

Mindfulness y psicología: Fundamentos y términos de la psicología budista

Mindfulness and psychology: Foundations and terms in Buddhist psychology

Israel Mañas Mañas¹, Clemente Franco Justo² y Michèle Faisey³

¹Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos, Facultad de Psicología, Universidad de Almería, Almería

²Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Facultad de Psicología, Universidad de Almería, Almería

³ Centre of Languages, University of Almería, Almería

España

Resumen

Introducción: Actualmente, la psicología y la medicina y otras ciencias de la salud, utilizan técnicas de meditación que provienen principalmente de la tradición budista bajo el término *mindfulness*. *Mindfulness* ha demostrado ser efectivo en múltiples problemas de tipo médico y psicológico. El objetivo de este trabajo es resumir sucintamente algunos de los principales fundamentos y términos de la psicología budista relacionados con *mindfulness*.

Palabras Clave: *mindfulness*, budismo, fundamentos, términos.

Abstract

Introduction: Nowadays, psychology and medicine and others sciences of health, are employing techniques of meditation which come principally from the Buddhist tradition under the name of mindfulness. Mindfulness has demonstrated to be effective in several medical and psychological problems. The purpose of this work is to summarize in a concise way the main foundations and terms in Buddhist psychology related to mindfulness.

Keywords: mindfulness, Buddhism, foundations, terms.

Israel Mañas Mañas. Universidad de Almería. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Ctra. Sacramento s/n. La Cañada de San Urbano. C.P. 04120. Almería, España.
E-mail: imanas@ual.es

Introducción

Recientemente, la medicina y la psicología, y otras ciencias de la salud, están utilizando algunas técnicas de meditación, principalmente las originarias de la tradición budista, como herramientas o métodos clínicos de intervención. El budismo es una doctrina filosófica y/o religiosa, derivada del brahmanismo, fundada en la India en el siglo VI a. C. por el Buda Siddhartha Gautama. El término empleado por la psicología y la medicina para referirse a las técnicas de meditación que provienen del budismo es *mindfulness*; y generalmente este vocablo es traducido al español como “atención plena” o “conciencia plena” (para una introducción al *mindfulness* véase p. ej. Baer, 2003; Brown y Ryan, 2003; Franco, 2007, 2009; Hayes y Wilson, 2003; Hayes y Feldman, 2004; Kabat-Zinn, 1982, 1990; 1994, 2003, 2007; Mañas, 2009a; Vallejo, 2006, 2007).

El origen del *mindfulness* es el budismo theravada, y representa el “corazón” de la meditación budista (Nianaponika Thera, 1962, 1965; Silananda, 1990). El *abhidharma*, uno de los tres textos fundamentales del budismo, podría considerarse como los fundamentos teóricos del *mindfulness* (Nianaponika Thera, 1965, 1973, 1998) y el contextualismo funcional su marco filosófico de referencia (véase Germer 2005a; Biglan y Hayes, 1996; Guifford y Hayes, 1999; Pepper, 1942). *Mindfulness* se corresponde con un tipo de meditación denominada *meditación vipassana*, comúnmente denominada en psicología *meditación insight*.

Siguiendo a Bishop et al. (2004) la psicología contemporánea, ha adoptado al *mindfulness* como una técnica para incrementar la consciencia y para responder más habilidosamente a los procesos mentales que contribuyen al desarrollo de trastornos psicopatológicos y a otro tipo de problemas del comportamiento. La utilidad y eficacia del empleo de las técnicas de *mindfulness* ha quedado ampliamente demostrada en múltiples problemas médicos y psicológicos (e.g., cáncer, psoriasis, dolor crónico, ansiedad, depresión, estrés, etc.) a través de numerosos estudios científicos a lo largo de los últimos años (véanse revisiones exhaustivas en Arias, Steinberg, Banga y Trestman, 2006; Brown, Ryan y Creswell, 2007; Ferguson, 1981; Grossman, Niemann, Schmidt y Walach, 2004; Lazar, 2005; y un meta-análisis y una revisión más reciente en Chiesa y Serreti, 2009; ver también Baer, 2003; Brown y Ryan, 2003; Jha, Krompinger y Baime, 2007; Franco, Mañas, Cangas, Moreno y Gallego, 2009; Franco, Mañas, Cangas y Gallego, 2009; Mañas, Franco y Justo, 2009; Mañas, Luciano y Sánchez, 2008; Mañas, Sánchez y Luciano, 2008).

Actualmente, en el ámbito de la psicología, *mindfulness* ha sido incluido en una gran variedad de terapias y programas de tratamiento (véase p. ej., Germer, 2005b; Germer, Siegel y Fulton, 2005; Hayes, 2004a, 2004b; Hayes, Follete y Linehan, 2004; Mañas, 2007; Mañas, 2009b; Teasdale, Segal y Williams, 1995). Inevitablemente ciertos principios y fundamentos del budismo, así como algunos de sus términos, están siendo utilizados e influyendo en la práctica clínica. Sin embargo, la mayoría de los profesionales occidentales carecen de las nociones básicas de tales principios y conceptos. El objetivo de este trabajo es describir sucintamente algunos de los principios más importantes de la tradición budista en aras de fomentar una mayor comprensión y expansión de los mismos en el ámbito profesional de la psicología, la medicina y otras ciencias de la salud en Occidente. Para ello, se tomarán como referencias principales los trabajos de Olendzki (Germer et al., 2005, pp. 289-295) y de Thich Nhat Hanh (2000); se resumirán algunos de los puntos más relevantes en cuanto a filosofía, fundamentos, términos y prácticas de la tradición budista (el lector interesado puede consultar otras fuentes como p. ej., Fulton y Siegel, 2005; Germer, 2005a; Hayes, 2002; Hayes et al., 2004; Kabat-Zinn, 1982, 1990; 1994, 2003, 2007; Mañas, Gómez, Sánchez, Fernández y Franco, 2008; Marlatt y Kristeller, 1999; Robins, 2002; Sogyal, 1999; Olendzli, 2005).

Dos tipos de meditación

Son múltiples los tipos de meditación que se practican en las tradiciones budistas y no budistas de Asia. Las dos prácticas más comunes de las enseñanzas originarias de Buda son:

1. Concentración (calma, *samadhi* o *samatha*). Consiste en enfocar a la mente en un solo estímulo excluyendo cualquier otro del campo de la consciencia. Generalmente el objeto primario de meditación es la propia respiración, una palabra o frase (mantras) o una imagen (generalmente de una deidad). Cuando la atención es capturada por otro estímulo (e.g., pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.) la tarea consiste en re-dirigir la atención gentilmente al objeto o estímulo primario (e.g., la respiración). Conforme la mente se concentra en un solo estímulo se alcanza un estado de tranquilidad, estabilidad y poder.
2. *Mindfulness* (insight, *pañña* o *vipassana*). En la meditación *mindfulness* se permite a la consciencia moverse de un estímulo a otro conforme éstos se van presentando en el campo de la experiencia. Cuando esto se practica de manera continuada, se producen insights de la propia construcción subjetiva de la experiencia.

Las tres características de la existencia

Consideradas como los tres atributos fundamentales de la condición humana, las tres características son normalmente oscurecidas por las distorsiones de la percepción, los pensamientos y la vista, y son reveladas a través de una investigación cuidadosa y disciplinada de la experiencia. La comprensión de estas tres características contribuyen a desarrollar la sabiduría.

1. Impermanencia (*anicca*). El fluir de la consciencia que constituye el flujo subjetivo de la experiencia humana conforma un mundo construido por la mente que está compuesto por breves episodios de actividad cognitiva que emergen y desaparecen rápidamente. En general, se refiere a que todos los fenómenos son condicionados y ninguno de ellos duradero o permanente.
2. Sufrimiento (*dukkha*). Esta palabra se utiliza de un modo amplio y de un modo existencial en la tradición budista. No solo se refiere a la inevitabilidad del dolor físico, heridas, enfermedades, a la vejez o muerte, sino también a una desesperación o desasosiego psicológico más sutil resultado del deseo insaciable. La palabra sufrimiento implica no conseguir lo que uno quiere, tener que soportar lo que no quiere y la confusión de deseos contradictorios o conflictivos.
3. No-Yo (*anatta*). Es un estado o fuente de perplejidad. La tradición budista niega que haya un único o más o menos patrón estable de personalidad que se desarrolla a lo largo de la vida. Más bien señala que estos patrones son sólo patrones de comportamientos aprendidos y condicionados y que carecen de esencia en sí mismos. La proyección de “pertenencia” de pensamientos, sentimientos, emociones y demás (e.g., esto es *mío*, este soy *yo*, etc.) es maladaptativo y fuente de un sin fin de dificultades y sufrimiento psicológico.

Las tres causas-raíz del sufrimiento

Referidas a tendencias del comportamiento humano de las cuales se derivan todas las demás emociones aflitivas.

1. Avidez. También conocido como antojo, deseo o apego. La avidiez es la respuesta refleja de alcanzar o aferrarte a algo que se desea. Es una respuesta reflexiva al sentir del placer.
2. Odio. También se refiere a la aversión y a la falta de voluntad que implica el alejamiento, negación o atacar a algo que se experimenta que es indeseable. Normalmente aparece como respuesta al dolor o al desagrado. La avidiez y la aversión son

las expresiones bipolares del deseo. Su correspondiente contrario es la “compasión”.

3. Ilusión. Ignorancia o confusión. Se emplea de un modo técnico en el pensamiento budista para referirse a un estado de ceguera o a no querer ver la realidad, como sería reconocer las tres características y la construcción subjetiva de la experiencia. Su correspondiente contrario es la “sabiduría”.

Los tres tipos de sensaciones

La palabra sensación en el budismo se refiere a un tono hedónico. Uno de los siguientes tonos de sensaciones siempre están presentes en todo momento acompañando la experiencia física y mental.

1. Sensación placentera. Surge del contacto entre un estímulo u objeto y un órgano sensorial que produce una sensación de placer. Es siempre muy breve y un evento muy específico condicionado por la modalidad sensorial particular junto con la actitud subyacente hacia ese objeto en particular.
2. Sensación desagradable. Por el contrario una sensación desagradable o dolorosa surge del contacto entre un estímulo y un órgano sensorial dando como resultado una sensación de displacer o de dolor. Tanto el placer como el dolor proporcionan una respuesta de querer o no querer aceptar esa sensación.
3. Sensación ni agradable ni desagradable. En ocasiones una atención cuidadosa relevará una sensación agradable o desagradable, y en otras ocasiones uno percibe que la sensación es neutra.

Las cuatro nobles verdades

Enseñadas por Buda, las cuatro verdades son consideradas nobles porque ayudan al conocimiento y comprensión profunda, por encima del nivel de respuesta automática, provocando una transformación a través de la sabiduría. Análogo al quehacer de la medicina convencional, las cuatro nobles verdades describen: (a) la observación del *síntoma* o *signo* de la enfermedad; (b) el *diagnóstico* de la enfermedad; (c) el *pronóstico* de las posibilidades de recuperación; y (d) la *prescripción* de una receta o remedio.

1. El sufrimiento. "Ésta es, oh monjes, la noble verdad sobre el sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, convivir con lo indeseable es sufrimiento, separarse de lo deseable es sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento. Todo conlleva sufrimiento, la existencia y sus partes son sufrimiento". El término sufrimiento se usa en un sentido amplio para señalar la insatisfacción de la condición humana. Muchos de nuestros esfuerzos sirven para oscurecer esa verdad, pero para la sanación un primer paso importante es enfrentarse a la naturaleza de la aflicción con honestidad y coraje.
2. El origen del sufrimiento. “Ésta es, oh monjes, la noble verdad sobre el origen del sufrimiento. La ignorancia, el deseo-apego y los cinco venenos son los que producen nuevos renacimientos, los que inclinan al placer y buscan la satisfacción aquí y allá, desanimándonos al no conseguir lo que queríamos. Es el deseo por la existencia, el deseo por la no existencia”. Todo sufrimiento humano tiene una causa consistente y simple: el deseo. El sufrimiento proviene del anhelo, el aferramiento y la ignorancia. Cuando hay un desequilibrio entre lo que surge en la experiencia lo que uno *quiere* que suceda, el sufrimiento es inevitable.
3. El cese del sufrimiento. "Ésta es, oh monjes, la noble verdad sobre la supresión del sufrimiento. Esta cesación es posible eliminando nuestro deseo, librándose del deseo-apego, abandonarlo para siempre, no dándole acogida en nosotros". El enten-

diminuto de la interdependencia causal de las dos primeras verdades, revela que el cese del sufrimiento radica en la eliminación del deseo. Pensamientos y sensaciones desagradables pueden existir, y de hecho son partes inevitables de la experiencia, sin embargo, cambiando la actitud de resistencia hacia lo que es desagradable el sufrimiento se puede reducir o incluso eliminar.

4. El sendero para la cesación del sufrimiento. "Ésta es, oh monjes, la noble verdad sobre el camino que conduce a la supresión del sufrimiento, hacia la iluminación, el *nirvana*. El camino de las ocho ramas: el sendero óctuple". Se han desarrollado durante los 2500 años del budismo una serie de estrategias y programas para erradicar el sufrimiento. Tradicionalmente, el programa de sanación se trata del "noble óctuple sendero".

El óctuple sendero

El óctuple sendero son ocho reglas o guías para vivir la vida que son practicadas en paralelo y cada una de ellas apoya y refuerza a las demás.

1. El recto ver o comprensión correcta. Se refiere a ver las cosas tal cual ellas son; conocer y entender estas ocho nobles verdades y las enseñanzas de la doctrina (el Dharma).
2. La recta intención o pensamiento correcto. Consiste en no ceder ni perderse en los deseos ni en el odio.
3. El recto hablar o palabra correcta. Alude a no hablar más de la cuenta, innecesaria o inútilmente, a no mentir, etc.
4. La recta acción o correcta acción. Un código de conducta moral basada en no matar, herir a los demás, robar, etc.
5. El recto sustento u ocupación correcta. Se refiere al modo en el que nos ganamos la vida, a tener un oficio digno sin hacer daño ni abusar de los demás.
6. El recto esfuerzo o esfuerzo correcto. Se trata de reconducir los instintos e impulsos negativos y alimentar los positivos o bondadosos.
7. El recto *mindfulness* o atención correcta. Se refiere a un estado consciente de la mente que atiende a todos los sucesos tanto externos como internos (e.g., sonidos, pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.).
8. La recta concentración o concentración correcta. Practicar la meditación de manera aplicada y con buenas aspiraciones, deseando el despertar de todos los seres.

Las seis características del Dharma

1. El Dharma no es resultado de conjeturas o especulaciones, sino el resultado de los propios logros espirituales, y su precisión es exacta en todo sentido.
2. El Dharma produce resultados beneficiosos aquí y ahora para todos aquellos que lo practican en concordancia con las técnicas desarrolladas por el Buda.
3. El efecto del Dharma en una persona que lo practica es inmediato, pues tiene la cualidad de remover las causas del sufrimiento con la comprensión de la verdad del sufrimiento.
4. El Dharma puede pasar la prueba de aquellos que están deseosos de examinarlo. Pueden saber por sí mismos cuáles son los beneficios.
5. El Dharma es parte de uno mismo y es, por tanto, susceptible a investigación inmediata.
6. Los frutos del Dharma pueden experimentarse totalmente por los discípulos nobles que han alcanzado los estados de liberación.

Los cuatro fundamentos del *mindfulness* (o los cuatro fundamentos de la atención)

“Monjes, el único camino para la purificación de los seres, para la superación de la pena y las lamentaciones, para la destrucción del dolor y de la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para la realización del *Nibbána* es éste: Los Cuatro Fundamentos de la Atención”. Siguiendo a Nhat Hanh (2000):

1. *Mindfulness* del cuerpo. El primer fundamento es ser consciente del cuerpo en *el cuerpo*. Al inspirar sé que vivo en mi cuerpo, al espirar le sonrío. Al practicar de ese modo renovamos nuestro conocimiento del cuerpo y hacemos las paces con él. Debemos comenzar notando todas las posiciones y movimientos del cuerpo, permaneciendo totalmente en él, aunque lo estemos observando. Al sentarnos, levantarnos, andar o tendernos, sabemos que nos sentamos, levantamos, andamos o nos tendemos. A esta práctica se la denomina –reconocer simplemente–. La segunda forma en que Buda nos enseñó a ser conscientes del cuerpo en el cuerpo es reconociendo todas sus partes, desde la coronilla hasta la planta de los pies. A través de nuestra atención sentimos la nariz, la boca, los brazos, el corazón, los pulmones, la sangre y todo lo demás. Podemos realizar práctica de escrutar nuestro cuerpo mientras meditamos sentados o mientras estamos tumbados. El tercer método que Buda ofreció es percibir los elementos que componen al cuerpo: tierra, agua, fuego, aire. El elemento tierra se refiere a las cosas sólidas. Cuando vemos el elemento tierra tanto fuera como dentro de nosotros, descubrimos que en realidad no existe una frontera entre nosotros y el resto del universo. Estamos compuestos por más de un 70% de agua, entonces reconocemos el elemento agua que hay dentro de nosotros mientras meditamos. El elemento fuego es el calor tanto interno como externo a nosotros. Para que la vida exista se necesita calor. El cuarto elemento de nuestro cuerpo es el aire. La mejor manera de experimentar el elemento aire es hacer la práctica de respirar conscientemente. Cuando inspiro digo... “inspirando”, cuando espiro digo... “espirando”. No intentamos controlar la respiración, no importa que sea corta o larga, profunda o superficial, respiramos simplemente de manera natural y dirigimos la luz de la atención hacia ella. De ese modo notamos que nuestra respiración se vuelve más lenta y profunda de forma natural. Ahora puedes probar con “profunda”... “lenta”. Más tarde descubrirás que estás más sereno y a gusto, “Inspirando me siento sereno”... “Espirando me siento a gusto”. Y después “Inspirando sonrío”... “Espirando me libero de todas mis preocupaciones y ansiedades”. La última practica es “Inspirando permanezco profundamente en el momento presente”... “Espirando se que éste es un momento maravilloso”. Nada es más precioso que vivir el momento presente, siendo plenamente vivo y consciente. Otra práctica que nos ayuda a ser conscientes de la respiración es contar. Mientras inspiras cuenta “uno” y al espirar nuevamente “uno”. Así hasta 10, y luego de 10 a 1. Si te distraes vuelve nuevamente a 1. Cuando logres contar sin equivocarte, podrás dejar de hacerlo y comenzar con “inspirando”... “espirando”. Respirar conscientemente produce una gran alegría.

2. *Mindfulness* de las sensaciones. El segundo fundamento es ser consciente de las sensaciones en *las sensaciones*. Las sensaciones forman parte de las 51 clases de formaciones mentales. Las sensaciones pueden ser agradables, desagradables o neutras. Cuando tenemos una sensación agradable tendemos a aferrarnos a ella y cuando es desagradable a rechazarla. Pero en ambos casos lo más eficaz es regresar a la respiración y observar simplemente las sensaciones identificándolas en silencio: “Inspirando se que hay una sensación agradable (o desagradable) en mi”... “Espirando se que hay una sensación agradable (o desagradable) en mi”. Llamar a cada sensación por su nombre nos ayuda a identificarla y verla con profundidad. Si nuestra respiración es ligera y serena –resultado de respirar conscientemente– el cuerpo y la mente se volverán gradualmente más livianos, serenos y claros, y nuestros sentimientos también. Nuestros sentimientos son parte de nosotros, y mientras los experimentamos somos esos sentimientos. La practica de no aferrarse ni rechazar los sentimientos es una parte

importante de la meditación. Si los afrontamos con cuidado, con afecto y sin violencia, podemos transformarlos en un tipo de energía sana y nutritiva.

3. *Mindfulness* de la mente. El tercer fundamento es ser conscientes de la mente en *la mente*. Ser conscientes de la mente es percibir las formaciones mentales. Cualquier cosa que se *–forma–*, cualquier cosa que está hecha de algo más, es una formación. Una flor es una formación. Nuestra ira es una formación mental. Algunas formaciones mentales están presentes constantemente y se denominan *–universales–* (contacto, atención, sensación, percepción y volición). Otras surgen en determinadas circunstancias (afán, determinación, consciencia, concentración, sabiduría). Algunas elevan el espíritu y nos ayudan a transformar el sufrimiento (formaciones mentales sanas y beneficiosas), y otras son pesadas y nos aprisionan en nuestro sufrimiento (formaciones mentales insanas o perjudiciales). Hay formaciones mentales que en algunas ocasiones son sanas y en otras insanas, como la somnolencia, el arrepentimiento, el pensamiento inicial y el pensamiento desarrollado. Cuando el cuerpo y la mente necesitan descansar, dormir es sano, pero dormir todo el tiempo puede ser insano. Cuando nuestros pensamientos nos ayudan a ver con claridad, son beneficiosos, pero si la mente está dispersa en todas direcciones, esa clase de pensamientos son perjudiciales. Nuestra consciencia está llena de bellos aspectos como la fe, la humildad, la dignidad, la ausencia de deseo, de ira, de ignorancia, la diligencia, la tranquilidad, el interés, la ecuanimidad y la no violencia.

4. *Mindfulness* de los objetos mentales. El cuarto fundamento es ser conscientes de los fenómenos en *los fenómenos* (los objetos de nuestra mente). Cada una de nuestras formaciones mentales debe tener un objeto. Si estás enojado, tienes que estarlo con algo o con alguien, y a esa persona o cosa la llamamos objeto de tu mente. Hay 51 formaciones mentales, por lo tanto hay 51 clases de objetos de la mente. Al observar una vela, surge una idea o una imagen de la vela en nuestra mente. Una percepción es un signo, una imagen en nuestra mente.

“He aquí que en esta enseñanza, un monje, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y aflicción inherentes al mundo, medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo; medita practicando la contemplación de las sensaciones en las sensaciones, medita practicando la contemplación de la mente en la mente, medita practicando la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales; fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo”.

Las cuatro cualidades ilimitadas del corazón

Estas cuatro cualidades del corazón son particularmente sanadoras y puede ser desarrolladas utilizando la meditación concentración que se practica en cada uno de los cuatro estados únicos mentales. Estas cualidades tradicionalmente son presentadas estableciendo una analogía con los sentimientos de una madre hacia su hijo.

1. Bondad (*metta*). Sentimiento de amor como lo sentiría una madre hacia su hijo recién nacido, la cual desea su salud y bienestar. La persona deliberadamente cultiva y desarrolla la misma calidad y cualidades de amor incondicional hacia todos los seres, focalizando o entrenando a la mente en desear que “todos los seres sean felices”, “compartir con todos los seres mis méritos”, “que todos los seres estén bien”, etc.

2. Compasión (*karuna*). De igual modo que una madre responde hacia su hijo que está enfermo o herido, el meditador puede desarrollar una actitud de compasión que recibe la experiencia del sufrimiento con el deseo de que todos los seres estén a salvo y seguros de sus aflicciones. Es un estado particular de la mente que se puede desarrollar y cultivar mediante la concentración y la absorción.

3. Júbilo o dicha (*mudita*). La cualidad de la mente que responde a la buena fortuna de otros con felicidad y bienestar en lugar de con celos y envidia. Este estado puede ser deliberadamente producido con la práctica y es similar de la respuesta de la madre hacia su hijo criado que abandona el hogar porque se vaya a casar o por un trabajo.

Constituye una perspectiva de desapego y es un ingrediente clave de este nivel de absorción.

4. Ecuanimidad (*upekkha*). Cuando una madre escucha a su hijo contar sus ideas o decisiones que haya tomado no se siente ni atraída o rechaza nada mientras su hijo sea feliz y esté contento, así se describe el estado de la mente que se llama ecuanimidad. No es un distanciamiento ni una neutralidad de sentimientos sino un avanzado estado de poder abrazar tanto la experiencia placentera como la desagradable sin respuestas condicionadas por el deseo.

Los siete factores del despertar

Estos siete estados de la mente o actitudes de la mente son particularmente útiles para alcanzar los insights en la experiencia en la psicología budista. Cada factor contribuye enormemente al desarrollo de la sabiduría. En algunas formulaciones de la enseñanza budista cada uno de los factores proporciona la base para el desencadenamiento natural del siguiente en un proceso orgánico y progresivo de desarrollo.

1. *Mindfulness*. Es la práctica de ser consciente del momento presente sin juzgarse a uno mismo, ni realizar ninguna otra forma de reproche lingüístico o conceptual hacia todo lo que emerge en el campo de la experiencia directa.

2. Investigación. Es la voluntad y la habilidad de atraer interés, entusiasmo y una actitud de exploración de la experiencia detallada. Los estados que se investigan son el surgir y el desvanecer de los objetos sensoriales, mentales o cualquier estímulo que pueda aflorar en ese momento.

3. Energía. Cuando el esfuerzo mental es traído a una situación supone una aplicación una de energía, un esfuerzo. No se trata de esforzarse contraproducentemente, ni de lucha por alcanzar una meta, si no más bien de aplicar consciente y diligentemente el conocimiento al momento presente.

4. Alegría. A menudo la mente y el cuerpo se puede manifestar con exuberancia que aparece burbujeante de felicidad, contento o emoción. Aunque mucha gente se induce a este estado el valor positivo y transformador del júbilo es una cualidad importante de la mente en la psicología budista y se debería de cultivar.

5. Tranquilidad. Es una sensación profunda que emerge en la mente y el cuerpo cuando existe una ausencia de conflicto, malestar o sufrimiento. Esta tranquilidad no es opuesta al júbilo o a la dicha sino más bien coexisten juntas.

6. Concentración. Como se ha descrito anteriormente, la concentración implica mantener la atención en un solo punto o estímulo durante un periodo de tiempo produciéndose una sensación particular de absorción y de eliminar del campo de la experiencia cualquier otro estímulo.

7. Ecuanimidad. También descrita anteriormente, consiste en una cualidad de la mente de no aferrarse ni rechazar, esto es reaccionar con avidez o aversión, a ningún objeto placentero o desagradable respectivamente.

Agradecimientos

Agradecemos y dedicamos este trabajo a todos los seres de la Tierra que contribuyen al cese y a la eliminación de la violencia y el sufrimiento, a quienes fomentan y desarrollan la paz, el amor y la felicidad en el mundo.

Que todos los seres sean felices.

Referencias

- Arias, A. J., Steinberg, K., Banga, A. y Trestman, R. L. (2006). Systematic review of the efficacy of meditation techniques as treatments for medical illness. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 12, 817-832.
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-142.
- Biglan, A. y Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive psychology: Current Scientific Perspectives*, 5, 47-57.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Cardomy, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 230-241.
- Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. y Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 4, 211-237.
- Chiesa, A. y Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 593-600.
- Ferguson, P. C. (1981). The integrative meta-analysis of psychological studies investigating the treatment outcomes of meditation techniques. *Dissertation Abstracts International*, 42, 1547.
- Franco, C. (2007). *Técnicas de relajación y desarrollo personal*. Granada: Cepa.
- Franco, C. (2009). *Meditación Fluir para serenar el cuerpo y la mente*. Madrid: Bubok
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J. y Gallego, J. (2009). *The impact of a mindfulness programme on the academic performance, self-concept and anxiety in students of secondary school*. Manuscrito enviado para su publicación.
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J., Moreno, E. y Gallego, J. (2009). *Reducción del malestar psicológico en docentes mediante un programa de entrenamiento en mindfulness*. Manuscrito enviado para su publicación.
- Fulton, R. P. y Siegel, D. R. (2005). Buddhist and western psychology: Seeking common ground. En C.K. Germer, R.D. Siegel y P.R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 28-51). Nueva York: Guilford Press.
- Germer, C. K. (2005a). Mindfulness. What is it? What does it matter? En C.K. Germer, R.D. Siegel y P.R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 3-27). Nueva York: Guilford Press.
- Germer, C. K. (2005b). Teaching mindfulness in therapy. En C. K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 113-129). Nueva York: Guilford Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. y Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Nueva York: Guilford Press.
- Guifford, E. V. y Hayes, S. C. (1999). Functional contextualism: A pragmatic philosophy for behavioral science. En W. O'Donohue y R. Kitchener (Eds.), *Handbook of Behaviorism* (pp. 285-327).
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. y Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Hayes, S. C. (2002). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 58-66.

- Hayes, S. C. (2004a). Acceptance and commitment therapy and the new behaviour therapies. En S. C. Hayes, V. M. Follette y M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 1-29). Nueva York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004b). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, A. M. y Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262.
- Hayes, S. C., Follette, V. M. y Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C. y Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 161-165.
- Jha, A. P., Krompinger, J. y Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 7, 109-19.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, Dell Publishing
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.
- Lazar, S. W. (2005). Mindfulness research. En C. K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 220-238). Nueva York: Guilford Press.
- Mañas, I. (2007). Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología*, 40, 26-34.
- Mañas, I., Franco, C. y Justo, E. (2009). *Reducción de los niveles de estrés docente y de los días de baja laboral por enfermedad en profesores de educación secundaria obligatoria a través de un programa de entrenamiento en meditación*. Manuscrito enviado para su publicación.
- Mañas, I., Gómez, S., Sánchez, L. C. Fernández, R. y Franco, C. (2008). *Apuntes del curso de meditación vipassana de 10 días tal y como la enseña S.N. Goenka en la tradición de Sayagui U Ba Khin*. Centro de Meditación Vipassana de España, Dhamma Neru, Barcelona, España (agosto). Manuscrito no publicado.
- Mañas, I., Luciano, M. C. y Sánchez, L. C. (2008). *Beginners practising a basic mindfulness technique: An experimental analysis*. Comunicación presentada en la 4th Conference of the European Association for Behaviour Analysis, Madrid, España.
- Mañas, I., Sánchez, L. C. y Luciano, M. C. (2008, abril). *Efectos producidos por un ejercicio de mindfulness (body-scan): un estudio piloto*. Póster presentado en el VII Congreso de la Sociedad Española de Psicología Experimental, San Sebastián-Donostia, España.
- Mañas, I. (2009a). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología. *Gaceta de psicología*, 50, 13-29.
- Mañas, I. (2009b). *Terapias psicológicas basadas en mindfulness*. Manuscrito en preparación.
- Marlatt, G. y Kristeller, J. (1999). Mindfulness and meditation. En W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Nyanaponika T. (1962). *The heart of Buddhist meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness*. London: Rider and Company.
- Nyanaponika T. (1965). *The heart of Buddhist meditation*. York Beach, ME: Red Wheel/Weiser.
- Nyanaponika T. (1972). *The power of mindfulness*. San Francisco: Unity Press.
- Nyanaponika T. (1973). *The heart of Buddhist meditation*. New York: Weiser Books.
- Nyanaponika T. (1998). *Abhidhamma studies*. Boston: Wisdom Publications. (Orig. 1949).
- Olendzki, A. (2005). The roots of mindfulness. En C. K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 241-261). Nueva York: Guilford Press.
- Pepper, S. C. (1942). *World hypotheses: A study in evidence*. Berkeley: University of California Press.
- Robbins, C. J. (2002). Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 50-57.
- Silananda, U. (1990). *The four foundations of mindfulness*. Boston: Wisdom Publications.
- Sogyal, R. (1994). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Barcelona: Urano (Orig. 1992).
- Teasdale, J., Segal, Z. y Williams, J. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25-39.
- Nhat Hanh, T. (2000). *El corazón de las enseñanzas de Buda: El arte de transformar el sufrimiento en paz, alegría y liberación*. Barcelona: Oniro.
- Vallejo, M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27, 92-99.
- Vallejo, M. A. (2007). El mindfulness y la “tercera generación de terapias psicológicas”. *Infocop*, 33, 16-18.