

Algunas Reflexiones sobre el origen de MBSR, los Medios Hábiles y el Problema con los Mapas

Jon Kabat-Zinn

Contribución al Número Especial de Budismo Contemporáneo. Volumen 11

RESUMEN

El autor relata parte de la historia temprana de lo que ahora se conoce como MBSR, y su relación con la medicina tradicional y la ciencia de la conexión mente / cuerpo y salud.

Se hace hincapié en la importancia que tiene que tanto MBSR como otras intervenciones basadas en la Atención Plena se inspiren en una comprensión universal del Dharma que es congruente con las enseñanzas de Buda, pero no es limitado por sus manifestaciones históricas, culturales y religiosas relacionadas con sus provincias de origen y sus tradiciones únicas.

Sitúa estos desarrollos dentro de una confluencia histórica de dos epistemologías muy diferentes que se encuentran entre sí por primera vez, la ciencia y las tradiciones meditativas.

El autor aborda el fundamento ético de MBSR, así como cuestiones de linaje, habilidades y otros medios para maximizar la posibilidad de que el valor de cultivar la atención en el sentido más amplio pueda ser escuchado, abrazado y cultivado con sentido común y de forma universal en ambientes laicos.

Se dirige directamente a instructores de Mindfulness respecto al tema de incorporar y representar la esencia del Dharma sin necesidad de depender del vocabulario, textos y formas de enseñanza de los entornos tradicionales budistas, a pesar de que son importantes para reconocerlos, en una u otra medida, como parte de su propio desarrollo.

La perspectiva del autor se basa en lo que la tradición Zen refiere como el punto de vista de los mil años.

Aunque no se indica explícitamente en este texto, el autor ve el interés actual en la Atención Plena y en sus aplicaciones como indicio de la emergencia multidimensional de una transformación y de una gran promesa liberadora, la cual, si se cuida y se atiende, puede dar lugar a un florecimiento en este planeta semejante a un segundo Renacimiento a escala global, para el beneficio de todos los seres sensibles y de nuestro mundo.

Como voy a contar un poco más adelante, MBSR fue desarrollado como uno más de un número indeterminado de métodos validos para traer el Dharma a los entornos tradicionales. Nunca ha estado a punto MBSR por su propio bien. Siempre ha sido por la M (de Mindfulness) Y la M es una M muy grande, como yo intento describir en este artículo.

Dicho esto, la calidad de MBSR como intervención es tan buena como lo sea el instructor MBSR y como lo sea su comprensión de lo que se requiere para ofrecer un programa verdaderamente basado en la Atención Plena. Gran parte de lo que se dice aquí, tanto en el presente documento, como en todo el tema de la revista, está destinado a reforzar nuestra investigación colectiva acerca de lo que está implicado en el mantenimiento de los estándares más altos para la comprensión y la práctica relacionada con la prestación de este tipo de programas en los próximos años, teniendo en cuenta el aumento exponencial en el interés y la actividad en este campo emergente así como sus riesgos y oportunidades. Por necesidad, la perspectiva que aquí se ofrece es inevitablemente personal, conformada por mi propia experiencia en los últimos cuatro decenios. La ofrezco con la esperanza de que sea de utilidad a los demás y también para profundizar el diálogo sobre los significados y la esencia de la Atención Plena, su valor y promesa en un mundo más extenso, las dificultades que conllevan tales aspiraciones, y los desafíos que deberemos enfrentar individual y colectivamente en el futuro desarrollando nuevas y optimistas posibilidades y vehículos para movilizar la tendencia actual de nuestra sociedad en la dirección de una mayor salud y un mayor bienestar. En este sentido, MBSR fue concebido y funciona como una intervención de salud pública, y como un vehículo para la transformación individual y social.

Cuando escribí *Vivir con plenitud las crisis*, nueve años después de comenzar la Clínica de Reducción de Estrés, era muy importante para mí capturar la esencia y el espíritu del curriculum MBSR tal y como se despliega para nuestros pacientes. Al mismo tiempo, quería articular el Dharma que subyace en el curriculum, pero sin tener que utilizar la palabra "Dharma" o invocar el pensamiento budista o algún tipo de autoridad, ya que por razones obvias, no enseñamos MBSR de esa manera. Mi intención y esperanza era que el libro pudiera encarnar en la medida de lo posible la esencia del Dharma y de las enseñanzas de Buda, poniéndolas en valor y haciéndolas accesible a los estadounidenses convencionales que enfrentan el estrés, el dolor, y la enfermedad. Esto se dijo claramente en la introducción, en la que no dudé en declarar explícitamente sus orígenes budistas. Sin embargo, desde el comienzo de MBSR, tomé distancia para estructurar y encontrar la manera de hablar de ello tratando de evitar, en la medida de lo posible, el riesgo de que fuera identificado como budista, "Nueva Era", "misticismo oriental" o simplemente "sospechoso". Para mí esto era un riesgo constante y grave, que habría perjudicado nuestros intentos de presentar MBSR como algo de sentido común, normal, basado en la evidencia y, en última instancia, un elemento legítimo para el tratamiento médico convencional. Esto era un desafío, dado que el curriculum se basa en una práctica y un entrenamiento relativamente intensivos (para

principiantes) de meditación y yoga y ambos se identifican más o menos como elementos de la "Nueva Era".

Antes de la publicación del libro, le pregunté a un número de colegas a los que respetaba para recabar su apoyo. Entre las personas consultadas estaba Thich Nhat Hanh, a quien yo conocía en aquel momento sólo a través de sus escritos, y, en particular, de su pequeño libro, *El Milagro de la Mindfulness* (Hanh, 1975), cuya sencillez y simplicidad yo admiraba. En este caso, más que la esperanza de ningún tipo de respaldo, pensé simplemente en compartir con él la dirección que estábamos tomando y recibir sus impresiones. No esperaba una respuesta. Sin embargo, me respondió y me ofreció una exposición que me hizo sentir que había captado la esencia del libro y la línea que yo estaba tratando de recorrer. Lo que es más, lo expresó de una manera tan elegante que sentí que era un regalo, y que sería una falta de respeto, después de haberlo pedido, no utilizarlo. Sin embargo, me lo pensé dos veces. Durante un tiempo se produjo una especie de crisis en mí, porque Thich Nhat Hanh no sólo era definitivamente una autoridad budista; su breve respaldo utiliza la misma palabra extranjera Dharma no una, sino cuatro veces. Y lo que dijo hablaba profunda y directamente a la esencia de la visión original y la intención de MBSR. Yo me preguntaba: ¿Es este el momento adecuado para esto? ¿Tendría la habilidad para desplegar el envoltorio en este momento? ¿O sucedería que al final pudiera causar más daño que beneficio? En retrospectiva, estas inquietudes ahora suenan un poco estúpidas. Pero en aquel momento parecían importantes.

Al mismo tiempo, me encontré reflexionando sobre si tales preocupaciones no podrían haber pasado de moda por entonces. Tal vez en 1990 no había una clara distinción entre la llamada Nueva Era y el mundo convencional. Muchas de las diferentes corrientes llamadas contra-culturales habían penetrado en la cultura dominante por aquel entonces por lo que era difícil hacer distinciones entre lo que era la corriente principal y lo que era marginal. Sólo la publicidad estaba materializando y comercializando de todo, explotando incluso el yoga y la meditación para sus fines propios. En el mismo proceso que se rompían estereotipos convencionales se creaban otros nuevos. El mundo estaba cambiando con rapidez, incluso antes de la inminente aparición global de Internet con su constante y acelerada avalancha de información y sus efectos en nuestra mente y nuestro ritmo de vida. Tal vez ya no era tan grande el riesgo de que nuestro trabajo se identificara con "elementos marginales". Tal vez ya había pruebas suficientes en apoyo de la eficacia de MBSR para abrir la puerta, al menos un poco, a la expansión de formas en las que se pudiera articular sus orígenes y su esencia no sólo para los pacientes, sino también para el creciente número de profesionales de la salud que estaban interesados en Mindfulness y en sus aplicaciones clínicas. Tal vez fuera importante ser más explícito acerca de por qué podría ser valioso aportar una perspectiva universal del Dharma y de los medios para cultivarla en el mundo convencional.

Y así, al final, me decidí a usar las palabras de Thich Nhat Hanh y ponerlas, con su permiso como prefacio del libro. Era una simple extensión de algo que

había estado haciendo ya desde hace muchos años al dar charlas (en mesas redondas de medicina y psiquiatría) en centros médicos de todo el país, así como en conferencias públicas. A mediados de la década de 1980 había comenzado a utilizar una serie de diapositivas que incluía una fotografía de la gran estatua de Buda en Kamakura, Japón. Buscando caminos simples y prácticos de articular, para audiencias de profesionales y profanos, los orígenes y la esencia de esas enseñanzas – como que el mismo Buda no era budista, como que la palabra "Buda" significa alguien que ha despertado, y como que Mindfulness, entendido como "el corazón de la meditación budista", poco o nada tiene que ver con el budismo en sí, y sí tiene mucho que ver con el despertar, la compasión y la sabiduría. Estas son cualidades universales del ser humano, precisamente hacia lo que la palabra Dharma está apuntando. La palabra Dharma tiene muchos significados, pero puede ser entendida principalmente tanto como las enseñanzas del Buda como la ley universal respecto al sufrimiento y la naturaleza de la mente.

Ahora, más de treinta años después de la fundación de la Clínica de Reducción del Estrés, la existencia misma de este número especial, así como de otras muchas formas en las que este tipo de diálogos y estudios se llevan a cabo (ver Kabat-Zinn y Davidson, 2011), evidencian que junto con investigaciones científicas cada vez más sólidas, está produciéndose una discusión más profunda. De hecho, en la sociedad en su conjunto, en este momento de grandes y rápidos cambios globales, podemos observar una confluencia acelerada del Dharma con la medicina convencional, el cuidado de la salud, la ciencia cognitiva, la neurociencia, la neuroeconomía, los negocios, el liderazgo, la educación primaria y secundaria, la educación superior y las leyes. Por supuesto, tales desarrollos tienen implicaciones importantes en cuanto al tipo de formación requerida para aplicar con habilidad, en una amplia variedad de entornos diferentes, las intervenciones basadas en la Atención Plena sin omitir ni desnaturalizar la esencia misma del Dharma. Volveremos sobre esta cuestión en la sección final de este documento.

Por ahora, todo el mundo está familiarizado con los gráficos que muestran el aumento exponencial en el número de artículos científicos publicado cada año sobre el tema de Mindfulness. Es intensamente gratificante que toda la familia de lo que ahora se entiende como Intervenciones Basadas en Mindfulness, tales como la TCAP, MBRP, MBCP, MBEAT, MBEC² y muchas más, se hayan desarrollado para propósitos específicos y estén haciendo contribuciones profundas y en continua expansión para el alivio del sufrimiento y para una más amplia comprensión de la naturaleza de la mente y el corazón humanos.

¹ Desde el principio, hubo ocasiones en que pensé acerca de lo que hacíamos en la clínica de la reducción del estrés como una especie de teatro de guerrilla dentro de la medicina, el cuidado de la salud y el hospital. En un sentido más amplio, como un diálogo con esos universos en una danza de baile parecida al arte marcial del aikido, con su característica de dar y tomar, entrando y mezclándose, y con inquebrantables objetivos de vigilancia, arraigo, fluidez, y adecuada aplicación de energía focalizada. Todo ello al servicio de la sabiduría en circunstancias difíciles, la sabiduría de no hacerse daño y la resolución pacífica de conflictos de intereses.

Para que nuestro trabajo sea más competente, es importante para nosotros indagar profundamente en las inevitables limitaciones de nuestros puntos de vista individuales y articular la tensión, el misterio, y la posibilidad de profundizar continuamente en nuestro conocimiento y promover la evolución de nuestros intereses colectivos y actividades sobre la base de las perspectivas expresadas por los colaboradores de este número especial.

Tengo la esperanza de que los jóvenes atraídos por este ámbito lleguen a apreciar el inmenso potencial de transformación del Dharma en sus más universales y hábiles articulaciones a través de su propia práctica y entrenamiento en meditación. La Atención Plena sólo se puede entender desde adentro hacia afuera. No es una más de las técnicas cognitivo-conductuales que se despliegan en un paradigma de cambio de comportamiento, sino una forma de ser y una forma de ver que tiene hondas implicaciones para la comprensión de la naturaleza de nuestras propias mentes y cuerpos, y para vivir la vida como si realmente importara (Kabat-Zinn, 2003). Se trata principalmente de lo que Francisco Varela denominó una experiencia en primera persona. Sin ese fundamento vivo, nada de lo que realmente importa está disponible para nosotros en formas que sean al máximo curativas, transformadoras, compasivas y sabias. Por supuesto, en última instancia, no hay interior ni exterior, sólo un conjunto uniforme, despierto y consciente.

"Un ser humano es parte de un todo al que llamamos "universo", una parte limitada en el tiempo y en el espacio. Este ser humano se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sensaciones como algo separado del resto, en una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es para nosotros como una cárcel que nos limita a nuestros deseos personales y a sentir afecto por unas pocas personas cercanas a nosotros. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta cárcel ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todos los seres vivos y a toda la naturaleza en su esplendor. Nadie es capaz de lograr esto por completo, pero la lucha por tal logro es en sí misma una parte de la liberación, y una base para la seguridad interior"

Albert Einstein

New York Times, 29 mars 1972

2. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Segal, Teasdale, and Williams, 2002), Mindfulness-Based Relapse Prevention (Bowen, Chawla, and Marlatt, 2011); Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (Bardacke, 2012); Mindfulness-Based Eating Awareness Training (Kristeller, Baer, and Quillian-Wolever, 2006); Mindfulness-Based Elder Care (McBee, 2008)."

Motivación

Al reflexionar sobre ello ahora, desde el principio no fue para mí una razón fundamental y apremiante tratar de introducir mindfulness en la corriente dominante de la sociedad. Fue para aliviar el sufrimiento e impulsar una mayor compasión y sabiduría en nuestras vidas y nuestra cultura. En mi opinión, sigue siendo el principal beneficio que se derivará para nosotros, si el impulso continúa, y si la investigación y la adaptación de la Atención Plena con mayúsculas (ver más abajo de lo que quiero decir con esto) tiene éxito en mantener su profundidad, integridad y potencial. Sin embargo, el misterio de cómo sucedió esto, o de cómo algo ocurre, en cierto sentido es opaco. Incluso después de haber jugado un papel en su desarrollo, creo en la indeterminada e impersonal, aunque muy personal, naturaleza de su misterio. Lo que es más, no estoy seguro de que pueda contarlo con total exactitud como una historia o un camino fijo y definitivo. Me parece que se requiere un conjunto de diagramas de Feynman con las diversas trayectorias recorridas. Sería necesario sumar todas las historias, recuerdos, registros, y circunstancias de aquel momento para aproximarse siquiera a la verdad real de las cosas. Me encanta eso.

Ciertamente, no sería resumiendo sólo mi vida, ni sólo mis recuerdos tampoco, sino también la vida, los recuerdos, las relaciones y los anhelos de mis colegas y amigos que se vieron involucrados en los primeros años de la Clínica de Reducción de Estrés, así como los relatos y las trayectorias de todas las personas que ahora se dedican en una u otra manera a trabajar en las distintas versiones que este número especial de la revista presenta. Tal como lo veo, todos participamos en este misterioso proceso en desarrollo que en realidad puede no tener un principio preciso, ni tampoco un final. Las implicaciones diversas, la participación, y el cuidado por parte de los colaboradores de este tema y de nuestros colegas cercanos y lejanos, y por parte de los lectores de esta cuestión, implica que todos tenemos un cierto grado de responsabilidad sobre la integridad del Dharma tal como se refleja en nuestras vidas y nuestro trabajo. Eso, me parece, es la mejor manera de mantenerlo vivo y de proteger su integridad y su vitalidad, mediante su realización en nuestros corazones individuales y en nuestras propios caminos personales, en los que participamos como compañeros y como sangha global interrelacionada, o con perspectivas, preocupaciones y propósitos comunes enteramente compartidos. A veces describo esta interconexión como la Red de Indra en el trabajo (Kabat-Zinn, 1999). Puede ser una buena metáfora de la interconexión del universo, pero su esencia sigue siendo deliciosamente misteriosa.

En lo que sigue, ofrezco algunos de los hilos narrativos que han sido importantes para mí al reflexionar sobre el desarrollo de MBSR y que creo que reflejan los elementos distributivos y multiplicativos que le dan valor (para mí y para muchos otros; un incalculable valor). Será un relato no-lineal, impresionista, un tanto reflexivo de estos hilos diferentes. Tal vez, tomados en su conjunto con el espíritu con el que son ofrecidos, puedan enfocar y aclarar algunas de los grandes temas y desafíos que estamos enfrentando en el rápidamente creciente campo de las intervenciones

basadas en mindfulness y su papel en la medicina, la psicología, la ciencia y la sociedad en general.

Además de la motivación primaria anteriormente mencionada, hubo una serie de motivaciones secundarias que me llevaron a seguir este camino. Estas incluyen su potencial para dilucidar y profundizar nuestra comprensión de la conexión mente / cuerpo a través de nuevas dimensiones de la investigación científica, y también, la posibilidad de desarrollar una forma de vida correcta para mí mismo en un momento particular de mi vida, así como, si tenía éxito, formas de vida correctas para otros muchos que podrían sentirse atraídos por este tipo de trabajo debido a su potencial profundidad y autenticidad. Y estaba también el hecho de estar enamorado de la belleza, la simplicidad y la universalidad del Dharma, y el verlo como una vía digna y significativa para una vida bien vivida, una vida de devoción a la posibilidad de despertar y de aliviar del sufrimiento, y por lo tanto, completar el círculo de la motivación original.

Previendo lo posible

Comencé lo que originalmente fue llamado el Programa de Reducción de Estrés y Relajación en septiembre de 1979. No salió de la nada... hubo muchos años previos de reflexionar y meditar, deambulando hacia adentro y hacia afuera antes de que surgiera como una posibilidad en mi mente. Una vez establecida en el hospital, en unos pocos años, se puso nombre a la Clínica de Reducción de Estrés para normalizarla, haciendo hincapié en que se trataba de un servicio clínico en el Departamento de Medicina, como cualquier otro. Nos sentíamos orgullosos de los nuevos paneles del hospital que mostraban el camino hacia nuestra clínica, un pequeño indicador de habernos integrado en la corriente principal de la atención sanitaria. Más tarde, cuando más y más programas comenzaron a formarse sobre la base de nuestro trabajo, llegamos a hablar de nuestro trabajo en una forma más genérica como MBSR, o Reducción del Estrés Basado en Atención Plena. Como se relata a continuación, desde el comienzo, fue motivada por un fuerte impulso por mi parte para llevar mi práctica de Dharma en consonancia con mi vida laboral, en un todo unificado, como expresión de un modo de vida correcto y al servicio de algo útil, que sentía como algo muy necesario para el mundo.

Como estudiante graduado en el MIT (1964-1971), yo había estado reflexionando durante años sobre "cual es mi tarea con T mayúscula", mi "asignación kármica" en el planeta, por decirlo así, sin excederse con mucho de nada. Fue un koan personal para mí y se hizo más y más un nexo de continuidad en mi vida día y noche, que se desarrolló en esos años. "¿Qué se supone que debo hacer con mi vida?", Seguí preguntándome a mí mismo. "¿Qué me gusta tanto que pagaría por hacerlo?" Yo sabía lo que no quería: "Continuar una carrera en biología molecular, por mucho que amaba la ciencia y sabía que sería decepcionante para mi director de tesis en el MIT, el Premio Nobel Salvador Luria, y para mi padre, él mismo un científico consumado. De todos los lugares inverosímiles mi primer contacto con el

Dharma ocurrió en el MIT, en 1966, y a partir de ese momento comencé una práctica de meditación diaria (Kabat-Zinn, 2005a, Kabat-Zinn, 2005b). Mientras tanto, hice lo que pude para encontrar trabajo, sobre todo después de casarme y haber formado una familia con mi esposa, Myla. Eso incluyó dos años como miembro de la facultad en el Departamento de Biología de la Universidad de Brandeis enseñando genética molecular y ciencias para el curso de carreras no científicas (lo que fue una oportunidad para enseñar meditación y yoga como vías para una experiencia en primera persona de la biología), y a continuación un período como director del Centro Zen de Cambridge bajo el maestro Zen coreano, Seung Sahn, en el que también fui su alumno y maestro en formación del Dharma. También estaba impartiendo clases de yoga consciente semanalmente en una iglesia en Harvard Square, y explorando otras cosas, como ofrecer entrenamiento ocasional de meditación y talleres de yoga / estiramiento para atletas, especialmente corredores.

En 1976, me fui a trabajar a la prácticamente nueva Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts³. Al mismo tiempo, mi koan acerca de lo que se suponía que debía hacer realmente con mi vida en términos de subsistencia correcta se estaba desarrollando en un segundo plano. En un retiro Vipassana de dos semanas en la Insight Meditation Society (IMS) en Barre, Massachusetts, en la primavera de 1979, mientras estaba sentado en mi habitación una tarde sobre el día diez del retiro, tuve una "visión" que duró unos diez segundos. Realmente no sé cómo llamarlo, por lo que lo llamo una visión. Era rica en detalles y más bien como una instantánea e intensa impresión, así como de sus inevitables conexiones e implicaciones. No vino como una ensoñación o un flujo de pensamiento, sino como algo muy diferente, que hasta el día de hoy no puedo explicar completamente, y no siento la necesidad de hacerlo.

3. Me fui a trabajar como investigador asociado y, más tarde, miembro post-doctoral en el Departamento de Anatomía y Biología Celular, en el laboratorio de un compañero llamado Rob Singer, quien ahora está en el Albert Einstein College of Medicine. Elegí ese empleo porque necesitaba trabajar, teníamos una conexión indirecta del MIT, y, para endulzar el acuerdo, me prometió que yo también podría participar en la enseñanza de anatomía macroscópica a los estudiantes de primer año de medicina, lo que significaba estar un paso por delante de los estudiantes para hacer las disecciones de cadáveres reales. Como profesor de yoga y también como alguien que estaba interesado en lo que se conoce como "maranasati" o mindfulness de la muerte, aquello era una experiencia de "morir por". Y así me fui a trabajar en el laboratorio de Rob. La historia de fondo es que me reuní con Rob originalmente por sugerencia de alguien que, yo no lo sabía, pero que se presentó como un amigo de uno de mis hermanos, y luego procedió a decirme lo que debía hacer con mi vida, como si él supiera mejor que yo, que era lo más correcto que jamás yo pudiera imaginar. Su nombre era Earl Etienne. Era un joven profesor de fisiología en Universidad de Massachusetts Medical School, sabio y mundano, un ser realmente increíble. Muchos años después, se presentó en una serie de rondas médicas que di sobre MBSR en el California Pacific Medical Center. Lo vi entre la audiencia y espontáneamente le dediqué la conferencia y expresé públicamente mi gratitud por su papel fundamental de catalizador de mi presencia en la Universidad de Massachusetts en primer lugar. Si yo no hubiera estado allí, es poco probable que MBSR, por lo menos como está configurado actualmente, hubiera llegado al mundo. Para mí, este es uno de un número infinito de ejemplos de la interconectividad de todo lo que emerge, y de lo inútil que es tratar de materializar una entidad independiente que siente la necesidad de reclamar el crédito individual para cualquier manifestación compleja. Puede ser correcta en la medida que funciona, pero nunca es toda la historia. Tal vez cualquier historia es tan compleja que no puede ser completamente conocida. Trágicamente, Earl Etienne murió joven varios años más tarde.

Vi en un flash, no sólo un modelo que podría ponerse en práctica, sino también las implicaciones a largo plazo de lo que podría suceder si la idea básica era escuchada y aplicada en un entorno de prueba - a saber, que pudiera iniciar nuevos ámbitos de investigación científica y clínica, y se extendería a hospitales y centros médicos y clínicas de todo el país y de todo el mundo, y proporcionar medios de vida adecuado para miles de practicantes. Debido a que fue tan extraño, casi nunca he mencionado esta experiencia a otras personas. Pero después de ese retiro, tuve una idea más clara de cual podría ser mi tarea kármica. Fue tan convincente que me decidí a adoptarlo de todo corazón lo mejor que pudiera.

Casi todo lo que vi en esos diez segundos se ha cumplido, en gran medida gracias al trabajo y el amor de todas las personas que encontraron su camino en la Clínica de Reducción de Estrés, una vez que ésta nació, y gracias también a sus ganas de contribuir con sus propias y únicas trayectorias kármicas y con su amor a esta empresa de MBSR entonces naciente, y luego después en continuo desarrollo, y al bienestar y a la longevidad que eran siempre de alguna manera provisionales e inciertas, debido a los caprichos de las políticas de las escuelas de medicina y de los hospitales (un pie sobre un patín de ruedas, el otro en una cáscara de plátano, solía yo decir)

Se me ocurrió en ese momento fugaz de la tarde en la Insight Meditation Society que sería una digna obra simplemente compartir la esencia de las prácticas de meditación y el yoga tal y como las había aprendido y practicado hasta aquel momento durante 13 años, con aquellas personas que nunca vienen a un lugar como IMS o a un Centro de Zen, y que, por tanto, nunca podrían descubrir esta esencia a través de las palabras y las formas tal y como se empleaban en aquellos días en los centros de meditación o de yoga, que eran pocos y distantes entre sí, y además muy ajenos.

Un torrente de pensamientos a partir de ese prolongado momento completó el cuadro. ¿Por qué no tratar de hacer la meditación tan de sentido común que cualquier persona se sintiera atraído por ella? ¿Por qué no desarrollar un vocabulario Americano⁴ que expusiera el corazón del asunto, y no se centrara en los aspectos culturales de las tradiciones en las que el Dharma había surgido, por más hermosas que pudieran ser, o en seculares debates académicos acerca de sutiles distinciones en el AbhiDharma? Esto no era porque en última instancia no fueran importantes, sino porque probablemente causarían obstáculos innecesarios para las personas que básicamente se ocupan del sufrimiento y buscan algún tipo de alivio para él. Y, ¿por qué no hacerlo en el mismo hospital del centro médico donde yo estaba trabajando en ese momento?

⁴ Pensé en esos términos en el momento. Ahora no estoy muy seguro de qué adjetivo utilizar. Secular puede servir, excepto que parece dualista, en el sentido de separarse de lo sagrado. Veo el trabajo de MBSR como algo sagrado, así como secular, en el sentido de que tanto el Juramento Hipocrático y el Voto de Bodhisattva son sagrados, y también lo son la relación médico / paciente y la relación profesor / alumno. Tal vez necesitamos nuevas formas de "expresar" nuestra visión, nuestras aspiraciones, y nuestro trabajo común. Sin duda, es sólo una cuestión "americana" en los EE.UU. Cada país y cada cultura tienen sus propios retos en la adaptación del lenguaje a la propia esencia de su corazón, sin desnaturalizar la integridad del Dharma.

Después de todo, los hospitales funcionan como "imanes de sufrimiento" en nuestra sociedad⁵, recogiendo enfermedades, dolencias, estrés y dolor de todas las clases, especialmente cuando han alcanzado niveles donde es imposible hacer caso omiso de ellos (Kabat-Zinn, 2005c). ¿Qué mejor lugar que un hospital para poner el Dharma a disposición de la gente de forma que ellos pudieran, mediante una invitación cordial y práctica, entender y a la vez ser inspirados a explorar la posibilidad de hacer algo por sí mismos como un complemento a sus tratamientos médicos más tradicionales ya que toda la razón de ser del Dharma es dilucidar la naturaleza del sufrimiento y sus causas profundas, así como proporcionar un camino práctico para la liberación del sufrimiento? Y todo esto para realizarse, por supuesto, sin siquiera mencionar la palabra "Dharma".

5 Los hospitales no son los únicos imanes de sufrimiento en la sociedad: escuelas, prisiones y ejército también podrían ser descritos de esta manera. Actualmente hay cada vez más movimientos para llevar mindfulness a la educación primaria y secundaria (Kaiser-Groenlandia, 2010; Burnett y Cullen, 2010; Grossman, et al 2010), al ejército (Jha, Stanley, Kiyonga, et al, 2010; Stanley y Jha, 2009; Stanley, Schaldach, Kiyonaga, y Jha, 2011), y a las cárceles (Samuelson, Carmody, Kabat-Zinn, y Bratt, 2007; Phillips, 2008; Menahemi y Ariel, 1997) "

Los primeros años

Con el objetivo de tender un puente entre estas dos epistemologías, la ciencia y el Dharma, me sentí impelido a señalar en los primeros años de MBSR la evidente relación etimológica de las palabras medicina y meditación y articular para audiencias médicas su significado original (Bohm, 1980, Kabat-Zinn, 1990). En ese contexto, se consideró útil adoptar la terminología ya establecida de la autorregulación (Shapiro, 1980) y describir la meditación operativamente, en términos de la auto-regulación de la atención (Goleman y Schwartz, 1976). A partir de ahí, fue de sentido común, si no axiomático, señalar que durante gran parte del tiempo apenas estamos presentes en nuestros cuerpos y en nuestras vidas a medida que se despliegan, y por tanto no hemos podido cultivar los recursos internos disponibles en nosotros que podrían ser profundamente beneficiosos, tales como sabiduría, discernimiento, corporalidad y los aspectos altruistas de la consciencia misma. La intención y el enfoque detrás de MBSR no fueron pensados para sacar provecho, fragmentar o descontextualizar el Dharma, sino más bien para ponerlo en contexto dentro del marco de la ciencia, la medicina (incluida la psiquiatría y la psicología), y el cuidado de la salud de manera que el Dharma pudiera ser de la máxima utilidad para las personas (ya fueran médicos o pacientes, administradores de hospital o compañías de seguros) que no lo podían escuchar o acercarse a él a través de las puertas de entrada más tradicionales,.

Y porque nombrar es muy importante para el modo cómo se entienden las cosas y se aceptan o no, sentí que toda la empresa necesitaba realizarse bajo un término genérico lo suficientemente amplio como para contener la multiplicidad de elementos clave que parecen esenciales para desplegar con éxito un programa clínico en el clima cultural de 1979. La reducción del estrés parecía ideal, ya que casi todo el mundo puede identificarse instintivamente con eso, a pesar de que "reducción" sea, de algún modo, una denominación inapropiada. La palabra estrés también tiene incorporado en su interior el elemento de sufrimiento. De hecho, algunos estudiosos budistas traducen el término "dukkha" en los textos budistas como "estrés" (véase, por ejemplo, Thanissaro Bhikkhu, 2010). Por otra parte, ya existía una creciente bibliografía relacionada con la psicofisiología de la reactividad al estrés y la regulación del dolor (Melzack and Perry, 1975; Goleman and Schwartz, 1976; Schwartz, Davidson and Goleman, 1978). Pero cada vez más algún participante en el MBSR ha exclamado en ocasiones después de unas semanas en el programa: "esto no es reducción del estrés. ¡Esta es toda mi vida!" Nuevas evidencias de hecho demuestran que el estrés crónico ejerce efectos sobre la salud potencialmente nocivos para el cerebro, la propia conducta, y las capacidades cognitivas a lo largo de toda la vida, con ventanas especiales de elevada vulnerabilidad (Lupien, McEwen, Gunnar, y Heim, 2009). La premio Nobel Elizabeth Blackburn ha demostrado también que el estrés crónico incrementa el ritmo de degradación de los telómeros en los extremos de todos nuestros cromosomas, y por tanto acelera el envejecimiento biológico a nivel celular y subcelular, lo que conlleva una

reducción significativa de la esperanza de vida (Epel, Blackburn, Lin, Dhabhar, et al, 2004).

A medida que las cosas transcurrían, sentía gradualmente que hacía falta algo más para diferenciar nuestro planteamiento de muchos programas que también utilizaban los términos de reducción del estrés o de control del estrés, pero que no tenían fundamento alguno en el Dharma. Así que en cierto momento a principios de 1990, parecía sensato comenzar a denominar formalmente a lo que estábamos haciendo como Reducción del Estrés Basado Atención Plena en (MBSR), aunque, en realidad, nos habíamos venido refiriendo a lo que hacíamos como entrenamiento en "meditación de Atención Plena" desde el principio en los trabajos científicos que salían de la Clínica de Reducción de Estrés (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn, Lipworth, and Burney, 1985; Kabat-Zinn, Lipworth, Burney, and Sellers, 1986; Kabat-Zinn and Chapman-Waldrop, 1988). El término de "meditación de Atención Plena" había sido utilizado ya varias veces en la literatura psicológica (Deatherage, 1975; Brown y Engler, 1980).

Los primeros artículos sobre MBSR no sólo citaban sus raíces Theravada (Nyanaponika, 1962; Kornfield, 1977), sino también sus raíces Mahayana y de las dos tradiciones Zen, tanto Soto (Suzuki, 1970) como Rinzai (Kapleau, 1965), (y por linaje, las corrientes anteriores chinas y coreanas), así como algunas corrientes de las tradiciones yóguicas (Thakar, 1977), incluyendo Vedanta (Nisargadatta, 1973), y las enseñanzas de J Krishnamurti (Krishnamurti, 1969, 1979) y Ramana Maharshi (Maharshi, 1959). Mi propio maestro principal Zen, Seung Sahn, era coreano, y enseñaba ambos métodos, Soto y Rinzai, incluyendo el amplio uso y el valor de los koans y koans basados en "duelos Dharma" entrecruzados entre profesor y alumno (Seung Sahn, 1976). Este modelo contribuyó en parte al elemento de intercambios interactivos, momento a momento, en el aula entre profesor y participante con el que explorar juntos, en ocasiones con gran detalle y desafío, la experiencia directa en primera persona de la práctica y sus manifestaciones en la vida cotidiana. Esta destacada característica de MBSR y de otras intervenciones basadas en Atención Plena ha venido a ser conocida como "indagación" o diálogo⁶ (Williams, Crane, Soulsby, et al, 2007; Ock de 2007, Kabat-Zinn, 2005d).

Algunas obras no citadas en los documentos iniciales, pero que causaron una impresión significativa en mi apreciación del Dharma en aquel momento y en la forma en la que podría articularse con un vocabulario sencillo y coloquial incluyen la Meditación en Acción (Trungpa, 1969), El Milagro de Mindfulness (Hanh, 1976), y la Experiencia del Insight (Goldstein, 1976). Los primeros estudios que ayudaron a contextualizar el trabajo de MBSR en el incipiente marco de la investigación científica en la meditación y sus aplicaciones clínicas potenciales incluyen los primeros trabajos de Dan Goleman y Richard Davidson (Goleman y Schwartz, 1976; Davidson y

⁶ Saki Santorelli contribuyó de manera profundamente creativa e incisiva a este tipo de investigación en MBSR.

Schwartz, 1976), el trabajo de Benson (Benson, 1976), y el trabajo de Roger Walsh, incluyendo su fundamental artículo de 1980 (Walsh, 1977; Walsh, 1978; Walsh, 1980)

Explicar lo que estábamos haciendo en la Clínica de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena plantea una serie de preguntas. Una de ellas es el acierto de usar la palabra *mindfulness* intencionalmente como un término genérico para describir nuestro trabajo y vincularlo explícitamente con lo que siempre he considerado como un Dharma universal que es co-extensivo, si no idéntico, a las enseñanzas del Buda, el BuddhaDharma. Por "término genérico" quiero decir que se utiliza en ciertos contextos como un comodín para todo el Dharma, lo cual implica incorporar múltiples significados y tradiciones al mismo tiempo, no al servicio de confundir y suavizar las diferencias reales, sino como un medio potencialmente válido para permitir el flujo de la vida, encarnado a la vez en la comprensión del Dharma y en la práctica de la medicina clínica. La intención era que fuera suficientemente relevante y accesible al sentido común para que pudiera beneficiar potencialmente a cualquiera que se sintiera abrumado por el sufrimiento y a la vez lo suficientemente motivado para emprender un cierto grado de duro trabajo a través de una práctica diaria de *mindfulness* en el "laboratorio" del programa MBSR y en el de la vida misma. El reto para los participantes era simplemente hacer el trabajo semana tras semana, es decir, practicar el plan de estudios tal como estaba desarrollado, y ver qué pasaba. El énfasis estuvo siempre en la conciencia del momento presente y en la aceptación de las cosas tal como son, tal y como son en realidad, en lugar de preocuparse por alcanzar en algún momento futuro un resultado particular deseado, no importa cuán deseable pudiera llegar a ser (véase Cullen, 2006, 2008). Un principio importante al que nos comprometimos era, y sigue siendo, no pedir nunca a nuestros pacientes, en términos de la práctica diaria, más de lo que nosotros mismos, como instructores, estábamos dispuestos a comprometernos en nuestra propia práctica diaria.

Siempre sentí que los detalles relativos al uso de la palabra *mindfulness* en los diversos contextos en los que la estábamos utilizando podrían ser resueltos más tarde por los estudiosos e investigadores que fueran conocedores de esta área, y estuvieran interesados en hacer tales distinciones y en resolver cuestiones importantes que puedan haber sido confundidas y agravadas por el temprano e intencional desconocimiento o en resolver importantes matices y cuestiones de índole filosófica, histórica y cultural que no se han tenido en cuenta. Estas cuestiones todavía pueden mostrarse cruciales para una comprensión más profunda de la mente y de su relación con el cerebro y con el cuerpo, como está implícito en muchos de los artículos de este volumen, y también para una comprensión más profunda del propio Dharma, ya que el tema es explorado en los artículos académicos de este número con gran elegancia y elocuencia desde diversas perspectivas budistas clásicas. Este número especial es tal vez sólo un primer paso hacia el tipo de diálogo necesario para recordarnos a todos la necesidad de combinar fidelidad e imaginación al promover la difusión del

Dharma en el mundo dentro de un círculo cada vez más amplio de entornos y circunstancias, incluidas empresas, liderazgo, educación, etc

En los primeros años, encontré un gran apoyo para la dirección que estaba tomando en los escritos de Nyanaponika Thera (1962) y, en particular, en lo que yo pensaba entonces, y todavía sigo pensando, como un compendio muy elegante del elemento central de mindfulness. En sus propias palabras: "Mindfulness es, por tanto:

- La indefectible llave maestra para conocer la mente, y es así el punto de partida;
- La herramienta perfecta para formar la mente, y es así el punto focal;
- La sublime manifestación de la lograda libertad de la mente, y es así el punto culminante.

Visto de esta manera, la Atención Plena es la visión, el camino, y el fruto al mismo tiempo.

También sentí que era más importante describir mindfulness con un considerable detalle en los primeros trabajos científicos sobre MBSR y citar sus orígenes diversos en varias tradiciones contemplativas, en lugar de ofrecer una definición definitiva y sucinta. Y cuando sugerí definiciones de mindfulness, como hice repetidas veces en conferencias profesionales y más tarde en los libros, eran definiciones operacionales, no pretendían ser declaraciones definitivas (en absoluta conformidad con el AbhiDharma o con cualquier otra enseñanza clásica) que tendieran a limitar el estado de la mente que sabe y recuerda si la atención se centra o no en el objeto seleccionado por la atención o cualquier otra orientación de recordar, como se describe en este volumen por varios colaboradores (Dreyfus, Gethin, Olendski). Mi formación en Zen siempre ha hecho hincapié en la conciencia no dual, trascendiendo sujeto y objeto, semejante a lo que John Dunne refiere respecto a este asunto como una perspectiva innata, y que yo creo que Nyanaponika entiende como la "sublime manifestación de la lograda libertad de la mente". Lo que parecía que pedía, en términos prácticos, era poner un énfasis instrumental y operativo sobre lo que realmente está involucrado en el gesto o movimiento de la conciencia, para usar la elegante frase de Francisco Varela (Depraz, Varela, y Vermesch, 1999; Varela, Thompson y Rosch, 1991) Así, diversas variantes de las definiciones de trabajo más citadas se expresaron en diferentes momentos: (a) prestar atención de manera particular: a propósito, en el momento presente y sin juzgar (Kabat-Zinn, 1994), (b) la conciencia que surge de prestar atención, a propósito, en el momento presente, y sin juzgar-(Kabat-Zinn, 2005e). No se dio una definición única de la Atención Plena en "Viviendo la Catástrofe Total". En su lugar, opté por describirla funcionalmente desde muchos ángulos diferentes dependiendo del contexto. En cierto sentido, todo el libro es una definición de la Atención Plena.

En cuanto al tema de la "memoria" como un elemento intrínseco de Sati, siempre he sentido que una función natural de la conciencia del momento presente es recordar el pasado inmediato. Por lo tanto, el elemento de retención que Georges Dreyfus destaca en su artículo no parece necesario ni

útil para figurar en una definición práctica de la Atención Plena en Occidente, teniendo en cuenta lo cognitivos que tendemos a ser ya, y lo poco que experimentamos el dominio del ser (en el momento presente) sin más objetivo que estar despiertos y sin los filtros de nuestras preferencias, aversiones y opiniones, que suelen colorear y distorsionar la experiencia directa. De ahí el fuerte énfasis en la conciencia sin juzgar que ponemos en las definiciones funcionales. No juzgar no quiere dar a entender al practicante novicio que hay algún estado ideal en el que los juicios ya no surgen. Por el contrario, subraya que habrá muchos juicios y opiniones surgiendo momento a momento, pero que no tenemos que juzgar ni evaluar o reaccionar a nada de lo que emerge con excepción quizás de lo que se reconoce, en el momento que surge, como agradable, desagradable o neutro (el segundo fundamento o establecimiento de la Atención Plena).

Esto puede conducir naturalmente a la experiencia directa de descubrir que la opción liberadora está disponible en cualquier momento, siempre es una opción, ya sea para apegarse y auto-identificarse o para no hacerlo, y quizás también a un descubrimiento adicional de que el desapego a veces ocurre espontáneamente a través de la intrínseca calidad liberadora de la conciencia pura, sin esfuerzo alguno.

Por esta razón, y por una afinidad personal con las distintas corrientes de Chan y Zen, desde el principio de MBSR pusimos énfasis en la no-dualidad y en la dimensión no-instrumental de la práctica, y por lo tanto, en el no-hacer, no esforzarse, no saber, no apegarse a los resultados, ni siquiera ante resultados de salud positivos, de acuerdo con las enseñanzas del Sutra del Corazón que ponen de relieve el carácter intrínsecamente vacío incluso de las Cuatro Nobles Verdades y del Óctuple Sendero, y aún de la liberación misma y sin embargo esas enseñanzas no son nihilistas ni positivistas, sino una vía intermedia (véase Kabat-Zinn, 2005f; Wallace y Hodel, 2008; Kabat-Zinn, 2003). El énfasis en Chan acerca de la transmisión directa fuera de los sutras o enseñanzas ortodoxas [Luk, 1974] también refuerza la sensación de que lo que está implicado en la práctica de la atención no es en última instancia una cuestión del intelecto, de la cognición o de erudición, sino de auténtico experiencia directa en primera persona, alimentada, catalizada, reforzada y conducida por la perspectiva en segunda persona de un maestro bien entrenado, altamente experimentado y empático. Por lo tanto, MBSR se basaba en una perspectiva no-autoritaria y no jerárquica que permitía una mayor claridad, comprensión y sabiduría, lo que podríamos llamar el dharma esencial, que se manifiesta en los intercambios entre el instructor y los participantes, y en la práctica de la meditación del participante tal como es guiada por el instructor. Y de hecho, con toda intención, damos una gran cantidad de orientación en las prácticas de meditación de MBSR en las primeras semanas del programa, en la clase y en la meditación guiada de los CDs.

Un ejemplo concreto de la orientación del camino medio en MBSR puede sentirse en la forma en que el instructor se relaciona con los participantes y con toda esta empresa. Aunque todos nuestros pacientes vienen con diversos problemas, diagnósticos y enfermedades, hacemos todo lo posible para

captar su esencial totalidad. Solemos decir desde nuestro punto de vista, mientras estés respirando, hay más cosas buenas que malas en ti, no importa lo mal que estés. En este proceso, hacemos todo lo posible para tratar a cada participante como un ser humano completo, y no como un paciente, o un diagnóstico concreto, o alguien que tiene un problema que necesita ser arreglado. MBSR se basa totalmente en un enfoque y una orientación no cerradas. Trata menos de ser curado que de la curación, lo que yo defino como llegar con plena conciencia a un acuerdo con las cosas tal y como están. A menudo vemos que, con el tiempo, la curación tiene lugar por sí misma a medida que nos alineamos con lo mejor y más profundo que hay en nosotros, y reposamos en la conciencia del momento a momento sin apego al resultado. O, de forma alternativa y en la medida que sea posible, viendo y no juzgando la intensidad con que nos apegamos a un resultado particular, y a continuación llevar esa cualidad de la conciencia (ver y no juzgar) a todos los aspectos de nuestra vida, de nuestro trabajo y nuestras relaciones lo mejor que podamos.

El hecho de que prestar atención de esta forma, con consistencia y estabilidad, sea realmente el trabajo más difícil del mundo para los seres humanos, no lo hace menos atractivo o importante. Podríamos decir que si la atención no llega a ser, en algún sentido, nuestro modo por defecto, entonces su opuesto, la inconsciencia o ignorancia, mantendrá sin duda ese rol. El resultado inevitable es quedar atrapado en muchos de nuestros momentos en el modo de piloto automático, reactivo, robótico, el cual tiene el potencial de devorar y empañar fácilmente toda nuestra vida y prácticamente todas nuestras relaciones.

Uno de los descubrimientos más importantes de MBSR es que nuestros pacientes se dan cuenta esto de manera dramática y se motivan a vivir una vida de mayor conciencia que se extiende mucho más allá de las ocho semanas que están en el programa. Esto incluye una mayor conciencia, por supuesto, de nuestra interconexión intrínseca como seres, y con ello la posibilidad de una mayor compasión espontánea hacia los demás y hacia uno mismo. Para muchos, también incluye que la meditación formal se convierta en una característica continua de la vida cotidiana, a menudo durante años y décadas después de la experiencia inicial de MBSR.

MBSR y otras intervenciones basadas en mindfulness modeladas a partir de MBSR, son intrínsecamente un compromiso participativo. Invitamos al paciente a que participe en su propia evolución hacia mayores niveles de salud y bienestar, partiendo de la realidad de la circunstancia presente, sea la que sea. Es una invitación, y depende de la voluntad del paciente aprovechar los profundos recursos innatos que todos tenemos por el hecho de ser seres humanos, y emplear las capacidades para aprender, crecer, sanar y transformarse inherentes al cultivo sistemático de la conciencia misma y de sus consecuencias. Pensamos en esto como medicina participativa en su mejor momento: el equipo de cuidado de la salud aporta sus recursos a la mesa, y el paciente / participante trae los suyos propios también (Kabat-Zinn, 2000). Derramamos energía, bajo la forma de atención, en lo que "funciona en nosotros" en el momento presente (lo cual

requiere el reconocimiento de que en efecto, puede ser algo "que funciona" en nosotros) y dejar que el resto del hospital y el equipo médico se hagan cargo de lo que "no funciona". Es una digna división del trabajo, y un buen punto de partida para iniciar el proceso de recuperación de la dimensionalidad completa de nuestro ser y ponerlo en práctica en la vida cotidiana, para cualquier otra cosa habría que ponerse de acuerdo, todo lo cual pertenece íntimamente al "currículum" de la práctica en cualquier caso.

En la primavera de 1979, después de la visión que experimenté en el retiro en el IMS, me reuní por separado con tres médicos del hospital, los directores de atención primaria, de dolor y de clínicas ortopédicas, para tratar de averiguar cómo veían su trabajo. Que éxitos de sus clínicas estaban en sus pacientes, y que podría faltar en la experiencia del hospital, tanto para sus pacientes como para ellos mismos. Cuando pregunté qué porcentaje de sus pacientes se sentían capaces de ayudar, la respuesta fue entre el diez y el veinte por ciento aproximadamente. Me quedé asombrado y pregunté qué sucedió con los otros. Me dijeron que, o bien mejoraron por su cuenta, o nunca mejoraron. Así que les pregunté si estarían abiertos a derivar a sus pacientes, en su caso, a un programa que les enseñara a cuidar mejor de sí mismos, como un complemento a lo que el sistema de atención médica podía o no podía hacer por ellos. Se basaría en un entrenamiento relativamente intensivo en meditación budista sin budismo (como solía decir), y yoga. Sus respuestas fueron muy positivas. Sobre la base de esas reuniones, propuse que se creara un programa, que adoptaría la forma de un curso de ocho semanas, bajo la protección de la atención ambulatoria en el hospital para que los médicos pudieran derivar pacientes que estuvieran siendo tratados y que ellos consideraran que no respondían a sus tratamientos, y que podrían estar, en cierto sentido, perdiéndose a través de las grietas del sistema de atención de salud (en realidad, en gran medida, un sistema de atención de la enfermedad) sin obtener satisfacción parcial o total de la atención médica. Y así, MBSR vio la luz en el otoño de 1979, y los tres primeros directores de las clínicas, con esa gran visión de futuro, Tom Winters, Bob Burney, and John J. Monahan remitieron en exclusividad los primeros ciclos de pacientes, hasta que después se extendió más hacia la comunidad médica dentro del hospital, y luego también hacia toda la comunidad médica. Durante el año, el Jefe de Medicina, James E. Dalen, sugirió que se convirtiera en parte del Departamento de Medicina. Fuimos invitados de todo corazón a formar parte de la corriente dominante. Esto fue antes de que la nueva señalización apareciera en el hospital, por supuesto⁷.

7 Veinte años más tarde, como se relata en su poderosa e iluminadora contribución a este número especial, Saki Santorelli se encontró frente a la disolución institucional de la Clínica de Reducción de Estrés. Sorprendentemente, él dirigió un camino a través de ciclos de caos, incertidumbre y pérdida, hacia una vida nueva y aún más vigorosa, una verdadera ave fénix que renace de las cenizas. La maravilla y la gratitud de todos los que nos preocupábamos por el destino de la clínica y su papel en el mundo no tienen límites.

Ética

La pregunta que se plantea a veces sobre el fundamento ético de MBSR es la siguiente: ¿Estamos haciendo caso omiso del aspecto fundamental del Dharma en favor de sólo unas pocas técnicas de meditación muy seleccionadas descontextualizando, una vez más, los elementos de una totalidad coherente? Mi opinión es que no. En primer lugar, es inevitable la responsabilidad personal de cada persona involucrada en este trabajo para ocuparse con cuidado e intencionalidad a la forma en que realmente estamos viviendo nuestras vidas, tanto personal como profesionalmente, en términos de comportamiento ético. La conciencia de la propia conducta y de la calidad de nuestras relaciones, interna y externamente, en cuanto a su potencial para causar daño, son elementos intrínsecos del cultivo de la atención plena tal como la describo aquí.

Al mismo tiempo, me parece que el fundamento ético está naturalmente integrado en la estructura y configuración de MBSR de varias maneras diferentes. Por ejemplo, en el contexto de la medicina y el cuidado de la salud, disponemos ya de un profundo y profesional código de conducta en la tradición hipocrática, fundado en el principio de *primum non nocere*, primero no hacer daño, y poner las necesidades del paciente por encima de las nuestras propias. Tales principios son axiomáticos y fundamentales en el contexto de MBSR, tanto si se ofrece en un hospital como en otro lugar. Por supuesto un cierto grado de atención plena es necesario incluso para sentir que uno en realidad podría estar haciendo daño, ya sea por acción o, más sutilmente, por omisión.

También alentamos un ambiente de trabajo en la clínica y en el Centro de Mindfulness en el que no sólo dependemos de nuestra propia conciencia, sino también de la conciencia de los demás, y de su sinceridad, y disposición para comunicarse acerca de las circunstancias difíciles, para mantenernos honestos individual y colectivamente. Está construido sobre el tejido de cómo vemos nuestro trabajo y compromiso con nuestros pacientes, nuestros colegas y nosotros mismos. Por otra parte, como se señaló anteriormente, el Juramento Hipocrático, en cierto sentido, se refleja en el Voto de Bodhisattva para ocuparse completamente del sufrimiento y la liberación de un número infinito de seres antes de atender la propia. Desde la perspectiva no-dual, el número infinito de seres y uno mismo no están separados, y nunca lo estuvieron. Esta perspectiva puede y debe ser tomada en serio y sostenida con suavidad por explícitas intenciones con respecto a cómo nos comportamos tanto interior como exteriormente.

De esta manera, y también por razones culturales que tienen que ver con algo tan común en nuestra sociedad como profesar una postura moral hacia el exterior que no se corresponde con la vida interior, parece apropiado en nuestro entorno que el fundamento ético de la práctica sea más implícito que explícito, y que puede ser mejor expresado, sostenido y favorecido por la forma en que el instructor MBSR y todo el personal de la clínica, lo encarnamos en nuestras propias vidas y también por el modo cómo nos relacionamos con los pacientes, los médicos, el personal del hospital, todo el

mundo y, por supuesto, cómo nos relacionamos con nuestra propia experiencia interior. En última instancia, la responsabilidad de vivir una vida ética recae sobre los hombros y los corazones de cada uno de los que elegimos trabajar en intervenciones basadas en mindfulness. También es una responsabilidad de Dharma distributivo. Y la primera línea de defensa en cuanto al potencial de transgresión o traición es siempre la conciencia de las propias motivaciones y emociones, y de las tendencias universales de codicia, aversión, ilusión, y "narcisismo" que tan fácilmente pueden colorear nuestros momentos y cegarnos a las causas profundas del sufrimiento, haciendo que podamos estar participando en ello sin darnos cuenta.

Siempre me ha parecido que MBSR está en lo mejor y más saludable cuando la responsabilidad de asegurar la integridad, la calidad y los estándares de la práctica se asume por el propio instructor o instructora de MBSR. Que no es para convertirlo en un ideal o una carga, sino más bien para hacerlo muy real y cercano a nuestra experiencia cotidiana, honrada en la conciencia con amabilidad y discernimiento. En mi experiencia, que es ciertamente limitada y circunscrita, asumir y encarnar esta responsabilidad es lo que ha sucedido con los profesores MBSR de todo el mundo en un grado extraordinario. A mi juicio, cuando cada uno de quienes nos preocupamos por este trabajo, de quienes amamos este trabajo, se responsabiliza del Dharma a través de su propia práctica y de su amor, entonces el Dharma que está en el corazón de este trabajo prospera y se hace cargo de sí mismo. Cuidado por cada miembro de la Sangha de instructores, por los practicantes, por los investigadores, por todo el mundo... se define una responsabilidad distribuida que se convierte en una gran alegría y en una invitación permanente para que no exista separación entre la propia práctica y la vida de uno mismo. Algunos maestros de mindfulness que también son médicos han caracterizado a esta postura como la base de la profesionalidad en medicina y audazmente señalan su potencial para el desarrollo de un sistema de salud más compasivo, menos estresado y menos propenso a errores (Epstein, 1999; Krasner, Epstein, Beckman, et al, 2009; Sibinga y Wu, 2010).

Linaje

Los primeros años de MBSR, y del desarrollo de otras intervenciones clínicas basadas en mindfulness, fueron competencia de un pequeño grupo de personas que se entregaron a la práctica y enseñanza de mindfulness básicamente por amor, por pasión hacia la práctica, conscientes y felices de poner sus carreras y su bienestar económico en riesgo a causa de ese amor, usualmente derivado de sus profundos encuentros en primera persona con el Dharma y con sus prácticas meditativas, por lo general a través del estudio con maestros budistas de tradiciones y linajes bien definidos, y/o con maestros asiáticos de otras tradiciones que igualmente valoran la sabiduría de la Atención Plena, como son el sufismo, los yogas, el Vedanta y el Taoísmo. Afortunadamente, aún hay más opciones en esta época para aquellos que desean seguir a los maestros, estudiar y practicar con maestros

de prestigio en las tradiciones fundamentales de Asia, así como con experimentados profesores de Dharma occidentales, y, por supuesto, para sentarse⁸ largos retiros en maravillosos centros de Dharma, tanto en Asia como en Occidente. Personalmente considero que las sentadas por periodos relativamente largos (por lo menos de siete a diez días y en ocasiones mucho más), en retiros dirigidos por profesores son una necesidad absoluta en el desarrollo y comprensión de la propia práctica de meditación, y tan eficaces como un maestro. En términos de "currículum" de entrenamiento en mindfulness, para convertirse en un maestro de MBSR, es una exigencia de laboratorio. Sin embargo, aunque la participación en periodos de retiro de larga duración puede ser necesaria y muy importante para el propio desarrollo y para la comprensión, por sí sola no es suficiente. La práctica de Mindfulness en la vida cotidiana es el desafío final. Por supuesto, las dos actividades son complementarias y se refuerzan y profundizan mutuamente. Y una vez más, podemos recordar que, en última instancia, no hay separación entre ellas, porque la vida misma es un todo sin fisuras.

La práctica de la atención plena es el compromiso de toda una vida. El crecimiento, desarrollo y maduración como practicante y profesor de mindfulness son una parte crítica del proceso. No siempre es indoloro. Como sabemos por experiencia directa, la auto-conciencia puede ser muy humillante. Por lo tanto, la motivación para perseverar y enfrentar lo que se necesita enfrentar y trabajar con ello con sabiduría y compasión debe madurar en el proceso. Esto nos conduce a algunas preocupaciones críticas en relación con la enseñanza de la atención plena en entornos no-budistas y a los modelos mentales o mapas que los instructores de las intervenciones basadas en mindfulness pueden usar para navegar por en esos entornos.

El Problema con los Mapas. Nota para instructores de Mindfulness

En primer lugar, quiero decir que no hay nada malo con los mapas. Me encantan los mapas, y puedo estudiarlos minuciosamente durante horas. Son increíblemente útiles, en ocasiones absolutamente esenciales, y para algunas personas puede ser maravillosamente placentero contemplarlos sin cesar. Yo soy una de esas personas. Tal contemplación puede conducir a una gran comprensión. Pero, como dice el refrán, los mapas no son el territorio. Esto es muy relevante para la enseñanza de MBSR y de otras intervenciones basadas en mindfulness.

Puesto que todas las intervenciones basadas en mindfulness se asientan en el entrenamiento relativamente intensivo en la conciencia dentro del contexto del dharma universal (y como he estado afirmando aquí, no diferente de cualquier forma esencial del Buddhadharma), los diferentes

⁸ Aquí estoy usando el verbo "sentarse" como un término general para cubrir toda la gama de prácticas formales e informales y cualquiera de las experiencias momento a momento y todo lo que se deriva de la participación en un retiro.

mapas del territorio del dharma pueden ser de gran ayuda para el instructor MBSR de varias maneras. Paradójicamente, también pueden ser problemáticos y suponer una gran interferencia.

El mayor problema es que no sólo el mapa no es el territorio, sino que puede obstruir seriamente nuestra capacidad como instructores de mindfulness para ver y comunicar de manera original y directa acerca del territorio, - una transmisión directa por así decirlo, fuera de las enseñanzas formales y, por tanto, una materialización del currículo real. Nuestro mapa interno, si no somos conscientes de ello, o estamos muy identificados con él, puede imponer involuntariamente un sistema de coordenadas para el paciente / participante que puede llevar a idealizar un objetivo que debe ser alcanzado o realizado, en lugar de permitir la realización y consecución del cuidado de sí mismos. Nuestro trabajo consiste en cuidar el territorio de la experiencia directa en el momento presente y el aprendizaje que se obtiene con ello. Esto sugiere que el instructor está continuamente dedicado a cartografiar el territorio internamente a través del contacto y discernimiento íntimo en primera persona, momento a momento, mientras mantiene en la mente, al mismo tiempo, los mapas formales del territorio del dharma en cualquier grado que nos pueda parecer valioso, pero sin confiar en ellos explícitamente como la estructura, el vocabulario, o el vehículo para trabajar con lo que sea más sobresaliente e importante en el aula en cualquier momento. Algo de esto se basaba naturalmente en el pensamiento, pero una buena parte estaba más basada, más encarnada, más emanada de la intuición y de la espaciosidad del no conocimiento, que de un saber exclusivamente conceptual. Esto puede ser un gran desafío a menos que los mapas formales del dharma estén profundamente arraigados en nuestro ser a través de la práctica, no meramente de forma cerebral y cognitiva.

Por ejemplo, en el contexto de la seguridad emocional que intentamos establecer en el aula MBSR, sugerimos que la persona mire directamente a la experiencia del dolor y tome conciencia de las sensaciones en el cuerpo, cualesquiera que sean. Simplemente descansar en esa conciencia sin tener que hacer nada lleva a la persona directamente a practicar con mente de principiante. No es necesario un mapa. Sólo la invitación a mirar y tal vez ver, escuchar y tal vez oír, notar y tal vez sentir, y así cultivar una familiarización o intimidad exquisita con la experiencia real tal como se despliega. Por supuesto, se trata de un acto radical, y se necesita una gran cantidad de apoyo y orientación para mantener a las personas comprometidas con la práctica, al principio incluso por breves momentos, y es así porque las intervenciones basadas en mindfulness, como MBSR, se ofrecen en un contexto de grupo como "cursos" durante un período prolongado de tiempo, con el fin de dejar sólo una curva de aprendizaje, profundizar en estabilidad y desarrollar una visión dentro un contexto de apoyo total, que no es otro que la Sangha (Santorelli, 1999). En el caso del dolor, el instructor podría, como a menudo hacemos en el aula MBSR para reforzar la motivación de los participantes y la comprensión del potencial transformador de la conexión mente / cuerpo, citar como apoyo las evidencias recientes, en este caso a partir de estudios tales como los que

muestran que (1) Meditadores Zen muestran cambios estructurales del cerebro (en términos de espesor cortical) relacionados con la disminución de la sensibilidad al dolor térmico en las regiones cerebrales relacionadas con el dolor utilizando fMRI (Grant, Courtemanche, Duerden, et al, 2010) y (2) que a largo plazo los meditadores que utilizan un enfoque abierto de atención, es decir, que dan la bienvenida para cualquier cosa que surja en el campo de la conciencia, lo que llamamos conciencia sin elección en MBSR, mostraron reducciones en la percepción de lo desagradable, pero no de intensidad en respuesta a una estimulación de dolor térmico (Perlman, Salomons, Davidson y Lutz, 2010).

No lleva mucho tiempo a los principiantes en la práctica de mindfulness observar que la mente pensante tiene vida propia, y que puede distraerse tanto de la atención desnuda a las sensaciones en el cuerpo como de la habilidad de descansar en la conciencia de lo que surge. Pero con el tiempo, práctica continua, diálogo e instrucciones no es raro, incluso para los practicantes principiantes, ver espontáneamente por ellos mismos, o cuando se señala, que en efecto la mente tiene vida propia y que cuando cultivamos y estabilizamos la atención en el cuerpo, aunque sea un poco, con frecuencia obtenemos como resultado la comprensión de la naturaleza siempre cambiante de las sensaciones, incluso de las muy desagradables y, por tanto, de su impermanencia. También da lugar a la experiencia directa de que "no soy mi dolor" y por lo tanto la opción de no identificarse no sólo con las sensaciones, sino tampoco con las exaltadas emociones que le acompañan, ni con los pensamientos que pueden derivarse al prestar atención y juzgar la experiencia. Así llegamos a intimar con la naturaleza de los pensamientos, de las emociones y de estados mentales como la aversión, la frustración, la inquietud, la codicia, la duda, la pereza, la apatía y el aburrimiento, para nombrar unos pocos, lo que constituye el territorio del tercer fundamento de la atención, sin tener que mencionar el mapa clásico de los cuatro fundamentos de la atención, ni los cinco obstáculos, ni los siete factores de la iluminación.

Por lo demás, cuando se trabaja con personas en un entorno médico o psicológico, el uso de "estrés" y la sugerencia (como marco básico de invitación) de que es posible "la reducción del estrés", podemos sumergirnos en la experiencia de dukkha (sufrimiento) en todas sus manifestaciones, sin mencionar nunca dukkha; ni sumergirnos directamente en las fuentes últimas de dukkha, y sin necesidad de mencionar en ningún momento la etiología clásica, y pudiendo a la vez investigar de primera mano el deseo y el apego, pudiendo investigar también la posibilidad de aliviar esa angustia o sufrimiento (cese), y pudiendo finalmente explorar de forma empírica una vía posible para hacerlo (la práctica de la meditación consciente en general, incluyendo la actitud ética de sila, los fundamentos de shamatha, y, por supuesto, prajna, la sabiduría - el noble sendero óctuple) sin tener que hablar de las Cuatro Nobles Verdades, el Noble Sendero Óctuple, o sila, shamatha, o prajna. De esta manera, el dharma se revela a sí mismo a través del cultivo hábil y ardiente de las prácticas formal e informal en un contexto de apoyo, diálogo, investigación y enseñanza. Podemos hablar y

reforzar la atención a la experiencia del cambio y la impermanencia, ya que son evidentes, y desarrollar una apreciación colectiva de ambos al implicarnos en los diálogos y conversaciones entre los participantes de la clase. La ley de la impermanencia se revela sin necesidad de hacer referencia a un marco budista o sin necesidad de una lente para verlo. Lo mismo es cierto para las cuatro nobles verdades (tal vez mejor dicho de las cuatro realidades) (Gethin, 1998). Lo mismo es cierto para anatta aunque éste concepto es más complicado y temible, y necesita que se lleve a cabo con mucha habilidad y suavidad., dejando que emerja de los propios comentarios de los participantes acerca de su experiencia mejor que declararlo como un hecho. A menudo comienza con la comprensión, nada despreciable, de que "yo no soy mi dolor", "yo no soy mi ansiedad", "yo no soy mi cáncer", etc. Es fácil hacer la pregunta, bueno, entonces, ¿quién soy yo? Este es el núcleo de la práctica del Chan chino (Sheng Yen, 2001), del Zen coreano (Buswell, 1991; Seung Sahn, 1976), del Zen japonés, (Kapleau, 1965;), y también de Ramana Maharshi (1959). Nada más se necesita.... Sólo la pregunta y la interrogación... la indagación e investigación de naturaleza de sí mismo, no sólo a través del pensamiento, sino a través de la conciencia misma⁹.

De la misma manera, podemos ser amorosos y compasivos como maestros / instructores / y guías, e introducir prácticas para cultivar la bondad, sobre todo hacia uno mismo en tiempos de crisis y convulsión mental, así como la compasión, la alegría y la ecuanimidad, sin ninguna mención a los Cuatro Inmensurables, o sin recurrir necesariamente a las formas clásicas en que éstas se cultivan. Lo mismo es cierto para la generosidad, la gratitud, y otros estados mentales positivos.

Todo esto es para decir que puede ser muy útil contar con una sólida base personal en el Buddhadharma y en sus enseñanzas, como se sugiere en las secciones anteriores. De hecho, es prácticamente esencial e indispensable para los profesores de MBSR y de otras intervenciones basadas en mindfulness. Sin embargo, poco o nada de esto puede introducirse en el aula, salvo en su esencia. Y si la esencia está ausente entonces todo lo que uno hace, o piensa que está haciendo, no es ciertamente mindfulness, al menos en la manera en que nosotros entendemos el término.

Esto significa que no podemos seguir un estricto enfoque Theravada, ni un estricto enfoque Mahayana, ni un estricto enfoque Vajrayana, aunque algunos elementos de todas estas grandes tradiciones, y de los linajes dentro de ellas, son relevantes y pueden informar acerca de cómo nosotros, como personas únicas con una historia del dharma única, nos acercamos a los momentos específicos de la enseñanza, tanto en la práctica, como en las meditaciones guiadas y en el diálogo sobre las experiencias que surgen

9. Los estudios de MBSR sugieren que el entrenamiento de la atención plena puede influir y modular diferentes modos de auto-referencia en redes anatómicamente distintas, una medial y otra lateral, dentro de la corteza cerebral (Farb, Segal, Mayberg, et al, 2007). Tales hallazgos pueden contribuir, en última instancia, a una mayor comprensión en psicología del término "yo" y de sus significados, y por lo tanto a una nueva y más profunda apreciación de sus manifestaciones funcionales y de su naturaleza relativa y dinámica. Esto en sí mismo podría transformar el campo de la psicología.

.durante la práctica formal e informal entre la gente de nuestra clase. Pero no estamos apelando a la autoridad o la tradición, solamente a la riqueza del momento presente sostenida suavemente en la conciencia, y a la autoridad profunda y auténtica de la propia experiencia de cada persona, igualmente sostenida con bondad en la conciencia.

Esta orientación en las intervenciones basadas en mindfulness tiene elementos del enfoque Chan de no-hacer y no esforzarse, el llamado "método de ningún método", y del paradójico diálogo e indagación "duelo dharma" mencionado anteriormente, tan característico de los linajes de Seng-Hui Neng y Ts'an, tercero y sexto patriarcas Zen de la tradición Chan en los siglos sexto y séptimo en China (Lucas, 1974; Suzuki, 1956; Sheng Yen, 2001; Mu Soeng, 2004 ; Kabat-Zinn, 2010). Todos los mapas se dejan a un lado como un acto de amor y sabiduría, lo que significa que ya no tenemos ningún apego a lo que ellos representan, y así somos capaces de ejemplificar y encarnar la esencia del territorio del ser humano en todas sus dimensionalidades, mientras transmitimos a otros a través de nuestra visión directa y del respeto hacia su intrínseca naturaleza de Buda efectivamente existente, ningún lugar hacia el que ir, nada que hacer, y nada que lograr ... la puerta de entrada a cualquier realización auténtica. Todo esto es intrínseco a cualquier intervención basada en la atención, lo que podríamos llamar su médula.

Entonces, ¿cómo podríamos entender toda la cuestión de linaje, sobre todo el linaje de sus pacientes y clientes, debido a que su linaje es muy probable que comience con usted, su maestro? ¿Qué entiende usted como su propio linaje? ¿Qué sustentó su práctica del Dharma y su entendimiento inicial? ¿Qué les sustenta ahora? Tal vez el dharma, en su sentido y expresión más amplia y más universal es su linaje, independientemente de las particularidades de su historia dharma. La manera más hábil puede requerir que usted asuma la responsabilidad de la totalidad del dharma, sin decir palabra, tal vez con una sonrisa interior, no de autosatisfacción o de secreto o de logro de algo, sino de alegría porque el linaje real es sin forma. Y con ojos virtuosos y un corazón bondadoso saber que, literalmente, todo y todo el mundo es ya el Buda, es ya los patriarcas, es ya el dharma, es ya tu maestro. No tienes nada que hacer, excepto darlo, y la única manera de hacerlo es a darte a ti mismo. No se cobra por ello, él y tú ya sois gratuitos.

1. "... viéndote a ti mismo en tu vida diaria con despierto interés, con la intención de comprender en lugar de juzgar, con total aceptación de lo que pueda surgir, ya que está aquí, estimulando lo profundo para traerlo a la superficie y enriquecer así tu vida y tu consciencia con tus energías cautivas. Esta es la gran obra de la conciencia. Elimina los obstáculos y libera las energías mediante la comprensión de la naturaleza de la vida y la mente. La inteligencia es la puerta hacia la libertad y la atención alerta es la madre de la inteligencia ".

Nisargadatta Maharaj (1973)