, sin juzgar la experiencia como buena o mala, agradable o desagradable, lo que genera sensación de apego o rechazo. Como resultado, surgen la energía, la claridad de la mente y la alegría.

El concepto de que nos ocupa se encuentra también como consciencia plena o atención consciente. Sin embargo, los términos más correctos son los de atención plena o *mindfulness*.

3.2 Compasión

La práctica de la atención plena no está completa sin una motivación positiva de las acciones del habla y la mente, por lo que es imprescindible cultivar la aspiración a querer liberarse a uno mismo y a los demás del sufrimiento, de este modo se dejan de lado la motivación egoísta y un beneficio meramente personal.

Es importante que tengamos claro que cuando hablamos de compasión, no estamos refiriéndonos al sentimiento de lástima o al de pena por otros, sino que estamos reconociendo malestar, sufrimiento, estrés o insatisfacción en nosotros y en los demás.

La **compasión** consiste en reconocer el sufrimiento propio y el de los demás, así como sus causas, aspirando a aliviar y prevenir dicho sufrimiento. Ésta se compone de dos procesos psicológicos. El primero es la habilidad para reconocer el sufrimiento, es decir, tener la motivación para estar emocionalmente conectado con los demás. El segundo es el deseo de aliviar y prevenir el sufrimiento propio y de los demás mediante acciones, palabras y pensamientos.

Es común pensar que la compasión implica acciones de sacrificio personal. Sin embargo, no es necesario privarse del bienestar propio en beneficio del de los demás, pues

las acciones compasivas buscarán que cualquier ser vivo esté libre del sufrimiento y de sus causas, sin que haya diferencias de valor o predilección hacia uno mismo o hacia una persona en particular. Por lo tanto, el entrenamiento mental se enfocará en buscar la felicidad de todos los seres y sus causas. Por entrenamiento mental, entendemos la práctica que nos lleva a conocer nuestra mente y sus hábitos, el modo en que estos se forman, y la mejor manera de modificarlos. Esto se logra con la práctica de la meditación.

3.2.1 Compasión hacia uno mismo

Para poder practicar una compasión que pueda alcanzar beneficios extensos, es necesario partir de la determinación de liberarse del sufrimiento y de sus causas, tanto del de uno mismo como del de los demás. Esto implica una decisión de gran valor, pues se requiere de un esfuerzo constante y permanente, el cual inicia al reconocer cuáles son las fuentes que originan el sufrimiento: apego, ignorancia, odio y aversión.

El proceso es conocido en la filosofía budista como **renuncia**, e implica abandonar los hábitos mentales negativos (acciones, palabras y pensamientos) que nos acarrearán sufrimiento o malestar, a nosotros mismos y a los demás.

Tener la valentía de liberarse de toda dependencia que se relaciona con las causas de malestar, puede surgir de la observación atenta de lo que sucede en la mente cada día. También es posible ayudarse formulándose la pregunta “¿Esta acción va a ayudarme a mí y a los demás a tener mayor bienestar?”. Alcanzar una felicidad auténtica, no la euforia o el placer efímero, sino una que perdure a pesar de los problemas de la vida, implica un análisis de lo que se suele pensar que da felicidad y comprobar si este pensamiento realmente contribuye al bienestar (Ricard, 2005).

Es importante que aprendamos a identificar nuestra propia experiencia de sufrimiento/malestar/estrés/insatisfacción, para entender su origen y causas, para que así podamos comenzar a realizar acciones que nos permitan generar una realidad menos aflictiva. Es posible que a algunos les sea más fácil comenzar a practicar la compasión cuando se trate de ayudar a otras personas, y a otras les resultará más simple comenzar con uno mismo.

Partiendo de la compasión hacia uno mismo, es posible desarrollar compasión hacia todos los demás seres. La compasión requiere del reconocimiento de la interdependencia en las relaciones entre los seres vivos, y de ejercer un amor que trascienda las relaciones de apego, que sea altruista o bondadoso.

3.2.2 Compasión vs empatía

Sabemos que nuestros sentidos físicos son la herramienta con las que experimentamos lo que sucede en el mundo. Sin embargo, la interpretación de lo que percibimos depende de nuestros propios análisis y juicios. Este proceso puede ser engañoso, pues suele ser superficial, basarse en las apariencias y en nuestra propia experiencia, siendo nosotros los observamos. Por ende, la perspectiva que podamos tener del mundo depende inevitable de nuestra predisposición y estado mental, mediados por las experiencias personales y condicionados por las percepciones sensoriales.

Cuando estamos centrados en nosotros mismos, en el “yo”, somos presa fácil de las emociones aflitivas que surgen de una errónea interpretación de la realidad. Es decir, olvidamos o desconocemos que los fenómenos son interdependientes, impermanentes, carentes de existencia intrínseca, y producto de la ley de causa y efecto. Es entonces cuando puede surgir la **empatía**, como una emoción que supone contemplar los fenómenos desde el punto de vista de otra persona, y sentir lo mismo que esa persona está sintiendo. Sin embargo, esta emoción no resulta suficiente para alcanzar una conexión social responsable, pues el sentir las emociones de los demás, entender su perspectiva o asumir como propia la experiencia del otro puede ser realmente agotador y provocar el síndrome de burnout o agotamiento emocional (Klimecki et al., 2014; Surguladze, Jaafari & Chikovani; 2017).

Es común que los profesionales de la salud como enfermeros, médicos, psicólogos o cuidadores primarios alcancen un alto nivel de estrés por la cantidad de emociones agobiantes que enfrentan día a día al estar conectados de manera empática con sus pacientes (Bloom, 2016). Al llegar a este punto, muchos individuos optan por aislarse, hacerse duros, egoístas e insensibles, siendo esta reacción una forma (no muy útil) de enfrentarse al agotamiento emocional por empatía.

La empatía nos permite sentir lo que otra persona u otro ser vivo está sintiendo, y al comprender la perspectiva del otro, logramos ponernos en sus zapatos. Sin embargo, en numerosas ocasiones no entendemos realmente su perspectiva, sino que sólo copiamos sus emociones.

Las emociones negativas como la ira, la tristeza y el miedo, pueden cegar e impedir ver la realidad que se experimenta individual y socialmente. Sin embargo, es posible abrir nuestra perspectiva, incluyendo a los demás y sintiendo afecto por ellos.

La empatía promueve una visión sectaria, que sólo simpatiza y entiende la perspectiva de un grupo sin lograr ver el sufrimiento, el malestar y la insatisfacción que experimentan otros seres, particularmente los de aquellos que piensan o actúan de distinta manera a la nuestra. Al actuar con compasión, se logra entender que todos los seres quieren

ser felices y evitar el sufrimiento, aun cuando realicen acciones negativas. Cuando se adopte esta perspectiva, los problemas personales se percibirán menos agobiantes y aflictivos, adquiriendo su relevancia adecuada. Así, se podrá considerar el bienestar de todos los seres, y no únicamente el de algunos de ellos.

Empatía	Compasión
• Sectaria • Provoca agotamiento emocional y físico. • Es un espejo de las emociones del otro y genera afecto negativo. • Replica la emoción.	• Incluyente • Nutre y vigoriza. • Activa áreas cerebrales de la acción y genera afecto positivo. • Se comprende la emoción y sus orígenes.

Tabla 1. Comparación entre empatía y compasión. Autoras

3.2.3 Dos cualidades de la compasión: ecuanimidad y amor bondadoso

El amor bondadoso se define como la aspiración de uno mismo y de los demás a la felicidad. También se entiende como el anhelo sincero de que uno mismo y los demás puedan experimentar la felicidad y sus causas (Wallace y Shapiro, 2006).

Es importante no confundirlo con el amor convencional, que genera empatía y amor sólo por las personas que son cercanas, pues estas emociones son promovidas por la proximidad y por las condiciones autorreferenciales, por ejemplo: mi madre, mi amigo, mi pareja, mi hijo, mi género, mi grupo social, mi país, entre otros. Estos sentimientos pueden llegar a ser muy intensos, sobre todo si están motivados por el apego. Además, siempre que exista apego también existe la posibilidad de que surjan enojo y odio, que son emociones contrarias a la compasión.

Para comprender el amor bondadoso podemos pensar en el sol, que brilla por igual sobre todos los seres vivos sin excepción alguna.

Amor bondadoso	Amor convencional
• Los queremos por lo que son. • Nos une el interés en su felicidad. • Nos sentimos responsables por su bienestar. • Recibimos con alegría su amor recíproco. • Podemos extender el amor hacia todos los seres. • A pesar de que se haya perdido el objeto de amor, la recuperación es más sencilla, más rápida.	• Los queremos por lo que representan para nosotros (egocentrismo) y lo que podemos obtener de ellos. • Nos sentimos apegados al otro. • Deseamos poseerlos, de eso depende nuestro bienestar (exclusividad). • Esperamos ansiosamente alguna gratificación de su parte. • Es egoísta, se limita a cierta cantidad de seres (apego) → celos y obsesión. • La pérdida de algo a que se le tiene amor causa un sufrimiento prolongado, creando emociones aflictivas difíciles de superar.

Tabla 2. Comparación de las características del amor bondadoso y el amor convencional (Ricard, 2005).

Para lograr practicar la compasión, sin hacer excepciones, es importante comprender y practicar la ecuanimidad, la cual consiste en considerar de igual manera a todos los seres, tanto a las personas que consideramos como allegadas, como a las que consideramos indiferentes o aversivas. Poner en práctica la ecuanimidad, también requiere de ejercer el desapego hacia nuestras propias emociones aflictivas.

Si consideramos a los demás como seres dignos de respeto, esto proporcionará un factor moderador. Por ejemplo, los animales son considerados seres inferiores a los humanos y, sin embargo, se rigen bajo un estricto orden que les permite vivir en armonía con su entorno, a diferencia de lo que sucede con nosotros. Esto, sin duda, los hace dignos de respeto.

La ecuanimidad se define como el ser capaz de afrontar todas las circunstancias de la vida con calma mental y sin perturbación. Esto sólo es posible cuando comprendemos que los demás, al igual que nosotros, buscan lograr la felicidad y evitar el sufrimiento. Se trata de estar libre tanto del apego hacia los allegados como de la aversión hacia los enemigos.

3.3 Atención plena compasiva

La atención plena, practicada como objetivo único, implica el desarrollo de una actitud atenta al momento presente, sin juzgar la experiencia como agradable o desagradable. Al desarrollar esta habilidad, es posible obtener una mejoría en el desempeño de cual-

quier tarea, por ejemplo, en el nivel de concentración que alcanza un piloto de autos de carrera.

Sin embargo, al relacionar la atención plena con la compasión, ambas funcionan como aliadas interdependientes que pueden alcanzar un potencial extensivo. Al principio producen beneficios en la vida de quien las practica, y después en la de todo aquel ser que de forma directa o indirecta se relacione con él, generando un efecto dominó cuyos beneficios son incalculables.

La **atención plena compasiva** se define como la conciencia que surge al prestar atención activamente en el momento presente, sin juzgar la experiencia y generando acciones motivadas por la aspiración a liberarnos a nosotros mismos y a los demás del sufrimiento y de sus causas (Sánchez-Paquini y Moreno-Coutiño, 2017). De esta manera, se dirige hacia objetivos que incluyen la aspiración al bienestar de la mayor cantidad de seres, y no únicamente la búsqueda de beneficios personales. Como resultado, las acciones tendrán efectos mucho más extensos y duraderos.

Los elementos de la compasión que se busca desarrollar con la práctica de la atención plena compasiva son:

- Motivación para el cuidado propio y de los demás.
- Sensibilidad hacia el sufrimiento y necesidades propias y de los otros.
- Capacidad para estar emocionalmente abiertos y sensibilizados a las necesidades, sentimientos y sufrimiento de los demás.
- Capacidad para experimentar y reconocer las emociones, estar en contacto con el dolor y emociones aversivas de uno mismo y de todos los seres vivos.
- Comprender el sufrimiento, sus causas y sus efectos o consecuencias negativas.

3.4. Ocho acciones encaminadas a la atención plena compasiva

Al sufrimiento podemos explicarlo como experiencias de estrés, malestar e insatisfacción que nos desencadenan emociones negativas, como el miedo, la angustia, la tristeza, la desesperación, la culpa o el enojo. Es inherente a la vida, todos los seres lo experimentan y esto nos une a todos. Sin embargo, no es una sentencia, es posible entrenar a nuestra mente cambiando los hábitos mentales para liberarnos de él.

La psicología budista especifica las acciones mediante las cuales las personas pueden aminorar el sufrimiento y elevar su calidad de vida. Se refieren ocho acciones encaminadas a la atención plena, las cuales cultivan tanto la atención plena como la compasión, por lo que serán de beneficio para quien las practique y para aquellos que lo rodean.

Vivir de acuerdo con estas actitudes nos permitirá generar calma mental, establecer relaciones sociales saludables, incrementar la calidad de vida, actuar responsablemente

y evitar situaciones que podrían producir consecuencias negativas para nosotros mismos y para los demás.

Las **ocho acciones encaminadas a la atención plena compasiva** son:

1. **El lenguaje correcto:** es la práctica de hablar con la verdad, usando palabras que promuevan armonía y relaciones sociales positivas, evitando la discordia entre los individuos, las calumnias, o provocar enemistades. Incluye abstenerse de participar en una comunicación sin sentido, o en difamaciones. Exige estar atento a decir la verdad con palabras amistosas, benévolas, agradables, significativas, útiles y pertinentes de acuerdo con las circunstancias, utilizando el silencio en caso contrario.
2. **La acción correcta** promueve la armonía y la paz. Procuramos abstenernos de lastimarnos a nosotros mismos y a otros seres, de robar (posesiones, tiempo, bienestar), así como de ser irresponsables con el ejercicio de la sexualidad. De esta manera, las acciones propias ayudan a uno mismo y a los demás a llevar una vida pacífica y feliz.
3. **La ocupación correcta.** Evitamos ocupar empleos o actividades que nos generen daño a nosotros y a otros seres vivos como, por ejemplo, el comercio con animales, armas o drogas. Es importante reconocer las consecuencias que nuestras acciones tienen en nosotros mismos y en los demás seres.
4. **El esfuerzo correcto** consiste en emprender acciones que tengan como consecuencia resultados positivos que apoyen a nuestro bienestar y al de los demás. No se trata de estar ocupados todo el día, ni de saturarnos de actividades, sino de encaminar los esfuerzos hacia actividades que enriquezcan y que generen el mayor beneficio posible.
5. **La atención correcta** consiste en estar conscientes y atentos a nuestras sensaciones, pensamientos y otros eventos mentales. Observar cómo éstos surgen y se desvanecen, lo cual nos permite tener una mente más tranquila, tomar mejores decisiones y acceder a una vida satisfactoria.
6. Para lograr **la concentración correcta**, debemos descartar las perturbaciones mentales para así desarrollar gozo y felicidad. Se dejan ir todas las distracciones mentales para favorecer una mente tranquila y atenta.
7. **El pensamiento correcto** se refiere al hecho de procurarnos pensamientos basados en la sabiduría, que no sean motivados por el apego ni por la aversión, enfocándonos en valorar a todos los seres sin generar violencia. Una forma en que podemos practicar el pensamiento correcto es la de renunciar al apego, al odio y a la violencia (individual, social o política). Sería también ideal el emprender la tarea de cultivar pensamientos positivos, dejar de reforzar los aflictivos y desarrollar al máximo aquellos que sean adecuados y loables para nosotros mismos y para los demás.

8. **El entendimiento correcto** es la comprensión que lleva a la sabiduría, libre de juicios mentales. Se trata de comprender la realidad tal cual es, sin juicios, y libre de apegos y aversiones.

4. Características de la realidad

La realidad que experimentamos está en constante cambio, como lo están aun las cosas que nos parecen sólidas y fijas, pese a que están en movimiento. Un ejemplo muy claro del constante proceso cambiante de los fenómenos, es el que nos ofrece nuestro propio cuerpo. Es muy probable que hayamos notado los cambios producidos en él a lo largo de nuestra vida, es fácil constatar que no se ha mantenido igual y que sigue cambiando. Otros ejemplos son las estaciones del año, o el estado del tiempo.

Constantemente nos encontramos en contacto con las sensaciones, emociones y pensamientos que surgen en el continuo mental. Cuando experimentamos alguno de estos eventos mentales como negativo, buscamos acciones que nos ayuden a dejar de sentirnos de esa manera. La visión negativa que experimentamos en ese momento afecta la forma en la que actuamos y fomenta la idea equivocada de que nos vamos a sentir así para siempre, aumentando la angustia debido a la interpretación errónea de que la realidad no cambia. Es común que veamos a los eventos mentales como parte de nuestra personalidad, como si nosotros fuéramos realmente nuestros pensamientos, emociones o sentimientos. Además, solemos ver esta personalidad como permanente y sin probabilidad de cambio. A esto se le conoce como inflexibilidad psicológica.

Sin embargo, este estado puede modificarse, lo que significa que podemos cambiar tanto nuestro comportamiento como la forma en que solemos reaccionar ante pensamientos y emociones desagradables. Al comprender la realidad de los fenómenos y cómo es que éstos surgen, actuaremos de manera más maleable creando así una realidad amable para nosotros y para quienes nos rodean. A esta capacidad que puede ser cultivada, se le llama flexibilidad psicológica.

Mediante la práctica de la atención plena se logra desarrollar una atención enfocada, por lo que es posible dirigirla a voluntad, manteniéndose atento a cada instante de forma abierta. Esta es la manera en la que los eventos mentales se comienzan a percibir como transitorios, sin ser juzgados como negativos o positivos, por lo que la persona puede emprender acciones sabiendo que los pensamientos, emociones y sensaciones suelen ir y venir, y que su naturaleza es cambiante.

La meditación ayuda a que la mente deje de identificarse con sus pensamientos, emociones y sensaciones. Se trata de advertir que el “yo” no está definido por una serie de etiquetas, juicios internos o características fijas, lo cual le permite a toda persona desarrollar una mayor habilidad de adaptación a su medio. Además, esta práctica favorece el desarrollo gradual de la metacognición, es decir, se experimenta a través de ella la capacidad de observar la transitoriedad de los pensamientos, las sensaciones y las emociones (Ngô, 2013).

El entrenamiento en la atención plena compasiva desarrolla en la mente una percepción y entendimiento profundos de los fenómenos. El vivir en el momento presente no se centra únicamente en no seguir los pensamientos que llevan a la mente al futuro o el pasado, ni en dejar de juzgar la experiencia como agradable o desagradable. Si bien esta habilidad es de suma importancia, es una pequeña parte de la atención plena compasiva. La percepción particular que se desarrolla mediante esta práctica se basa en el alcance de una visión que contemple y entienda los principios de la realidad, bajo los cuales todos los fenómenos funcionan (impermanencia, interdependencia y la ausencia de cualidades intrínsecas de los fenómenos). La adquisición de estos entendimientos se conoce, desde la perspectiva de la filosofía budista, como sabiduría.

Bajo esta perspectiva se alcanza un entendimiento más claro de las experiencias, lo que a la vez permite crear las condiciones adecuadas para vivir con mayor armonía, prevenir situaciones negativas (aquellas que generan sufrimiento o malestar en nosotros y en los demás) y auxiliar a otros seres a alcanzar este mismo bienestar, pues el sentido de conexión con ellos aumenta de manera significativa.

Nuestra mente percibe e interpreta las sensaciones de nuestros sentidos y genera eventos mentales relacionados con estas sensaciones. Son tantos los eventos mentales que surgen durante el día, que a la mayoría de ellos no los percibimos. Para darnos cuenta de su existencia, es necesario ser conscientes de ellos; es decir, que nuestra conciencia advierta la aparición o existencia de algún estímulo interno o externo y de sus eventos mentales asociados.

Como hemos visto, estamos habituados a interpretar nuestras experiencias haciendo juicios de valor, al calificarlas como positivas o negativas. En consecuencia, se genera apego o aversión a lo que se está experimentando. Esta interpretación está cargada y moldeada por las experiencias personales, ideologías y creencias conformadas a lo largo de nuestra vida, es el tamiz a través del cual juzgamos lo que sucede, y nos brinda una visión particular de la realidad.

Además de la percepción distorsionada que se crea debido al apego o a la aversión, existen características de la realidad en la que vivimos que no apreciamos, y eso ocasiona que nuestra percepción sea aún más equivocada. Una percepción distorsionada de la realidad nos causará distintas formas de sufrimiento, pues tratamos de lidiar con fenómenos que no son como los estamos entendiendo y sobre los que tenemos poco control, debido a la interdependencia de las causas y condiciones que los conforman.

Conocer las características de la realidad (causa y efecto, interdependencia, impermanencia y la carencia de existencia intrínseca de los fenómenos) nos permite percibirla de una manera más adecuada, libre de apego y aversión, y con aceptación.

4.1 Ley de causa y efecto

Todas las cosas y los eventos ocurren como resultado de la unión de múltiples causas y condiciones, mismas que son creadas a su vez por infinitas causas y condiciones que se relacionan entre sí (Gyatso, T., 2004). Esto implica que la realidad es un complejo sistema cambiante, determinado momento a momento por efectos que surgieron hace mucho tiempo atrás y que, en el presente, se modifican en dirección e intensidad con cada nueva interacción.

Cualquier cosa que está sucediendo interactúa con múltiples factores, muchos de los cuales no conocemos ni los percibimos, o están fuera de nuestro control. En este mismo sentido, todo lo que hacemos tiene un efecto sobre múltiples fenómenos, **por lo que es importante estar atentos a nuestras acciones, palabras y pensamientos.**

La motivación con la que realizamos cada acto se verá afectada por nuestra comprensión de la ley de causa y efecto, pues si generamos una acción con la aspiración a beneficiar a la mayor cantidad posible de seres, sus efectos serán de bienestar tanto para quienes realizamos la acción como para aquellos que reciban los resultados de esta acción directa e indirectamente.

Por el contrario, si perdemos de vista que nuestras acciones, pensamientos y palabras tienen un impacto mucho mayor de lo que alcanzamos a ver, podemos actuar con descuido y generar una serie de reacciones cuyas consecuencias son exponenciales.

Tomemos en cuenta que un ser vivo que sufre, actuará influido por esta percepción y generará consecuencias negativas para su entorno. En cambio, si se experimentan calma y bienestar, también sus acciones tendrán efectos favorecedores, los cuales se potencian cuando sus actos se dirigen a promover el beneficio de los demás seres.

4.2 Interdependencia

La interdependencia se refiere a la interacción que se produce entre todos los fenómenos; a las causas y condiciones que se han acumulado y que permiten que todo exista. Este concepto hace referencia a que los fenómenos, situaciones, cosas o personas sostienen entre sí una serie de interrelaciones.

Para ejemplificar lo anterior, traigamos a la mente el efecto dominó: el movimiento de una pieza mueve (empuja) a la pieza más cercana, ésta a su vez mueve a la siguiente y así sucesivamente, creando dicho efecto.

Todos los fenómenos existen en dependencia mutua, en consecuencia, no consisten en elementos individuales, independientes ni absolutos. Todos los fenómenos, situaciones, cosas o personas están en interrelación entre sí. Los fenómenos no son autónomos ni separados. Cada manifestación es una red infinita de relaciones.

Con la práctica de la atención plena, podemos entrenar a nuestra mente para generar estados positivos cuyo beneficio comenzaremos a percibir primero nosotros mismos, y después lograremos observar su efecto en los demás.

4.3 Impermanencia

Todo cambia momento a momento y se encuentra transformándose. La red de manifestaciones cambia constantemente. Esta es una característica de la realidad, nada tiene una identidad permanente y todos los eventos se desarrollan en una realidad cambiante (Nhat Hanh, 2011).

La impermanencia es una característica de la realidad que hace referencia al hecho de que los eventos internos y externos se desarrollan en una realidad cambiante. Todo lo que conocemos cambia constantemente, por lo que todo es impermanente.

Las condiciones de los fenómenos pueden cambiar en:

- Intensidad. Pueden ser más o menos fuertes.
- Frecuencia. El número de veces que se presentan varía.
- Aparición. A veces suceden, a veces no.
- Forma y percepción. Cambian su aspecto de acuerdo con nuestra predisposición ante el fenómeno.

La atención plena compasiva nos ayuda a percibir cómo la realidad se va manifestando, segundo a segundo, de una forma única e irrepetible. Comprender la impermanencia nos ayuda a no aferrarnos, a recordar que todo pasará y cambiará, tanto lo que calificamos como bueno como lo que calificamos como malo. También nos trae paz mental, pues cuando se es consciente de que incluso el sufrimiento es impermanente, la percepción de su intensidad disminuye. Esto hace más fácil el enfrentarnos a cualquier situación, por muy desagradable que se perciba, pues tenemos la certeza de que pasará.

4.4 Carencia de existencia intrínseca/consolidada

Nuestra mente nos percibe a nosotros mismos y al resto de los objetos y fenómenos como independientes, completos y funcionales por sí mismos, como si todo fuera fijo y tuviera cualidades consolidadas, es decir, nos ofrece interpretaciones estáticas. Sin embargo, los fenómenos existen gracias a la convergencia de múltiples factores, se modifican constantemente y no existen límites claros entre ellos.

Las características de los fenómenos las define el sujeto que los está observando: es

la mente la que interpreta lo que se percibe, y la que traduce lo que le llega desde los sentidos, en información que se puede entender y manejar.

Pensemos un poco en la interdependencia. Si todo lo que existe en este momento es el resultado de incontables fenómenos anteriores interconectados, entonces nada existe aquí y ahora por sí mismo. Además, un mismo fenómeno puede ser interpretado de distintas formas por diferentes personas, por lo que las bondades y rasgos negativos que se le puedan asignar no dependen del fenómeno, sino de quien lo está observando y describiendo.

Matthieu Ricard (2005), monje budista y biólogo molecular francés, describe esta cualidad de la siguiente manera: “Para el enamorado, una mujer bella es un objeto de deseo; para el eremita, una distracción, y para el lobo, un buen bocado.” Por lo tanto, cuando un observador percibe el mundo que le rodea, o incluso cuando se observa a sí mismo, utiliza a la mente como un instrumento para interpretar y percibir, pero la mente utiliza a su vez mecanismos que permiten traducir los estímulos en información que el observador pueda entender y manejar. En este sentido, todo lo que interpreta nuestra mente depende de nuestra capacidad y disposición para reconocer las características de la experiencia.

5. Acciones que favorecen el bienestar

Estas acciones se encuentran profundamente interconectadas, por lo que al abordar una de ellas se abordan las demás. Dado que se entiende que las acciones nacen en los pensamientos, luego se traducen en palabras y finalmente en acciones, debemos tomar en cuenta que aquellas que favorecen el bienestar se expresan precisamente en estas tres formas, es decir, mediante acciones, palabras y pensamientos. Para ejercerlos de manera correcta y compasiva es necesario tener la mente en el momento presente.

5.1 Generosidad

Una vez que estamos en el momento presente, podemos estar atentos a lo que el otro necesita en ese momento y podemos ofrecerlo. Pueden ser acciones, posesiones, palabras y pensamientos positivos hacia los demás, para beneficio mutuo. Es importante considerar lo que es de beneficio para quien estamos ofreciendo nuestra generosidad, dado que lo que es bueno para uno, puede no serlo para otro.

5.2 Ética

La práctica de la ética implica abstenerse de realizar acciones no virtuosas. Es la solución que permite abandonar las conductas que afectan negativamente a los demás y a uno mismo, tanto por una acción física, como por un pensamiento o una palabra.

Las acciones destructivas que deben evitarse son: matar, robar, tener una conducta sexual irresponsable, mentir, dividir a los demás a través del habla, emplear palabras hirientes o dañinas, codiciar y pensar negativamente acerca de los demás. Todas estas acciones no obedecen a un código moral, sino que a través de miles de años han probado ser las causas y condiciones de una vida infeliz o con sufrimiento.

Estas acciones deterioran nuestra calidad de vida, así como la de los demás, pues un acto destructivo desencadena una serie de consecuencias negativas que muchas veces no se alcanzan a reconocer.

Es importante tomar en cuenta los efectos que nuestras acciones tendrán en quienes nos rodean y más allá.

Leamos esta reflexión: “El presente es el resultado de tus acciones pasadas, debido a causas y condiciones auto generadas.” De acuerdo con lo anterior, lo que realicemos hoy tendrá efectos en nuestra realidad del futuro, en el ambiente que nos crearemos, en nuestras relaciones, en nuestro cuerpo, etcétera.

Tomemos también en cuenta que una acción responsable invita a otras personas a

realizar conductas de la misma naturaleza, que como sociedad nos beneficia a todos, incluso a personas que desconocemos. Entre los ejemplos de acciones basadas en la ética, encontramos el hecho de salvar una vida (desde la de un insecto o animal), respetar las posesiones de los demás, ejercer una sexualidad responsable, hablar con la verdad, crear armonía, hablar con generosidad y bondad, señalar las cualidades de los demás, ser generoso, ayudar a los demás, entre muchos otros. Es importante tener la firme intención de ser disciplinados en el hábito de eliminar las acciones negativas, pues ésta nos facilitará la tarea y nos ayudará a crear nuevos hábitos.

5.3 Paciencia

La paciencia nos permite aceptarnos a nosotros como seres humanos, con nuestras limitaciones, errores y retos. De igual manera, nos ayuda a desarrollar compasión, la cual implica entender el sufrimiento de los demás, así como el propio, y permite que nuestros actos estén encaminados a crear felicidad, disminuyendo el sufrimiento.

La paciencia no implica aguantar o sobrellevar las cosas, pues esas acciones están basadas en emociones negativas. Por el contrario, la paciencia está asentada en emociones positivas, por lo que su práctica cultiva fuerza y valor en nosotros. Ésta se basa por lo tanto en la aceptación y en el reconocimiento de la cualidad multifactorial de los fenómenos. El actuar con paciencia permite desarrollar habilidades de protección para nosotros y los demás (Gyatso, 2003).

Cuando entrenamos a nuestra mente, debemos ser pacientes con nosotros mismos, ya que iremos en contra de nuestros hábitos negativos y emociones conflictivas. La práctica de la paciencia nos ayuda a desarrollar compasión y sabiduría, la cual implica reconocer el sufrimiento de los demás, y tener la intención de llevar a cabo actos encaminados a ayudar a que los seres vivos no sufran, creando felicidad.

Cuando nos enfrentamos a personas que nos agreden, es importante no catalogarlas por sus acciones temporales. No se trata de bloquear nuestras emociones, sino de ser conscientes de que estas emociones que nos provocó la agresión son transitorias, impermanentes. También es importante tomar en cuenta que la persona que nos agrede está siendo víctima de sus propias emociones aflitivas, las cuales se reflejan en su conducta.

5.4 Esfuerzo gozoso

Al comprender que todos los fenómenos son impermanentes e interdependientes, se vuelve más fácil realizar acciones de manera atenta y con nuestra mejor voluntad, contentos al tener la oportunidad de poder ser de beneficio para todos. El esfuerzo gozoso

es la virtud de observar la disciplina y regocijarse de tener la oportunidad de generar acciones, pensamientos y palabras basados en la motivación de ayudarnos a nosotros mismos y a los demás a no sufrir. Con esta actitud se practican simultáneamente la generosidad, la disciplina y la paciencia, entre otras.

El esfuerzo gozoso promueve el respeto y la equidad, evitando la pereza y el descuido. También evita la distracción pues nuestra motivación alimenta el esfuerzo, entrenamos a nuestra mente en la felicidad y sus causas.

Comprendamos que todas las actividades que realizamos requieren de nuestro esfuerzo, ya sea bañarnos, preparar nuestra comida, etcétera. Sin embargo, este esfuerzo se vuelve gozoso cuando las actividades son de beneficio para uno y para los demás, pues comprendemos la intención de nuestros actos.

5.5 Concentración

Se trata de atender y dirigir la mente hacia un solo objetivo, excluyendo a todo lo demás. Conforme se desarrolla la concentración, se promueve una nueva percepción de los fenómenos, así como un cambio en la experiencia con los objetos.

Al emplear la concentración unipuntual en una virtud, como aquellas acciones encaminadas a la atención plena, se alcanzan la tranquilidad y la felicidad duradera. Para lograr adquirir este tipo de concentración es necesario practicar la meditación, adquiriendo primero paz mental. Ésta no es una habilidad intelectual, sino una experiencia directa.

Los obstáculos que limitan la concentración son: la pereza, el deseo, la inquietud, la duda, la agitación y el sopor. Sólo la práctica gradual de la concentración hará más fácil contrarrestar estos obstáculos.

La falta de concentración es una limitante para poder lograr nuestros objetivos, y las distracciones constantes pueden producir a su vez pereza y desánimo. Al realizar una acción con concentración, pero únicamente con la motivación de obtener un beneficio propio, nos alejamos de la posibilidad de ser generosos con los demás. Por lo anterior, resulta importante desarrollar una motivación correcta mediante la eliminación de la duda y la práctica del desapego.

Dos de los distractores mentales más frecuentes son la pereza y el apego. La **pereza** consiste en experimentar dificultad al practicar cualquier actividad benéfica y opinar que se trata de una disciplina muy dura, por lo tanto, se evita hacer el esfuerzo. Esto se debe a que carecemos de la motivación correcta y a que no hemos estudiado a fondo los beneficios de realizar dicha actividad ni los perjuicios que entraña el no realizarla.

Por su parte, el **apego** como distractor de la concentración hace que nos dejemos llevar por el impulso de obtener placer por medio de los sentidos, buscar gratificaciones, posesiones, poder, etcétera. Es el resultado de no comprender las leyes de impermanencia e interdependencia.

5.6 Sabiduría

Esta cualidad consiste en lograr los entendimientos correctos acerca del origen del sufrimiento, con base en las verdades sobre la realidad, como son la interdependencia y la impermanencia. Cuando comprendemos correctamente la realidad, podemos percibir y entender cómo funcionan los fenómenos.

Con esta correcta comprensión, será más difícil que nos dejemos influenciar por las sensaciones, las emociones y los pensamientos. Estaremos claros de su naturaleza impermanente y compuesta.

Podemos decir que la sabiduría surge cuando nuestra mente desarrolla la capacidad de no dejarse influenciar por las percepciones inadecuadas de la realidad. Al no permitir tal influencia, logramos percibir la causalidad, la impermanencia, la interdependencia y adquirir una visión correcta libre de apego y de aversión, tanto hacia los fenómenos externos como hacia los eventos mentales.

6. La práctica de la meditación

6.1 Postura de los siete puntos básicos

Para la práctica meditativa, se recomienda utilizar la postura de *Vairochana* o de los siete puntos (Ricard, 2009), con la variación consistente en permanecer sentado sobre una silla, pues esta posición es sencilla y se puede realizar en la mayor variedad de ambientes. La postura tradicional de las piernas es la de flor de loto (sentados sobre un cojín, con las piernas cruzadas, cada pie apoyado sobre el muslo opuesto con la pierna derecha sobre la izquierda). Existen variantes como el medio loto (un pie sobre el muslo opuesto y el otro estirado frente a la rodilla opuesta, con la pierna derecha sobre la izquierda), la postura real (sentados sobre un cojín con las piernas cruzadas pero la derecha frente a la izquierda), o bien sentados en una silla.

1. **Piernas y pies.** En una silla: siéntate en la orilla sin recargar la espalda. Los pies deben estar alineados y las plantas bien apoyadas en el piso.
En un cojín: siéntate en la parte media del cojín, con las piernas en flor de loto o cruzadas, la pierna derecha sobre el muslo izquierdo o frente a la pierna izquierda.
2. La **espalda** debe permanecer recta, sin generar tensión. Este es el punto más importante. Para lograrlo puedes visualizar a tus vértebras como monedas que se apilan una sobre otra.
3. Los **hombros** debe colocarse ligeramente hacia atrás, con el pecho abierto.
4. Las **manos** deben permanecer pegadas al cuerpo, apoyadas en el regazo, cuatro dedos por debajo del ombligo, con las palmas hacia arriba, la mano izquierda debajo de la derecha y con los pulgares tocándose ligeramente. Los brazos caen a los lados del tronco con los codos apuntando hacia afuera y alejados del torso (se formará un espacio entre los brazos y el tronco).
5. La **cabeza** debe mantenerse levemente inclinada, con el mentón ligeramente inclinado hacia el cuello. De esta manera, se mantienen alineadas las vértebras cervicales.
6. Los **ojos** se mantienen entreabiertos, con los párpados relajados, dirigiendo la vista sobre un punto hacia el frente, siguiendo la línea de la nariz. Los ojos no se cierran totalmente, para evitar quedarnos dormidos, pero tampoco se mantienen completamente abiertos, pues esto nos distraería.
7. Los **labios** se cierran sin tensión y quedan ligeramente separados. La lengua debe tocar levemente el espacio entre los dientes frontales superiores y el paladar.

Durante la práctica de la meditación, centramos nuestra atención en la respiración, en la entrada y la salida del aire en la punta de nuestra nariz.



6.2 Práctica de la meditación

Una forma de iniciarnos en la práctica de la meditación consiste en utilizar la respiración como objeto de atención. Esta meditación es una de las más básicas y útiles para lograr calmar la mente y acceder a su estado natural. Colócate en la postura de 7 puntos y lleva a cabo las siguientes indicaciones:

- Comienza con tres respiraciones profundas. Luego lleva tu atención a observar la sensación producida por el aire al inhalar y al exhalar, en la entrada de la nariz. Mantén tu atención en la respiración.
- Haz esto durante algunos ciclos de respiración (un ciclo de respiración se entiende como una inhalación y su correspondiente exhalación). Toma unos momentos para sentirte cómodo con tu respiración. Lo ideal es que lo hagas por al menos 5 ciclos.
- Ahora comienza a contar mentalmente cada ciclo de respiración hasta llegar al número 10. Si durante esta actividad, tu mente se distrae con algún pensamiento, sensación o emoción, nótalo, y gentilmente déjalo ir, regresando tu atención al conteo desde el inicio.

En ocasiones, te darás cuenta de que mantener el conteo es complicado, pues los pensamientos (eventos mentales) vienen a la mente constantemente. No te preocupes, darte cuenta de que estabas distraído es bueno para tu práctica, pues cada vez que te sorprendes distraído, significa que tu mente vuelve a estar atenta. Mientras meditas, no hay ninguna otra cosa a la cual atender, ni otro lugar en el cual estar.

- Inténtalo una vez más. Esta vez cuenta 21 ciclos de respiraciones. Si llegas a perder el conteo, con gentileza, vuelve al número uno. Realiza esto tres veces.
- Una vez concluida la actividad respira profundamente tres veces.
- Nota el lugar en el que estás y la hora del día.
- Siéntete afortunado por dedicar este tiempo para generar bienestar.

6.3 Práctica formal y práctica informal

Practicar la atención plena de forma constante es de vital importancia, pues es la única forma de entrenar a la mente para que se encuentre atenta, momento a momento, en calma y lúcida. Sin embargo, no siempre es necesario estar sentados en posición de 7 puntos, atendiendo a un objeto de meditación, sino que podemos llevar nuestra práctica a otras actividades. Por lo tanto, podemos practicar la atención plena y la compasión de dos maneras: formal o informal.

La **práctica formal** de la atención plena consiste en realizar la actividad en una postura adecuada de meditación. Dicha postura nos provee de una posición estable, de preferencia en un ambiente con las condiciones óptimas de temperatura, ruido, luz y ventilación.

La **práctica informal** de atención plena, consiste en prestar atención de manera propositiva a las actividades cotidianas: en las relaciones interpersonales, en el trabajo, en la casa o en cualquier otro lugar. A lo largo del día, son muchas las ocasiones en que se pueden practicar la atención plena y la compasión, desde el momento en que despertamos hasta el momento de dormir. Por ejemplo, durante las actividades que realizamos al despertar, al interactuar con los demás, preparar los alimentos, limpiar la casa, entre otras. Para realizar la práctica de atención plena compasiva informal, se deben tomar en cuenta las siguientes instrucciones generales:

- Estar atento momento a momento, a la actividad que se desarrolla.
- Experimentar las actividades como lo haría un bebé, es decir, con una mente abierta y dispuesta a percibir las situaciones, cosas y lugares con todos los sentidos, como si fuera la primera vez que se vive esta situación: sin juicios.
- No aferrarnos ni rechazar los pensamientos o emociones que surjan, simplemente hay que reconocerlos y dejarlos pasar para regresar gentilmente nuestra atención a la actividad que realizamos.
- De manera adicional, podemos indagar en las causas y condiciones, la interdependencia, la impermanencia y carencia de existencia independiente de los fenómenos.

6.4 Consideraciones básicas

La forma de lograr observar los eventos mentales como eventos transitorios, y ser conscientes de la impermanencia de los fenómenos, es teniendo una mente en calma, y esto es posible con la práctica de la atención plena. Recordemos que meditar significa entrenar a nuestra mente o acostumbrarnos a nuestra mente, a la forma en que actúa. La meditación basada en la atención plena compasiva involucra al menos tres aspectos: la motivación, la postura y la respiración.

Motivación: buscamos que nuestra práctica nos beneficie a nosotros y a todos los seres, sin excepción alguna. Deseamos que todos los seres se liberen del sufrimiento y que logren la felicidad.

Postura: se recomienda adoptar la postura de *Vairochana* o de los 7 puntos. Recordemos que esta postura puede realizarse sentándose en una silla o sobre un cojín en el suelo, con las piernas en flor de loto, medio loto o postura real.

Respiración: observar nuestra respiración y buscar que sea profunda, llegando hasta nuestro vientre, es el modo de inspirar y exhalar que procuraremos mantener durante las prácticas de meditación.

Consideremos que un ambiente con distractores, como un teléfono celular encendido, interrupciones, ruidos fuertes, ropa incómoda, demasiado frío o calor, puede incrementar las posibilidades de que no logremos concentrarnos. Sin embargo, si no conseguimos estar en un lugar totalmente favorable, podemos hacer dos cosas: primero, minimizar aquellos distractores que podemos controlar, esto es, apagar el teléfono, la radio o la computadora; segundo, utilizar los distractores ambientales, como ruidos externos o la temperatura que tal vez no sea la que nos parece agradable, como parte de nuestra práctica de meditación, al hacernos conscientes de ellos y dejarlos pasar sin seguirlos.

6.5 El propósito de la práctica de la atención plena y la compasión

La práctica de la atención plena compasiva está enfocada a entrenar a la mente para atender el momento presente, sin divagar en el pasado ni en el futuro, y tiene la finalidad de erradicar viejos hábitos mentales y de generar nuevos. La mente agitada es como el agua de un río revuelto por la corriente, que lleva tierra, hojas y ramas, creando la apariencia turbia del agua. Al igual que el agua agitada, la mente se encuentra alterada por los pensamientos, pero si al continuar el fluir del agua, y conforme ésta se va apaciguando, su curso se hace más tranquilo, hasta llegar a formar un lago en calma, se podrá observar que gradualmente se torna transparente, hasta lograrse ver con claridad el fondo. De la misma manera, cuando el fluir de los productos mentales se va calmando, se logra observar la naturaleza de la mente.

Cuando la mente está en calma, es posible desarrollar sabiduría, que constituye el entendimiento correcto de la realidad, además de un estado de salud mental de equilibrio y tranquilidad.

Es importante recordar que las emociones, los sentimientos y los pensamientos no tienen propiedades físicas inherentes. Sin embargo, a algunos de estos productos mentales los percibimos más fuertes porque los tomamos más en serio, y los alimentamos dándoles más atención que a los demás eventos mentales que surgen. Entre más seguimos y evocamos a algún producto mental, más fuerte lo percibimos, en cambio, cuando no les ponemos mucha atención terminan por desaparecer (Chowang, 2016).

Podemos ver los eventos mentales como la aparición de un arcoíris en el horizonte, parece que está ahí, pero realmente no lo está, es una ilusión. De esta misma forma, nuestros eventos mentales no existen de forma independiente, aparecen y desaparecen, son cambiantes y dependen de nuestra percepción. Son circunstanciales, como lo son las nubes o el arcoíris.

La intención del presente trabajo es la de introducir al lector en los conceptos fundamentales de la atención plena compasiva. El análisis de los conceptos fundamentales de la filosofía budista, de la cual se desprende esta práctica, es fundamental para su instrumentación. Sin embargo, debe de resaltarse continuamente la importancia de la experiencia de la práctica de meditación. Es decir, la atención plena compasiva va más allá de los cambios a nivel cognitivo o intelectual: es una experiencia vivencial que trasciende los conceptos, y que sólo se conoce al experimentarla.

Esperamos que este trabajo introductorio a la atención plena compasiva inspire en el lector la motivación para iniciar su propia práctica y posteriormente adentrarse en el estudio y la aplicación de estas técnicas con miras a mejorar su experiencia de vida y a ayudar a que otros lo hagan también.

○ Referencias

- Allen, N. B., & Knight, W. E. (2005). Mindfulness, compassion for self, and compassion for others: Implications for understanding the psychopathology and treatment of depression. En: *Compassion* (pp. 251-274). Routledge
- Ashworth, F., Gracey, F., & Gilbert, P. (2011). Compassion focused therapy after traumatic brain injury: Theoretical foundations and a case illustration. *Brain Impairment*, 12(2), 128-139.
- Beaumont, E., Galpin, A., & Jenkins, P. (2012) 'Being kinder to myself': A prospective comparative study, exploring post-trauma therapy outcome measures, for two groups of clients, receiving either cognitive behaviour therapy or cognitive behaviour therapy and compassionate mind training. *Counselling Psychology Review*, 27(1):31-43.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Bloom, P. (2016). *Against Empathy: The Case for Rational Compassion*. New York: HarperCollins Publishers.
- Bornemann, B., & Singer, T. (2013). What do we (not) mean by training. En: *Compassion. Bridging practice and science*. Leipzig (Alemania): Max Planck Society.
- Braehler, C., Gumley, A., Harper, J., Wallace, S., Norrie, J., & Gilbert, P. (2013). Exploring change processes in compassion focused therapy in psychosis: Results of a feasibility randomized controlled trial. *British Journal of Clinical Psychology*, 52(2), 199-214.
- Chowang, O. (2016) *Our Pristine Mind: a practical guide to unconditional happiness*. Shambala Publications, Inc.
- Gale, C., Gilbert, P., Read, N., & Goss, K. (2014). An evaluation of the impact of introducing compassion focused therapy to a standard treatment programme for people with eating disorders. *Clinical psychology & psychotherapy*, 21(1), 1-12.
- García, J. (2008). La práctica del "estar atento" (mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. *Atención primaria*, 40(7): 363-366. DOI:10.1157/13124130
- Germer, C. K. y Siegel, R. D. (2012). *Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deepening Mindfulness in Clinical Practice*. New York, United States: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, P. (2013). *Mindful compassion*. Hachette UK.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12(4), 507-516.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological bulletin*, 136(3), 351.
- Grossman, P. (2011). Defining Mindfulness by How Poorly I Think I Pay Attention During Everyday Awareness and

- Other Intractable Problems for Psychology's (Re)Invention of Mindfulness: Comment on Brown et al. (2011). *Psychological Assessment*, 23(4), 1034-1040.
- Gyatso, T. (2003). *Hacia la paz interior*. (Trad. Mercedes Pérez Albert). Barcelona, España: Apóstrofe
- Gyatso, T. (2004). *Adiestrar la mente*. España: Ediciones Dharma.
- Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B. A., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S., ... & Maglione, M. A. (2017). Mindfulness meditation for chronic pain: systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(2), 199-213.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169.
- Judge, L., Cleghorn, A., McEwan, K., & Gilbert, P. (2012). An exploration of group-based compassion focused therapy for a heterogeneous range of clients presenting to a community mental health team. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 420-429.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based intervention in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., & Shapira, L. B. (2009). Soothing oneself and resisting self-attacks: The treatment of two intrapersonal deficits in depression vulnerability. *Cognitive Therapy and Research*, 33(3), 301-313.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L., & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of social and Clinical Psychology*, 29(7), 727-755.
- Kerzing, B. (2013). Cultivating Alternative Paths to Compassion – Generosity, Forgiveness, and Patience. En T. Singer, y M. Bolz, *Compassion. Bridging Practice and Science*. Alemania: Max Planck Society.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M. A., Paquin, K. y Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33 (6), 763-771.
- Klainin-Yobas, P., Cho, M. A. A., & Creedy, D. (2012). Efficacy of mindfulness-based interventions on depressive symptoms among people with mental disorders: A meta-analysis. *International journal of nursing studies*, 49(1), 109-121.
- Klimecki, O.M; Leiberg, S., Ricard, M. & Singer, T. (2014) Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social cognitive and affective neuroscience*, 9(6); 873-879. DOI: 10.1093/scan/nst060
- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2011). Mindfulness-Based Eating Awareness Training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. *Eating Disorders*, 19(1), 49-61.
- Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., ... & Dalgleish, T. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: an individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA psychiatry*, 73(6), 565-574.
- Laithwaite, H., O'Hanlon, M., Collins, P., Doyle, P., Abraham, L., Porter, S., & Gumley, A. (2009). Recovery after psychosis (RAP): A compassion focused programme for individuals residing in high security settings. *Behavioural*

- and Cognitive Psychotherapy*, 37(5), 511-526.
- Levenson, R., Ekman, P. y Ricard, M. (2012). Meditation and the startle response: a case study. *Emotion*, 12(3):650-658.
- Lawrence, M., Booth, J., Mercer, S., & Crawford, E. (2013). A systematic review of the benefits of mindfulness-based interventions following transient ischemic attack and stroke. *International Journal of Stroke*, 8(6), 465-474.
- Ledesma, D., & Kumano, H. (2009). Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 18(6), 571-579.
- López-Tello, T. A. & Moreno-Coutiño, A.B. (2019) Escala de Compasión (ECOM) para la población mexicana. *Psicología y Salud*, 29(1), 25-32.
- Lucre, K. M., & Corten, N. (2013). An exploration of group compassion-focused therapy for personality disorder. *Psychology and Psychotherapy: theory, research and Practice*, 86(4), 387-400.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. *PloS one*, 3(3), e1897. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>
- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(1), 31.
- Mayhew, S. L., & Gilbert, P. (2008). Compassionate mind training with people who hear malevolent voices: A case series report. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 15(2), 113-138.
- Ngô, T.-L. (2013). Revue des effets de la méditation de pleine conscience sur la santé mentale et physique et sur ses mécanismes d'action. *Santé mentale au Québec*, 38(2), 19-34.
- Nhat Hanh, T. (2011). *Estás aquí: Descubriendo la magia del momento presente*. Barcelona: Kairós.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Ozawa-de Silva, B. R., Dodson-Lavelle, B., Raison, C. L., Negi, L. T., Silva, B. R. O., & Phil, D. (2012). Compassion and ethics: Scientific and practical approaches to the cultivation of compassion as a foundation for ethical subjectivity and well-being. *Journal of Healthcare, Science and the Humanities*, 2(1), 145-161.
- Piet, J., & Hougaard, E. (2011). The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 31(6), 1032-1040
- Ricard, M. (2005). *En defensa de la felicidad*. Barcelona, España: Ediciones Urano.
- Ricard, M. (2009). *El arte de la meditación*. Barcelona: Urano.
- Sánchez-Paquini, E.M. & Moreno-Coutiño, A. (2017) Efectos del tratamiento de atención plena y compasión sobre ansiedad, calidad de vida y asma. *Psicología y Salud*. 27(2). 167-178.
- Simkin, D., & Black, N. (2014). Meditation and Mindfulness in Clinical Practice. *Child & Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 23, 487-534.

- Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878.
- Surguladze, S., Jaafari, N. & Chikovani, G. (2017) Empathy and Burnout: Implications for those who Care. *Current Psychiatry Reviews*, 13(2) 96-101. Doi: 10.2174/1573400513666170502125458
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 615.
- Travis, F., & Shear, J. (2010). Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending: categories to organize meditations from Vedic, Buddhist and Chinese traditions. *Consciousness and cognition*, 19(4), 1110-1118.
- Vago, D. R., & David, S. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 296.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. *The American psychologist*, 61(7), 690-701. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>