

## La enseñanza de la meditación budista en México para la sanación emocional

The Teaching of buddhist meditation in Mexico for emotional healing

**Miguel J. Hernández Madrid\***

El Colegio de Michoacán, México

miguelh@colmich.edu.mx

### Resumen

Este artículo examina los factores que favorecen la difusión de métodos de meditación budista en México y plantea que las estrategias pedagógicas enfocadas en su adaptación para personas interesadas en mejorar sus condiciones de vida emocional han sido útiles en la construcción de experiencias de transformación de sí mismos. Los hallazgos que aquí se comparten son algunos resultados de una investigación realizada entre 2009 a 2014 en tres ciudades del occidente de México, donde se ubican centros budistas acreditados para enseñar y practicar diversas técnicas de meditación. La metodología de investigación participante para aprender las técnicas de meditación y las entrevistas profundas a informantes calificados fueron los criterios principales para registrar las reflexiones de los meditadores sobre sus prácticas, dilemas y saberes que entretejen sus experiencias.

**Palabras clave:** Meditación budista; Vipassana; Sanación; Emociones conflictivas.

### Abstract

This article examines the factors favoring the diffusion of Buddhist meditation methods in Mexico and proposes that pedagogical strategies focused on their adaptation for people interested in improving their emotional living conditions have been useful in constructing experiences of transforming themselves. The findings, shared here, are part of an investigation conducted between 2009-2014 in three cities of western Mexico, where Buddhist centers accredited to teach and practice various techniques of meditation are located. The methodology of participant research for to learn meditation techniques and deep interviews for qualified informants to be main criterions for to search the reflections of the meditators on their practice, dilemmas and knowledge are the qualitative data that weave their experiences

**Keywords:** Buddhist meditation; Vipassana; Healing; Conflictives emotions.

\* Doctor en ciencias sociales con especialidad en antropología social. Profesor Investigador en El Centro de Estudios Rurales de El Colegio de Michoacán.

## La enseñanza de la meditación budista en México para la sanación emocional

### 1. Problema y objeto de estudio<sup>1</sup>

El fenómeno de sufrimiento social se refiere en términos generales a la tensión de los seres humanos entre sus acciones y la orientación con sentido que se les pretende dar en el conjunto de creencias, valores y normas forjadas a través de la cultura. “En este caso, es la tensión de la adaptación cultural la que induce la aparición de enfermedades, tanto físicas (enfermedades laborales), como psicológicas (depresión, estrés, ansiedad, etc.) tan frecuentes en las sociedades complejas y que responden a la carencia de sentido” (Antón, 2017:345).

Las diversas expresiones de esta tensión son el punto de inflexión que hace del fenómeno de sufrimiento social una construcción problemática compleja que, al decir de especialistas sobre el tema (Das, 2008; Martuccelli, 2012; Renault, 2008; Wilkinson, 2005), rebasa las posibilidades interpretativas de los paradigmas disciplinarios clásicos en las ciencias sociales. De ahí que sea necesario ensayar otras perspectivas de acercamiento a las variantes de sufrimiento social en el terreno de las experiencias, donde se intersectan las dimensiones estructurales y subjetivas de lo real social.

Al tenor de este debate un fenómeno específico que objetiva la relación entre cuerpos, emociones y experiencias es aquel donde se expresa la acción de los individuos para solucionar sus sufrimientos en espacios de intimidad cotidiana. Lo que Kabat-Zinn (2004) llama el desplazamiento del paradigma en el campo de la medicina alópata occidental se refiere a una manera diferente de plantear la relación entre cuerpo y mente para influir en la salud y la enfermedad, destacando el papel del individuo como agente de su sanación en la medida

1 En este artículo se comparten hallazgos del proyecto *Cuerpo, sujeto y experiencia del sufrimiento social en el campo religioso del occidente de México*, coordinado por el autor en El Colegio de Michoacán, Centro Público de Investigación del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología. La primera versión de este escrito fue presentada como ponencia en el XXX congreso de ALAS, Costa Rica 2015, en el grupo de trabajo “sociología de los cuerpos y las emociones” coordinado por Scribano, A., Tijoux, E. y Arguedas, G.

que aprende de su cuerpo, descubre la sabiduría contenida en él (Northrup, 1999) y la enfoca para hacer de sus enfermedades, de sus adicciones y tensiones un camino de conocimiento (Dethlefsen y Dahlke, 1985).

En esta perspectiva la meditación que enseñan tradiciones budistas en varios países de occidente y el continente americano han favorecido el diseño y aplicación de metodologías y terapias cognitivas para trabajar con el estrés, el dolor y la enfermedad en aras de lograr la sanación integral de cuerpo y mente.

El objetivo del trabajo presente es examinar los factores socioculturales que favorecen la enseñanza de métodos de meditación budista en México por escuelas acreditadas y analizar los significados que un grupo de estudiantes laicos formados en ellas les otorgan a sus experiencias para trabajar con su vida emocional en la vida cotidiana.

A reserva de argumentar sus características en las secciones siguientes, conviene mencionar para esta presentación que en los centros budistas donde realizamos observaciones de campo se convoca al aprendizaje y práctica disciplinada de la meditación para generar una experiencia pragmática de reconocimiento de las emociones en el cuerpo, identificando aquellas conflictivas, como el enojo, la avidez, la envidia, el odio, que afectan el bienestar de las personas, desestabilizando su equilibrio mental y repercutiendo en afecciones somáticas (Goleman, 2006; Ricard, 2005; Nhat Hanh, 1999). La meditación budista en su calidad de experiencia introspectiva entrena la mente para evitar el desbordamiento emocional, no ignorando, ni reprimiendo, ni relegando las emociones en el fondo del inconsciente, sino contemplando su manifestación y disolución en su propio devenir (Ricard, 2005:121).

Si bien el término budismo mantiene una connotación clasificatoria, heredada del siglo XIX con la que los “hijos de la civilización occidental” –según la expresión de Weber (Weber, 2003:53) – distinguían a todos aquellos que en Asia veneraban a un tal

“buda” (Mishra, 2007: 58), es pertinente retomar de Batchelor la sutil diferencia del budismo como un sistema religioso de creencias, de aquel que hace del Dharma<sup>2</sup> un curso de acción (2008:21).

El budismo objeto de estudio en este artículo es uno que enseña la meditación como práctica del Dharma en las escuelas de meditación Vipassana, según la técnica de S. N. Goenka<sup>3</sup> y en los centros budistas tibetanos afiliados a la internacional Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPTM). Ambas escuelas comparten el interés de hacer accesible el Dharma a cualquier persona sin condiciones de ningún tipo, reivindicando el fundamento epistemológico del *Kalama Sutta*, según el cual

No estéis satisfechos con lo que oís o con la tradición o con el conocimiento legendario o con lo que se recoge en las escrituras o con las conjeturas o con las deducciones lógicas o con sopesar la evidencia o con la afinidad con un punto de vista después de reflexionar sobre ello o con la habilidad de alguien o con el pensamiento de que “el monje es nuestro maestro”. Cuando sepáis por vosotros mismos: “Estas cosas son saludables, irreprochables, encomendadas por los sabios, y cuando se adoptan y llevan a efecto conducen al bienestar y la felicidad, entonces debéis practicarlas y observarlas” (Buda, citado en Batchelor, 2008:16).

## 2. Metodología

Al situar la experiencia de los meditadores como un objeto de estudio que será sometido por ellos a una reflexión valorativa, compartimos con Martuccelli (2007) su disertación sobre el reto metodológico para abordar esta dimensión subjetiva

<sup>2</sup> *Dharma* (sánscrito) o *dhmma* (Pali) es una palabra con un amplio campo semántico del cual atendemos solamente el que se refiere a las enseñanzas del Buda Sakyamuni, el buda histórico. En el contexto de las fuentes consultadas y de los tratados budistas contemporáneos citados en este artículo escribiremos Dharma para referirnos a estas enseñanzas en general o citando la fuente específica de tal enseñanza en forma de sutra cuando así lo amerite. Debido a que estas enseñanzas tienen un estatus equiparable a libros sagrados como la Biblia y el Corán, la primera letra se escribe con mayúscula.

<sup>3</sup> En 2004 se tienen noticias de la enseñanza en México de la meditación Vipassana, según la técnica de S. N. Goenka en la tradición Theravada, que forma parte de una organización mundial integrada por maestros auxiliares laicos en un centro ubicado en San Bartolo Amanalco (Estado de México) y en algunos reclusorios del país. Por su parte entre 2005 y 2006 surgieron los primeros centros afiliados a la (FPTM) en ciudades de provincia como Aguascalientes, Guadalajara, Morelia, Jalapa y la ciudad de México.

de lo social, que supone comprender al individuo en la paradoja de construir una expresión de sí a distancia del mundo social donde se ha conformado como sujeto. “La subjetividad no es más que una voluntad de fuga, que se expresa por medio de una serie de texturas y enfrenta muchas resistencias” (Martuccelli, 2007:390).

Las rutas metodológicas orientadoras de la investigación expuesta aquí son planteamientos estratégicos para objetivar en su calidad de datos: 1) los encuentros con los maestros y dispositivos pedagógicos del Dharma en la práctica de la meditación; 2) los encuentros con y entre meditadores que comparten sus representaciones, reflexiones y sentimientos con respecto a sus experiencias procesadas.

La ruta metodológica inicial estuvo orientada por una investigación participante, en donde la etnometodología (Garfinkel, 2006) aportó los criterios para instrumentar el registro, reflexión y discusión de datos procesados de los diarios de campo, elaborados en diferentes cursos y retiros para aprender los métodos de meditación en las dos escuelas referidas anteriormente. En diciembre de 2003 inició la trayectoria de esta ruta en el retiro de diez días para aprender la meditación Vipassana, según la técnica de S.N. Goenka en San Bartolo Amanalco (Estado de México). En otro retiro equiparable, realizado en 2010 en Puente Grande (Jalisco), se tuvo la oportunidad de aprender el método de meditación Vipassana en su versión tibetana para contrastarlo con la técnica de Goenka. En 2009 y 2013, se participó en cursos retiros para conocer las técnicas de meditación Lamrim de tradición tibetana en la ciudad de Morelia (Michoacán). El involucramiento del investigador como meditador fue imprescindible para construir su propia experiencia con tal de compartirla y ponerla en la perspectiva de otros meditadores dispuestos a retribuir las suyas.

Además de los retiros mencionados, se participaron en seminarios sobre tópicos específicos del Dharma entre 2007 a 2014, en centros de la FPTM ubicados en Aguascalientes (Bengungyal), Guadalajara (Khamlungpa) y Morelia (Lhundup Lam Rim Ling) impartidos por reconocidos maestros monjes y laicos del budismo tibetano, como Thubten Chödrön, Geshe Tsulga, Geshe Gelek, Packchok Rimpoché, Antonio Satta e Israel Lifshitz. En este entorno agregado al de los retiros se construyó la segunda ruta metodológica con la organización de círculos de estudio donde se compartió información (literatura sobre el Dharma) y puestas en común de experiencias sobre la meditación. De estas reuniones generamos lazos de amistad que nos permitieron acceder a dos diarios

donde sus autores dan seguimiento a las trayectorias, coyunturas y reflexiones sobre los efectos de la meditación en su vida diaria, pero también de las dificultades para sostenerla de manera disciplinada.

Finalmente, para profundizar en algunos tópicos surgidos en las reuniones grupales se realizaron entrevistas profundas a meditadores con los siguientes perfiles.

### Figura 1. Características de informantes

(Ver anexo)

Los aspirantes a participar en retiros o cursos de meditación en los centros de la FPTM tienen la opción de elegir entre alguna de las siguientes dos vías. La primera y más recurrente es la de iniciarse en los conocimientos básicos del budismo asistiendo a conferencias con temas introductorios (por ejemplo, la biografía de Buda y su doctrina de *Las cuatro nobles verdades*) en los que se ubica la pertinencia de la meditación en sus diversos niveles. Quienes tienen este antecedente son los candidatos más probables para cursar cursos de meditación en la jerarquía de niveles que establece la FPMT (sus características serán tratadas en la sección siguiente). Otra vía es la que siguen meditadores formados en otras escuelas que tienen criterios claros para elegir qué curso ofertado por la FPMT desean tomar. Los cursos de meditación en el Instituto Vipassana según la técnica de S.N. Goenka requieren solicitarse a través de un formato en la página web de la organización.<sup>4</sup> En ambas escuelas los cursos de meditación tienen costos con cuotas de recuperación (sobre todo cuando el curso requiere un retiro de varios días) y, en el caso de la enseñanza del Instituto Vipassana, es una cuota voluntaria. No hay discriminación alguna para considerar a los aspirantes, y solamente el compromiso de respetar las reglas básicas que coadyuvan el desarrollo del curso es lo que se exige a los participantes.

### 3. Lineamientos pedagógicos en la enseñanza de la meditación budista

Los acercamientos del Dharma budista al “occidente”, en particular sus métodos de meditación, incluyen diversos esfuerzos de maestros e instructores por ellos formados para adaptar estas enseñanzas a mentalidades y culturas diferentes de aquellas donde originalmente son una forma de vida en lo cotidiano e institucional.

Estamos de acuerdo con González (2013) cuando señala que la idea de pedagogía en el budismo sería una contradicción desde el punto de vista

cultural occidental, porque el Dharma es ante todo una entrega absoluta y disciplinada donde la relación maestro – discípulo ya es en sí misma un “método de enseñanza” (González, 2013: 59). No obstante, vale reconocer que en los acercamientos del budismo al occidente se perfila algo equiparable a la creación de una pedagogía de adaptación para comprender los principios de su filosofía y los beneficios de su práctica para erradicar el sufrimiento.

En esta tesitura la enseñanza – aprendizaje de la meditación budista observada en el entorno espacial de nuestra investigación se caracteriza por la presencia de una pedagogía vigorosa y adaptada a las condicionessocioculturalesde las personas interesadas en conocerla y experimentar sus beneficios. Son dos las escuelas identificadas al principio de este artículo que se distinguen por trabajar con esta pedagogía: la que enseña meditación Vipassana según la técnica secular de S. N. Goenka y la que lo hace en los centros de budismo tibetano de la FPTM. Cabe aclarar que otras importantes tradiciones del budismo, la Zen (Daido, 2005) y la Kadampa (Kelsang, 2011), enseñan también métodos de meditación, pero no con el mismo tipo de dispositivos pedagógicos que tratamos en este artículo, por lo que merecerían abordarse en un trabajo posterior. En el siguiente cuadro se representan las características que serán analizadas.

### Figura 2. Tipos de escuelas budistas y técnicas de meditación en México

(Ver anexo)

Lo específico de la pedagogía referida es la adecuación de la enseñanza del Dharma para un público laico inmerso en sus entornos domésticos y laborales, con visiones de mundo diferentes a las que tendrían los discípulos que se comprometen a su aprendizaje en monasterios. Uno de los principales desafíos de los maestros e instructores de ambas escuelas es introducir las enseñanzas básicas que concientizan y motivan la construcción de una experiencia de conocimiento del Dharma a través de la meditación. Si reprodujéramos el ambiente común de un curso o retiro de meditación budista en cualquiera de las dos escuelas ¿cuáles serían las premisas pedagógicas para convocar su aprendizaje?

La primera e imprescindible premisa sería la escucha atenta de *Las cuatro Nobles Verdades*, contenidas en el primer sermón del Buda Sakyamuni que, junto con el **óctuple camino** para conseguir el fin, constituyen el núcleo de todo el budismo según la afirmación de Raimon Panikkar entre muchos otros autores (Pannikar, 2000:70). De la cita *in extenso* de *Las cuatro Nobles Verdades* (consultada en Cornu,

<sup>4</sup> <http://www.dhamma.org/es/about/goenka>

2004:133 - 136), enunciamos las primeras tres: el reconocimiento de la existencia del sufrimiento, de su origen y de sus causas, para destacar la cuarta Noble Verdad que versa sobre la posibilidad humana de erradicarlo: “He aquí, oh monjes, la noble verdad sobre la vía que conduce a la cesación del sufrimiento. Se trata de la noble vía óctuple, es decir, de la visión justa, del pensamiento justo, de la palabra justa, de la acción justa, del medio de existencia justo, del esfuerzo justo, de la atención justa, del recogimiento justo” (Cornu, 2004:135).

En otra parte del primer sermón de Buda donde trata las características del óctuple sendero, reconoce el desarrollo de tres adiestramientos simultáneos para transitar por la vía que conduce a la cesación del sufrimiento: la conducta ética (*sila*), el recogimiento meditativo (*samadhi*) y el conocimiento superior (*panna*).

El recogimiento meditativo (*samadhi*) implica: el esfuerzo justo para desprenderse de hábitos mentales malsanos, guardarse de provocarlos y alentarlos; la atención justa al cuerpo, a las sensaciones sanas de salud mental; y la concentración justa, por medio de la atención en la respiración, por ejemplo. Es en la ubicación correcta del recogimiento meditativo donde se convoca la enseñanza – aprendizaje del Dharma en su práctica cotidiana.

Si quien asiste al curso o retiro se motiva con esta disertación de *Las Cuatro Nobles Verdades*, que por lo regular es expuesta magistralmente por los maestros, entonces la segunda premisa pedagógica le será de utilidad para entender, intelectualmente en primera instancia, ¿qué es la meditación? Varían los modos de explicarla en cada escuela, pero hay un principio que no se puede soslayar: la meditación Vipassana fue el método con el que Gautama alcanzó la budeidad. “Vipassana” es una palabra en Pali, cuya traducción al sánscrito es “vipasyana” y al tibetano “lhak-mtong”; formada por *vi* que significa superior o especial y *pasyana*, que significa visión, mirada. Se trata de la visión superior, penetrante que acompaña, precede o es consecuente de la práctica meditativa Shamata, cuyo objetivo es la calma mental. Shamata y Vipassana son complementarias en la medida que la primera permite estabilizar el espíritu, pero no da acceso a la comprensión de la verdadera naturaleza de los fenómenos, que es la aportación de la segunda. El objetivo de Vipassana es el examen de “sí mismo”, que se encuentra en el origen de las pasiones, hasta llegar a la realización efectiva de la “inexistencia del sí mismo” (Cornu, 2004:583).

La tercera premisa, que con frecuencia se aborda en los cursos introductorios de meditación, es el de su sentido práctico para entrenar la mente

en reconocer y evitar que las emociones conflictivas se manifiesten indiscriminadamente. La meditación familiariza en forma gradual con la percepción y observación de las emociones en sus emergencias, en discernir sus cualidades efímeras y en dirigir voluntariamente la atención de la mente hacia aquellas emociones y sentimientos que retroalimentan bienestar en uno mismo y con los demás (Ricard, 2005:121).

Una vez ubicadas estas tres premisas pedagógicas llegamos al tema de las técnicas de meditación, pero antes de abordar los matices de su enseñanza en cada escuela es importante tener presente la siguiente aclaración. Lo que de *técnica* hay en las enseñanzas de meditación búdicas nada tiene que ver con el significado contemporáneo de instrumento de un sistema experto, avalado científicamente en el campo de la tecnología, por encima de los seres humanos en su dimensión íntima y cotidiana.<sup>5</sup> Recordemos que la segunda premisa pedagógica postula que las técnicas de meditación búdicas son uno de los adiestramientos simultáneos con la conducta ética y el conocimiento avanzado del Dharma, y en esta tesitura retoman el significado de *técnica* en su calidad de formas de hacer por uno mismo y compartidas, accesibles al común, susceptibles de enriquecimiento, parienta cercana del arte al punto de que S. N. Goenka llama a la meditación el *arte de vivir* (Goenka, 1980).

Es por este enfoque de técnica que la meditación no es un acto trivial como la acción de sentarse en una posición para relajar la mente a través de la respiración o la recitación de mantras sino, en todo caso, un acontecer de la subjetividad que con base en la repetición contemplativa y analítica de su singularidad transgrede los marcos generales en los que ha sido colocado el individuo como sujeto de identidad. La pertinencia de esta aclaración en el marco de una sociedad y cultura masiva es la frecuente inoculación de la “meditación budista” del cuerpo del Dharma para transformarla en un objeto de consumo cultural que se oferta en los espacios donde, según la crítica de Pierre Bourdieu, se disputa la legitimación de la administración de los bienes simbólicos y espirituales para la curación de los cuerpos y las almas (Bourdieu, 1993; Hernández, 2005).

Las variantes en la enseñanza de las técnicas de meditación budista en la escuela de S.N. Goenka en comparación con la de la FPTM y centros tibetanos equiparables radican en: a) la forma de abordar directa

<sup>5</sup> Anthony Giddens, define el sistema experto como un “sistema de logros técnicos o de experiencia profesional que organizan grandes áreas del entorno material y social en el que vivimos” (Giddens, 2002:37).

o en niveles graduales la meditación Vipassana y b) la concepción laica o monacal que orienta la relación entre el maestro y su discípulo.

A manera de hipótesis de trabajo proponemos que la técnica de meditación Vipassana en la escuela de S.N. Goenka es un fenómeno que revoluciona el mundo budista contemporáneo porque seculariza una forma de enseñanza legitimada tradicionalmente en el campo monacal (Wijayaratna, 2010).<sup>6</sup> Sri Satya Narayan Goenka (1924 – 2013), mejor conocido como S. N. Goenka, remonta sus enseñanzas a una cadena de generaciones de maestros budistas birmanos que reconoce a Sayagyi U Ba Khin (1899 – 1971) el creador de la técnica, basada en el método tradicional de meditación Vipassana que aprendió a su vez con Saya Thetgyi, monje budista de la escuela Theravada.<sup>7</sup>

U Ba Khin y Goenka vivieron en la época poscolonialista de la recién formada república de Myanmar (Birmania) del sudeste asiático, trabajando el primero como funcionario público y el segundo como empresario textil con su familia. S. N. Goenka conoció a U Ba Khin en un curso al que acudió porque sufría de fuertes migrañas incurables y “una fuerte desdicha en su vida” debido a la quiebra económica del negocio familiar. En la medida que experimentó los beneficios de la meditación Vipassana se dedicó de lleno a estudiarla y asistir a su maestro en la enseñanza de grupos pequeños. U Ba Khin reconoció sus cualidades como dirigente y le encomendó la misión de organizar y difundir en otros lugares de oriente y occidente el método que había creado a partir de investigaciones y experimentos, hasta perfeccionar la técnica accesible a cualquier persona.

La estructura básica de esta enseñanza es la de un curso con duración de diez días, durante el cual se ejercita en primer lugar la destreza de *anapana* para calmar la mente cuando está agitada, mediante la observación de la respiración en su inhalación y exhalación. Se continúa al nivel de meditación Vipassana cuando la atención se mueve sistemáticamente de la cabeza a los pies y de los pies a la cabeza, observando en orden cada una de las partes del cuerpo y de las sensaciones que surgen. Es una observación ecuaníme en tanto ve lo que ocurre sin mediar interpretación o reacción alguna (Goenka, 2006).

En contraste con el método de Goenka, la enseñanza de la meditación en los centros de la FPTM y grupos equiparables se caracteriza por compartir

6 Cabe considerar que el monacato budista es uno de las más antiguas tradiciones monásticas del mundo que se remonta al siglo VI a.c.

7 Actualmente Theravada es la única sobreviviente de las dieciocho escuelas antiguas del budismo indio difundido en el sudeste asiático (Sri Lanka, Sumatra, Birmania).

dos rasgos en la adecuación del Dharma. El primero es el sustrato ortodoxo de los cánones del budismo Mahayana<sup>8</sup> tibetano que estructuran los métodos de enseñanza de tres técnicas de meditación: Shamata, Lamrim (meditación analítica) y Vipassana. El segundo rasgo es el estatus monacal de sus profesores o de los instructores laicos que son formados en este contexto. Si bien los cursos de meditación se dirigen, como en la escuela anterior, a una población que no está en condiciones de experimentar el Dharma en un monasterio, su enseñanza legítima es realizada o supervisada por un monje de linaje tibetano aun cuando no sea concebida en términos religiosos.

En el *Abhidharmasmaccaya* mahayanista, pilar robusto del budismo tibetano, se menciona que hay cuatro modos de Vipassana y tres clasificaciones que el Buda hizo para trabajarla según las cuales tratan: a) del examen de las apariencias, observación puramente meditativa de la imagen del fenómeno; b) de la observación de investigación con ayuda del análisis conceptual, que desemboca en una comprensión interior y una certeza concernientes al objeto de observación; c) de la observación contemplativa que se apoya en el conocimiento supremo, con el fin de comprender directamente la verdadera naturaleza del fenómeno (Cornu, 2004:583).

La estrategia pedagógica que han seguido los maestros del budismo tibetano para adecuar la enseñanza de Vipassana en los centros de la FPTM observados ha sido la organización de tres niveles que corresponden a las técnicas ya mencionadas, en el que Shamata sería la forma básica para entrenarse en la observación meditativa, Lamrim la de investigación analítica y Vipassana el más alto nivel de meditación contemplativa y profunda. El acceso a estas tres técnicas de meditación es mediante cursos intensivos o retiros donde por lo regular se imparten prácticas introductorias sobre las tres técnicas, pero quienes desean profundizarlas y trabajarlas sistemáticamente se integran en grupos de estudio organizados por los centros de la FPTM. En este medio hay meditadores que llevan alrededor de cinco años practicando solamente la técnica Shamata y alternándola con Lamrim en retiros donde esta segunda es dirigida para trabajar temas específicos sobre las emociones negativas.

#### **4. El Kalama Sutta a prueba en el terreno de las experiencias**

¿Y cómo es que los meditadores formados en las dos escuelas hasta aquí examinadas significan

8 Budismo Mahayana o *gran vehículo* designa el conjunto de enseñanzas budistas basadas en los sutras que proclaman la primacía del ideal del bodhisattva y de la compasión universal sobre la liberación individual.

de sus experiencias?, ¿qué descubren los meditadores cuando sus experiencias se reflexionan en la perspectiva de la praxis para apreciar lo que han aprendido en el proceso de sus avances, retrocesos, dificultades, logros, inquietudes, dudas? (Amengual, 2008; Benjamin, 2009).<sup>9</sup>

En esta sección examinaremos una selección de reflexiones que los meditadores entrevistados (véase figura 1) realizaron sobre sus experiencias, explorando en ellas los saberes sobre su cuerpo y mente, y lo que de ello derivaron acerca del sufrimiento y de la sanación. Un primer análisis de los datos, sustentados en las entrevistas y consultas de diarios personales, indican coincidencias de tres tipos de percepciones sobre su praxis meditativa que enunciaremos con las siguientes proposiciones: 1) El descubrimiento de sus emociones como un objeto sobre el cual se puede dirigir la atención; 2) su capacidad de asombro para expresar un sentir consciente (“siento que”) de vinculación entre “pensamiento” y “cuerpo” (cuerpamente en términos teóricos); 3) el desarrollo de una especie de atención crítica que, en palabras de Thayer, es descriptible “Cuando se ejerce regularmente la crítica, sea cual fuere el asunto al que regularmente se aplique, se la ejerce, advertidamente o no, en relación a la vida” (Thayer, 2010: 11). En el contexto de la argumentación que contiene esta cita, Thayer se refiere a la vida no en términos abstractos o simples, sino en la que es moldeada de varios modos, de tal manera que la crítica erosiona su bloqueo y contención “potenciándose como virtualidad que las excede” (Thayer, 2010:13). Sugerimos tener presentes estas proposiciones a modo de pautas cuasi hermenéuticas para analizar tres tópicos convergentes en las siguientes reflexiones de los meditadores.

#### 4.1 Sufrimiento, emociones y sanación

*El deseo, el odio y las demás pasiones son enemigas sin manos y sin pies, no son ni valientes ni inteligentes. ¿Cómo he podido convertirme en su esclavo? Emboscadas en mi corazón, me golpean a su antojo y yo ni siquiera me irrito. ¡Basta de absurda paciencia!*  
(Santideva, 2012: 43)

En un trabajo anterior (Hernández, 2012) se estudiaron las expectativas que personas con enfermedades crónicas y terminales expresaban para aprender a meditar, esperando obtener un alivio a sus dolores físicos y ansiedades, cuando no la posible cura

<sup>9</sup> El enfoque de la experiencia en su calidad de praxis debe mucho al pensamiento de Walter Benjamin en sus últimos escritos sobre este objeto de conocimiento que debatió, entre otros, a lo largo de su trabajo filosófico.

de sus enfermedades. En este artículo, el grupo de meditadores, referidos varias veces, dirigen su interés en el escenario de las emociones negativas para explicar las causas de su sufrimiento cotidiano por las tensiones y conductas desagradables. Es notable en sus relatos el interés por retomar los argumentos sobre la conexión entre emociones y sufrimiento que algunos escritores budistas, entre ellos el Dalai Lama, han desarrollado en sus acercamientos con la ciencia. Lo notable de estas narrativas de los meditadores es que no reproducen los cánones del Dharma escuchados en los cursos, sino que hay información procesada de una fuente diferente para reflexionar su experiencia en términos analíticos y no necesariamente corroborativos de creencias.

En los centros de la FPTM estudiados, y específicamente en el de Morelia, hay un fuerte vínculo y divulgación de los hallazgos del diálogo entre el budismo tibetano y la ciencia en el marco de programas y simposios que desde 1987 han desarrollado investigaciones en las ciencias de la conducta, la neurociencia, la ciencia clínica y las humanidades a través del Mind & Life Institute (MLI) (Goleman, 2006; MLI, 2018; Wallace, 2007). Esta variable es importante porque fomenta el desplazamiento de la práctica del Dharma como creencia a la de un paradigma epistémico que, por estar sometido al método científico experimental, aporta otras lecturas de la observación contemplativa de las emociones aunado a sus aplicaciones en el campo de la salud mental (Kabat-Zinn, 2004).

Varios profesores e instructores de la FPTM que imparten entrenamiento de meditación en los retiros o conferencias, recurren con frecuencia a estas fuentes para dar ejemplos y ubicar características neuro científicas de la meditación, de tal manera que el público asistente y los estudiantes pueden consultar el material referido.

De los siete meditadores entrevistados, cinco de ellos han leído a Goleman (2006), Ricard (2005), Revel y Ricard (1998) en español, y solamente uno, por su dominio del idioma inglés, a Wallace (2006; 2007), que se hallan entre los principales exponentes de este diálogo a la par del Dalai Lama que ha prologado varias publicaciones del MLI y dictado conferencias específicas sobre el tema de budismo y neurociencia, accesibles en internet (MLI, 2018).

Al tratar el tema de las emociones negativas con estos cinco meditadores fue notable su sensibilidad para enfocar su naturaleza y presencia en tanto hechos y no en términos “morales” que las clasifica como buenas y malas. ¿En qué medida el diálogo entre budismo y ciencia es una variable interviniente en el modo de interpretar la práctica de la meditación?

Los entornos cotidianos donde los meditadores entrevistados aprecian beneficios de su práctica es en los íntimos de las relaciones domésticas familiares y el espacio público del trabajo. Sus testimonios apuntan a reconocer el fortalecimiento de su voluntad para admitir y rectificar errores, pedir disculpas a sus parejas y compañeros después de explosiones de enojo, examinar las dificultades de manera ecuánime, manifestar alegría. No describen situaciones ideales que propiciarían la apología de la meditación, sino que a través de conductas como las mencionadas definen indicadores para compararlos con comportamientos anteriores y valorar su entrenamiento para identificar y detectar las emociones negativas antes de que tomen el control de sus reacciones. Veamos un ejemplo

Por mi trabajo (secretaria en una oficina de servicio público) trato a mucha gente durante el día y hay momentos en los que aunque no quiera pierdo la paciencia y me enojo [...] la meditación no es que la sienta como un toque mágico que me libra del enojo, pero sí creo que me ha ayudado a mejorar mi atención en lo que hago [...] a tratar a cada persona como única, dándole atención sólo a ella [...] ya con eso me conformo orita pues de verdad que han bajado mis dosis de estrés (Meditadora 3).<sup>10</sup>

Los meditadores 3, 5 y 7 se refirieron a otra proyección de la meditación, no centrada en el mejoramiento personal, sino en la sanación de manera específica como una respuesta para abatir el sufrimiento propio y de otros.

El término sanación forma parte de un vocabulario común e impreciso en la cultura de la autoayuda contemporánea que, en el campo de la enfermedad de los seres humanos, supone la existencia de una dimensión paralela al saber médico: la del saber interno del individuo cuando descubre su espiritualidad y aprende a orientarla para el beneficio holístico de su cuerpo, mente y espíritu (Northrup, 1999).

Entre las motivaciones personales para aprender técnicas de meditación budista se manifiesta con frecuencia la expectativa de fortalecer la espiritualidad en personas relacionadas con prácticas terapéuticas de sanación, así como médicos y enfermeras con formación profesional. Hay coyunturas y lugares donde la divulgación de ciertas técnicas de sanación cataliza oleadas de aspirantes que quieren aprender a meditar como, por ejemplo, 10 En adelante las referencias de las entrevistas a los meditadores corresponderán a su ubicación y características enumeradas en el cuadro de la figura 1.

en el caso del meditador 7 cuando a mediados de los noventa tomó cursos de reiki y la maestra que lo inició le sugirió aprender meditación Vipassana en la escuela de Goenka.

#### 4.2 Cuerpo - mente

Si en este momento te puedo decir que tengo un cuerpo, y no me refiero al físico y biológico, es porque algo dentro de mí que los budistas llaman mente se ha despertado con la meditación. Mi mente recorre cada parte de mi cuerpo, detecto sensaciones y partes adoloridas. La experiencia más hermosa es captar los latidos del corazón por una buena concentración en la respiración. Es indescriptible, tienes que vivirla porque no es que estés escuchando o sintiendo la vibración, sino que eres un todo consciente (Meditador 1).

Emmanuel Levinas escribió que en el umbral del dolor físico quien lo padece se da cuenta de la separación ficticia entre cuerpo y espíritu, porque entra a una zona donde toda racionalización intelectual es obsoleta ante la intensidad de las sensaciones y el recorrido consciente que se hace de ellas (Levinas, 1998:48). Con esta observación Levinas problematiza la interpretación tradicional que ante la pregunta ¿qué es esto de “tener un cuerpo”? da como toda respuesta “algo que se soporta”, como si fuera un objeto del mundo exterior.

Las narrativas de los meditadores entrevistados para describir las sensaciones sobre sus cuerpos, durante los minutos que sentados hacen esfuerzos intensos para mantener la atención en su respiración, suelen seguir el curso de una banda de moebius porque por un lado, pretenden razonar con el discurso de las enseñanzas la consigna de un cuerpo – mente articulado, pero por otro, no pueden evitar el azoro de descubrir en sus viajes interiores con los ojos cerrados lo posible de ese discurso en las sensaciones experimentadas y las limitaciones de las palabras para describirlas.

Los testimonios de estos meditadores invitan a proponer a modo de hipótesis, si acaso la subjetividad escurridiza a la que se refiere Martuccelli en términos sociológicos (Martuccelli, 2012: 398) se manifiesta en este momento de la experiencia, donde el meditador se encuentra con su cuerpo, no necesariamente en el umbral del dolor al que se refiere Levinas pero si en el umbral donde el orden de las formas desdibuja al sujeto y posibilita que ese *encuentro* enfatice su significado multisemántico de quien “va hacia” el otro o lo otro.

La experiencia de encuentro con el cuerpo hace referencia constante a la escucha atenta de la respiración y el descubrimiento de su entorno como puede ser el de los latidos del corazón, para seguir en el recorrido de las sensaciones de hormigueo, de temperaturas oscilantes entre el calor y el frío. Y en ese movimiento surge la pregunta *¿qué es lo que observa todo esto?* En una entrevista realizada a S.N. Goenka se dio el siguiente diálogo:

P.- Me siento confuso sobre quién observa y quién o qué es observado.

S.N.G.- Ninguna respuesta intelectual puede satisfacerte. Debes investigar por ti mismo. ¿Qué es este “yo” que está haciendo todo esto? ¿Quién es este “yo”? Explora, analiza. Mira si surge algún “yo”; si lo hace obsérvalo. Si no lo hace, acéptalo: “Este “yo” es una ilusión” (Goenka en Hart, 2005:153).

El meditador 1 comentó al terminar un retiro de meditación Vipassana, que la imagen con la cual se representaba la observación introspectiva de las sensaciones era una pintura de René Magritte en la cual un sujeto aparece de espaldas mirándose al espejo, pero el reflejo frontal no es el de su rostro sino el de su espalda misma desde la cabeza hasta su cintura.<sup>11</sup> ‘Eso’ que observa al observador ¿es lo que los budistas llaman ego?

### 4.3 El insondable ego

No me gusta meditar sentado con las piernas cruzadas. Siento como un tormento (¿será cierto lo que explico ayer el instructor acerca de que el dolor es una invención de la mente?, ¿mi mente produce el dolor de los tendones o los tendones adoloridos contribuyen a que mi mente lleve al extremo este dolor y lo viva como desdicha?). Leo lo que escribo en días anteriores y puras palabras de “bueno”, “malo”, “desagradable” ... creo que no he aprendido nada en el retiro y me estoy dando cuenta que aquí me estoy confrontando con mi ego. Esto no es un duelo entre “mis ideas” y las enseñanzas del instructor, es un duelo con mi ego amenazado y temeroso de evidenciar lo inconsistente que es. No pienso darle más fuerza de la que no tiene oponiéndome a él, lo voy a desarmar (Meditador 7).<sup>12</sup>

11 Se refiere a la pintura al óleo sobre lienzo de René Magritte titulada *Prohibida la reproducción*. (*Retrato de Edward James, 1937*).

12 Extracto del diario personal de meditador 7.

En una conferencia de Fleischman (2012), psiquiatra y experimentado meditador Vipassana formado en la técnica de N. S. Goenka, se preguntaba hasta qué punto la meditación budista es un reto difícil de enfrentar para los habitantes occidentales del mundo moderno. El comentario de Fleischman no se refiere solamente a las dificultades que todo aprendiz requiere resolver para disciplinarse en la práctica de la técnica durante los cursos y su vida diaria, sino también a una forma de alienación social y cultural donde el individuo se vuelca sobre sí como objeto observado ante la represión de los impulsos emocionales y la consiguiente sensación de estar separado, de estar frente al universo (Yébenes, 2014:25).

Entre los entrevistados y otros meditadores consultados la cuestión del ego es una preocupación intelectual insoslayable, ante la cual no basta con decir ¡*anicca!* (“nada es estático”) como recomienda Goenka para volver a enfocar la atención en la respiración, pues esta idea perturbadora es un componente de la identidad del individuo que, según Bajoit (2014), está habituado culturalmente a circular en sus diálogos internos creyendo en su individuación libre para realizar lo que quiere, al mismo tiempo que se resiste a problematizar su manera de ser escuchándose en “así soy y así me acepto” (Ricard, 2005: 41).

Iglesias (2007), otro experto meditador como Fleischman, reconoce también lo que el ego representa como problema para el meditador en el mundo moderno de occidente, porque siendo la meditación un método que contribuye a identificar el núcleo duro del sufrimiento provocado por la mente deseante: el ‘ego’, resulta paradójico que en este proceso se confunda el desarrollo de una consciencia observante con el objeto del que se pretende liberar.

El pensamiento es el hábitat del ego, su medio natural. Para ser más precisos, habría que ir algo más lejos: el ego es un pensamiento.

...El ego es una historia, miles de historias entrelazadas, interdependientes, conectadas por una sintaxis emocional bipolar sencilla pero abismal; una imagen sintetizada a partir de miles de imágenes; un juicio de carácter inestable, siempre en trance de actualizarse y confrontarse con nuevos datos, con nuevas informaciones. ...Basta con decir que el ego asoma siempre en nuestras historias mentales, y que es como un zapador incansable, un cribador constante de la experiencia pensada, siempre en busca de autoafirmación, siempre evaluando las posibles recompensas y peligros,

el placer y el dolor, el deseo y la aversión (Iglesias, 2007:27).

Esto es lo que aportan los meditadores expertos que han escrito al respecto desde una óptica analítica, y los meditadores entrevistados ¿qué dicen desde sus respectivas experiencias?

No entiendo bien eso del ego, lo que si te puedo decir es que si me hago tiempo un ratito al día (digamos 15 o 20 minutos) para sentarme en la posición y calmarme para meditar me salen mejor las cosas... otras veces por estar con ese duro y dale de meditar como cuando rezas por obligación, entonces siento como si yo mismo estuviera vigilándome y empieza el “así no se hace”, “no te distraigas” (Meditador 4).

Tengo la impresión de que el ego del que habla Freud ya existe como parte de nuestra personalidad y cuando aprendemos a meditar entonces nuestra mente juega con él para evitar que lo anulemos o lo que sea que pase. Durante un buen tiempo creí que hasta mi ego tenía forma y como un fantasma me andaba haciendo tiznaderas, pero luego reflexioné y me di cuenta de la tontería que era eso. Hace buen tiempo que mande al diablo al “ego” y me dedico a concentrarme en mi respiración, en lo que mi cuerpo siente...medito mejor así y logro prolongar el tiempo, porque tampoco estoy ya con la tentación del reloj midiendo los 45 minutos que debe durar la sentada. Eso de soltarse es una experiencia hermosa, con toda sinceridad te lo recomiendo (Meditador 6).

### Conclusiones

Las experiencias de los meditadores analizadas en este artículo, teniendo como contexto las estrategias pedagógicas de las escuelas donde se instruyeron y asesoran para aprender métodos de meditación budista, nos invita a considerar algunas reflexiones sociológicas sobre las situaciones del individuo en su calidad de sujeto, para enfrentar el sufrimiento en la vida cotidiana.

Lo primero a destacar es el hecho de que los practicantes de meditación budista requieren comprenderse como sujetos en las condiciones históricas específicas donde sus biografías se intersectan con los movimientos internos del universo budista, atendiendo particularmente los procesos de su implantación cultural y religiosa en los países de habla hispana, por citar algunos. Si como afirma Zizek el budismo es un acontecimiento, porque en su calidad de fenómeno representa un “cambio del

planteamiento a través del cual percibimos el mundo y nos relacionamos con él” (Zizek, 2014:24),<sup>13</sup> la exposición desarrollada en este trabajo tendría la fortaleza de mostrar un tipo de meditadores que en relación con la pedagogía budista desarrollada para hacer del Dharma un curso de acción hacen de su práctica una búsqueda cognitiva –nos atrevemos a identificarla como epistemológica- para efectos prácticos en su vida. Este rasgo es clave para despejar el pre-juicio de reducir al budismo y sus seguidores como parte del fenómeno New Age. De esta primera reflexión proponemos concluir que en su calidad de fenómeno social el abordaje de los meditadores budistas requiere considerar su diversificación sociocultural.

Como segunda reflexión remitimos a la dimensión subjetiva del individuo aquí tratada: el hecho de que las experiencias de los meditadores muestran que sus prácticas son percibidas como herramientas para reconocer en sus emociones algunos indicadores de su sufrimiento social. Si bien el budismo en la perspectiva de sus practicantes no es un tema que convoque mucho interés en la investigación sociológica, de entre los pocos estudios realizados con métodos etnográficos es notable el peso religioso del budismo para convocar a individuos que buscan en él un sistema de creencias para inventar o recrear identidades (May, 2016; González, 2018). La investigación aquí expuesta no tiene elementos para evaluar cual es el imaginario de los informantes consultados con respecto al budismo en su calidad religiosa; lo que si podemos afirmar es que en la experiencia de la meditación su comportamiento no es la del creyente que sigue dogmas, sino la del explorador que plantean preguntas y ensaya respuestas en el reto de comprender su sufrimiento y abatirlo. El meditador 2 se presentaba como un “budista surfear” pues dice que el budismo es una enseñanza que para practicarla requiere que “aprendas a surfear entre las olas de la vida”.

Para finalizar, la última reflexión la proponemos ubicar en la escala de la discusión conceptual del problema de la subjetividad en la vida moderna –discusión sociológica que hemos seguido en este artículo a través de Martuccelli (2012) –con el fin de sugerir que la experiencia de los meditadores budistas puede considerarse como un síntoma social que enfoca el cuerpo como dimensión epistemológica del individuo. Si retomamos la sanación como una ruta clave que motiva el aprendizaje de la meditación, en las experiencias analizadas hay evidencias del desplazamiento de las concepciones que hacen del

13 En el capítulo 3 del libro citado, Zizek aborda críticamente el tema del budismo como acontecimiento.

cuerpo un campo de lucha (para la medicina alópata, por ejemplo), un vehículo de mortificación (para la sublimación y expiación religiosa, por ejemplo), o un espacio de castigo (para la teologías religiosas patriarcales, por ejemplo) que explora, en el diálogo del budismo con la ciencia aunque no solamente ahí, la potencialidad del cuerpo mente como espacio de encuentro, de recuperación de su saber objetivo para comprender causas del sufrimiento social, construidas culturalmente.

### Bibliografía

- AMENGUAL, G. (2008) “Pérdida de la experiencia y ruptura de la tradición. La experiencia en el pensamiento de Walter Benjamin” en Amengual, G., Cabot, M. y Vermal J. (eds.) *Ruptura de la tradición. Estudios sobre Walter Benjamin y Martin Heidegger*. Madrid: Trotta.
- ANTÓN, F. (2017) “Antropología del sufrimiento social”. *Revista Antropología Experimental* No.17, p. 345 – 355.
- BAJOIT, G. (2014) “Modeles culturels et creation de sens” en Suárez, H. (coord.) *Las formas de pertenecer*. México: Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM.
- BATCHELOR, S. (2008) *Budismo sin creencias. Guía contemporánea para despertar*. Madrid: Gaia.
- BENJAMIN, W. (2009) “El narrador. consideraciones sobre la obra de Nikolai Leskov” en Benjamin, W. *Obras. libro ii, vol.2*. Madrid: Abada.
- BOURDIEU, P. (1993) “La disolución de lo religioso” en Bourdieu, P. *Cosas dichas*. Madrid: Gedisa.
- CORNU, P. (2004) *Diccionario Akal del budismo*. Madrid: Akal.
- DAIDO, J. (2005) *El arte de permanecer sentado. La práctica de la meditación zen*. Barcelona: Oniro.
- DAS, V. (2008) *Sujetos del dolor, agentes de dignidad*. Bogotá: Universidad de Colombia, Pontificia Universidad Javeriana.
- DETHLEFSEN T. Y DAHLKE, R. (1985) *La enfermedad como camino*. Barcelona: Dinámica.
- FLEISCHMAN, P. (2012) *Karma and chaos. New and collected essays on vipassana meditation*. Washington: Vipassana Research Publications.
- GARFINKEL, H. (2006) *Estudios en etnometodología*. Barcelona: Anthropos, UNAM, U. Nacional de Colombia.
- GIDDENS, A. (2002) *Consecuencias de la modernidad*. México: Alianza.
- GOENKA, N.S. (1980) *El arte de vivir*. México: Asociación vipassana de México.
- GOENKA, N.S. (2006) *Meditación vipassana. Guía para la práctica según la tradición de Sayagyi U Ba Khin, enseñada por S.N. Goenka*. México: Asociación vipassana de México.
- GOLEMAN, D. (2006) *Emociones destructivas. Daniel Goleman narra un diálogo con el Dalai Lama*. Buenos Aires: Vergara.
- GONZÁLEZ M. (2013) “La idea de pedagogía budista como contradicción esencial y la aplicación de los cuatro inconmensurables del dharma de Buda a la educación infantil occidental” en *Reladei. Revista latinoamericana de educación infantil*. vol.2, No.3, p. 57 – 70.
- GONZÁLEZ, M. (2018) *Un estudio de la apropiación del budismo en México a través de sus practicantes*. Tesis de Maestría, México: UNAM.
- HART, W. (2005) *La vipassana. el arte de la meditación*. Madrid: Edaf.
- HERNÁNDEZ, M. (2005) “ENTRE las emergencias espirituales en una época axial y la mercantilización contemporánea de los bienes de sanación” en *Desacatos. Revista de antropología social*. No. 18, p. 15 – 28.
- HERNÁNDEZ, M. (2012) “Aprendiendo a deconstruir el sufrimiento: los meditadores budistas en México” en Suárez, H., Zubillaga, V., Bajoit J. (coords.) *El nuevo malestar de la cultura*. México: IIS-UNAM.
- IGLESIAS, J. (2007) *La meditación deconstruida*. Barcelona: Kairós.
- KABAT – ZINN, J. (2004) *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- KELSANG, G. (2011) *Nuevo manual de meditación. meditaciones para una vida feliz y llena de significado*. Málaga: Tharpa.
- LEVINAS, E. (1998) “La filosofía del hitlerismo” en *Nexos* No. 245, pp. 43 – 49.
- MARTUCELLI, D. (2007) *Gramáticas del individuo*. Buenos Aires: Losada.
- MAY, E. (2016) “¿Por qué me convertí? ¿Por qué se convirtieron? Los budistas Soka Gakkai en Mérida, Yucatán” en *Relaciones. Estudios de historia y sociedad*. No. 148bis, pp.205 – 241.
- MIND & LIFE INSTITUTE, Books, <https://www.mindandlife.org/books/>, Fecha de consulta: 31/07/2018.
- MISHRA, P. (2007) *Para no sufrir más. El buda en el mundo*. Barcelona: Anagrama.
- NHAT HANH T. (1999) *Transformación y sanación. El Sutra de los cuatro fundamentos de la consciencia*. Buenos Aires: Paidós Orientalia.
- NORTHRUP, C. (1999) *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer. Una guía para la salud física y emocional*. Barcelona: Urano.

- PANIKKAR, R. (2000) *El silencio del buddha. Una introducción al ateísmo religioso*. Madrid: Siruela.
- RENAULT, E. (2008) *Souffrances sociales*. París: La Découverte.
- REVEL, J., RICARD, M. (1998) *El monje y el filósofo*. Barcelona: Urano.
- RICARD, M. (2005) *En defensa de la felicidad*. Madrid: Urano.
- SANTIDEVA (2012) *Camino al despertar. Introducción al camino del bodisatva*. Madrid: Siruela.
- THAYER, W. (2010) *Tecnologías de la crítica. Entre Walter Benjamin y Gilles Deleuze*. Santiago de Chile: Metales pesados.
- U BA KHIN, S. (2008) *El tiempo de vipassana ha llegado. Las enseñanzas y manuscritos de Sayagyi U Ba Khin con comentarios de S.N. Goenka*. India: Vipassana Research Institute.
- WALLACE, A. (2006) *The Attention Revolution. Unlocking the Power of the Focused Mind*. Boston: Wisdom Pub.
- WALLACE, A. (2007) *Contemplative Science. Where Buddhism and Neuroscience Converge*. New York: Columbia University.
- WEBER, M. (2003) *La ética protestante y el espíritu del capitalismo. Introducción y edición crítica de Francisco Gil Villegas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- WIJAYARATNA, M. (2010) *El monje budista. Según los textos del Theravada*. Valencia: Pre Textos.
- WILKINSON, I. (2005) *Suffering: A Sociological Introduction*. U.S.A.: Polity Press.
- YÉBENEZ, Z. (2014) *Los espíritus y sus mundos. locura y subjetividad en el México moderno y contemporáneo*. México: Universidad Autónoma Metropolitana y Gedisa.
- ZIZEK, S. (2014) *Acontecimiento*. México: Sexto piso.

Citado. HERNÁNDEZ-MADRID, Miguel J. (2019) "La enseñanza de la meditación budista en México para la sanación emocional" en Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad - RELACES, N°29. Año 11. Abril 2019-Julio 2019. Córdoba. ISSN 18528759. pp. 45-57. Disponible en: <http://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/510>.

**Plazos.** Recibido: 10/01/2017. Aceptado: 08/01/2019.

Figura 1. Características de informantes

OCUPACIÓN/GÉNERO	TÉCNICAS DE MEDITACIÓN APRENDIDAS EN CURSOS				Tiempo practicando meditación cuando se hizo la entrevista
	Vipassana (Goenka)	Vipassana (tibetana)	Shamata (tibetana)	Lam Rim (tibetana)	
Meditador 1 Estudiante universitario/H	*				9 meses
Meditador 2 Estudiante universitario/H			*	*	5 años
Meditadora 3 Secretaria/M		*	*	*	3 años
Meditador 4 Comerciante/H			*	*	2 años
Meditadora 5 Enfermera/M	*		*	*	5 años
Meditador 6 Profesor universitario/H			*	*	3 años
Meditador 7 Profesor universitario/H	*	*	*	*	8 años

Fuente: elaboración propia.

Figura 2. Tipos de escuelas budistas y técnicas de meditación en México

Escuelas budistas investigadas	Técnicas de meditación	
MEDITACIÓN VIPASSANA POR S.N. GOENKA	BASES FILOSÓFICAS: <i>Cuatro nobles verdades</i> (Sermón de Benarés).  <i>La noble vía óctuple.</i>  <i>Kalama Sutta.</i>	<i>MEDITACIÓN VIPASSANA</i> [tradición Theravada]
TIBETANO EN CENTROS DE LA FPTM Y EQUIPARABLES		<i>MEDITACIÓN VIPASSANA</i> [tradición Mahayana]  Niveles de adiestramiento meditativo: <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Shamata</i></li><li>• <i>Lamrin</i></li><li>• <i>Vipassana</i></li></ul>

Fuente: elaboración propia.