MEDITACION LAM-RIM COMO ALTERNATIVA TERAPEUTICA PARA LA SALUD EN MONJES BUDISTAS Y PRACTICANTES

Daniel Martínez López

Universidad Externado de Colombia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Programa de Psicología

Bogotá D.C

2020

Agradecimientos

A las personas y momentos que me ayudaron a encontrar el sentido de mi vida, recuerdos de luz y aprendizaje.

Mi más sincero agradecimiento a todos aquellos maestros y maestras de la Universidad Externado de Colombia, luz en mi camino para tan preciadas enseñanzas que dejan en mi mente y corazón, momentos que iluminaron mi conciencia y otros que me hicieron cuestionar la realidad. Celebro por ellos este texto porque gracias a sus saberes le dieron reflexión y sabiduría a mi visión para culminar este ciclo y lo que deba de venir. Entre estos maestros agradezco a los profesores de la línea Construcciones socioculturales de salud y enfermedad del Área de Salud, conocimiento médico y sociedad, Mauricio Aponte, Luisa Monsalve, Claudia Cano y a la profesora Marcela Agudelo, quien en momentos de salidas de campo y en el aula de clase me brindo experiencias muy importantes para mi formación como profesional y humano.

Este agradecimiento también va dirigido a los maestros Kelsang Sangton y Kelsang Legden quienes me abrieron las puertas del Centro de Meditación *Kadampa* de Colombia para conocer de tan inmensas enseñanzas. Así mismo les agradezco por brindarme la oportunidad de tener contacto con los practicantes del Programa Fundamental y todas las entrevistas tan enriquecedoras que emergieron con ellos, por la disposición que tuvieron para el desarrollo del trabajo de campo y los recuerdos tan agradables que quedan en mis recuerdos.

A mi familia quienes a lo largo de este proceso han estado ahí pese a cualquier circunstancia y dificultad, fueron un apoyo inmenso al igual que todas las personas en la academia y en la vida misma ya que me han hecho crecer como persona en todos los sentidos, gracias por ayudarme a cumplir este sueño.

Tabla de Contenido

Agradecimiento…….....2

Introducción…….6

Capítulo 1: El camino, la elección y el encuentro……10

1.1 El budismo y la meditación Lam – Rim.....……10

1.2 ¿Por qué la meditación como alternativa para la salud?.....16

1.3Aproximaciones científicas a la relación entre la meditación y la salud…….19

1.4 ¿Entre lo teórico y la meditación, recursos para la compresión?.....23

1.5 Fenómeno social en torno a la meditación Lam-Rim y su contexto……...33

Capítulo 2: Transformaciones, sensación y enseñanza……...38

2.1 Acercarse a la disciplina, consideraciones metodológicas……38

2.2 Historias de vida y líneas del tiempo, resignificar la vida……..43

2.3 Entrevistas y reflexiones en torno a la práctica…….53

2.4 Interpretaciones acerca del papel de la salud en los relatos de los practicantes ……...66

Capítulo 3: El compromiso, la practica oriental en sociedad……...74

3.1 Experiencias y narrativas en torno a los monjes del Centro de Meditación Kadampa……74

3.2 Construcción de la subjetividad en torno a la muerte, entre los significados y la práctica……...84

3.3 La salud y ser un monje en sociedad……92

CONCLUSIONES...……102

BIBLIOGRAFIA…….113

ANEXOS……..……115

Introducción

Estudiar la meditación en el área científica es algo reciente, lo anterior incluye que muchos de los estudios realizados sobre diversas formas de meditación parecen incluir muy poco la voz de las personas que la practican y la existencia de estudios sobre las narraciones y experiencias de estas personas son escasos. La meditación resulta reciente en la sociedad moderna occidental y es importante bajo mi propia perspectiva hacer una revisión de cómo esta religión, el budismo, puede incluirse como método terapéutico en el acompañamiento de métodos de hoy día para tratar la salud en general siendo la cuarta religión con mayor número de seguidores en el mundo. En los primeros pasos de este estudio la revisión bibliográfica me guiaba hacia resultados poco descriptivos del fenómeno de la meditación en la salud. En este sentido, me resulta enriquecedor tras la revisión bibliográfica realizada, la inclusión de las narrativas, como uno de los focos principales para identificar beneficios y nociones de sentido en monjes budistas y practicantes. Por tanto, el encontrar cómo significan la meditación es el objetivo principal de este estudio; igualmente develar cómo el tránsito por esta disciplina contemplativa transforma la salud, la mente, la sociedad, el cuerpo y demás variables que son claves para sus vidas y dinámicas en un contexto social.

A través de mi propia visión, esta investigación me permitió adentrarme en esta práctica como una emergencia social que se abre a un mundo en constante cambio y que desde el primer acercamiento al budismo me generó una profunda sensación de bienestar. Siete años atrás circunstancias adversas ponían mi salud en general en quiebre y conocer del budismo mediante la lectura y meditaciones básicas con repeticiones de mantras me ayudo a encontrar mucha calma. Poco a poco fui leyendo más sobre budismo y gracias a un amigo conocí el Centro de Meditación

Kadampa de Colombia y allí a los dos maestros y practicantes de los cuales me llevo muchas enseñanzas, ya que ellos fueron los que me brindaron la oportunidad de llevar acabo este estudio a lo que pudo ser, un ejercicio bastante enriquecedor para mi formación como profesional y humano. No soy usuario de la meditación *Lam-rim* pero si practique otras meditaciones en el pasado así como hoy en día. El surgimiento de esta investigación hizo que me generara los siguientes cuestionamientos ¿Cómo la práctica de esta disciplina oriental puede ser utilizada en esta sociedad moderna? ¿Cómo los principios fundamentales del budismo pueden transformar la vida de una persona hasta el punto de considerar que esta disciplina es benéfica para la salud? ¿Existen aspectos en las narrativas de quienes la practican que pudieran reunir los principales alcances y beneficios de la meditación para poder considerarla como algo terapéutico?

En el primer capítulo escribiré acerca de los antecedentes de la investigación con los principales soportes teóricos y conceptuales que están a la base del ejercicio de análisis y de la interpretación del trabajo de campo. Allí hago una transición desde cómo surge el interés por este estudio, cómo otras investigaciones han abordado otros tipos de meditación y bajo cuáles premisas me basé para ver la realidad narrativa como el principal objeto de interés para develar nociones de significado entre la vida subjetiva y las ciencias sociales y humanas. Para centrar mejor al lector, también hago un breve repaso histórico de cómo surge le tradición *Kadampa* y de la técnica que interpreté llamada la meditación *Lam-rim*. Por último, escribiré acerca del cómo me situó teóricamente entre aportes tan importantes como lo son de Varela, Vygotsky y demás autores que se encontraran en este primer capitulo.

En el segundo capítulo partiré hablando de las categorías de este estudio donde en modo de anexo pondré un breve cuadro sobre cuales fueron las categorías principales y las categorías emergentes que me permitieron dialogar con las técnicas de investigación propuestas y la teoría

del primer capitulo. Seguido a esto escribo acerca de quiénes son las personas con las que tuve la fortuna de hacer este trabajo, descripción de la población y cuáles son los requisitos para entrar al Programa Fundamental del Centro de meditación *Kadampa* de Colombia. Finalmente ofreceré algunas consideraciones metodológicas y las técnicas utilizadas.

Este segundo capítulo igualmente se enfoca en ofrecer los resultados del análisis de las experiencias de los practicantes que hicieron parte de este estudio, muestra cómo los recursos técnicos utilizados fueron clave para comprender mejor la vida de cada uno de ellos y cómo llegan al camino del budismo. De este modo se dan a conocer los hitos centrales de estas historias de vida que no solo van a permitir ver los grandes momentos de cambio, sino que, por las discusiones y las charlas reflexivas con cada uno de ellos se profundiza sobre los tránsitos de cambio en sus vidas. Igualmente, en este capítulo se recogen los principales hallazgos frente a la pregunta que orientaba en el ámbito de la salud y la práctica de la meditación.

En el tercer capítulo presenta los principales hallazgos respecto a los dos monjes budistas con los que pude tener contacto, aquí se verá el impacto y las transformaciones que han tenido sus vidas desde sus propias trayectorias y el cómo ser monjes indica cuestiones importantes en la práctica como tal, en las narrativas y en la salud. Incorporar este capitulo a parte de los practicantes permite ver que diferencias hay entre la practica y así mismo identificar que razones llevaron a estos sujetos a ordenarse como monjes. Dicho lo anterior incluí un apartado donde entreviste a uno de los monjes del centro de meditación para referirme a la posible relación entre la noción de subjetividad entorno a la muerte y su relación con la salud. Esta entrevista acerca de la noción de la muerte la realice en el quinto semestre de mi carrera y me pareció interesante incluirla para encontrar ciertas relaciones entre las narrativas y la salud. Igualmente, otra cuestión importante que emerge en este capítulo se refiere al significado social de ser un monje.

Por ultimo presentare el apartado de las conclusiones y consideraciones finales donde hablare a modo de cerrar este estudio acerca de cuáles son mis últimos aportes como investigador en esta investigación para en una segunda instancia, proseguir con los aportes finales y examinar algunos de los soportes teóricos que pueden sostener mi propia visión. Este apartado brindara los resultados más importantes y los aportes de la investigación para la psicología y de las ciencias sociales y humanas.

Este estudio transita entre cuestiones importantes de las narrativas, la práctica y la salud. Por lo anterior es preciso comprender que varios significados y sentidos en los usuarios resultan atravesados en gran medida por conceptos del budismo que a la luz de mi visión procure dialogarlos de manera precisa y reflexiva. Estas experiencias resultan vitales para futuros estudios que puedan contrastar métodos convencionales de la salud con métodos espirituales tan antiguos como son los del budismo. La medicina alopática como método histórico que lleva la hegemonía en la salud puede llegar en algún punto a encaminarse y hacer revisión de estudios de este tipo al ver como bajo métodos no nominales y más descriptivos la meditación puede ser un acompañamiento cuando la salud afecta la vida de un sujeto o algún tipo de población. Confió en que los futuros lectores de este estudio encontraran en las narrativas aquello que pueda ser un componente para la sanación y la introspección. Lo anterior significa que a la luz del budismo *Kadampa* se pueda ver como ciertas cuestiones de la salud pueden estar aun en constante revisión a la luz de disciplinas espirituales siendo esta tan reciente en Colombia.

Capítulo 1: El camino, la elección y el encuentro.

"La forma en que vivimos nuestra vida, y nuestro estado mental al abandonar el cuerpo, influyen directamente sobre nuestras vidas futuras. Por eso en la tradición budista se enfatiza que el tiempo de prepararse para la muerte comienza ahora mismo: toda nuestra vida es una continua preparación para el momento de la muerte. El estado mental más poderoso con el que podemos morir es el de la compasión: si podemos generar este estado mediante la meditación, es el estado ideal para morir." (Mejía & Valderrama, 2016, pág. 2)

En este capítulo empiezo mostrando un breve panorama del surgimiento del budismo, sus escuelas, las diversas formas de meditación dentro del budismo y concretamente el budismo *Kadampa* y la meditación Lam-rim. Posteriormente, hago un breve recorrido por algunos de los estudios científicos que han relacionado la meditación con la salud. Posterior a esto me centrare en los principales aportes teóricos y conceptuales que ayudaron no solo a centrar las bases de este estudio sino también a tener una visión más comprensiva de las dimensiones de las narrativas de monjes budistas y practicantes desde una perspectiva más amplia de la usual.

1.1 El budismo y la meditación Lam - Rim

En este acápite hago una breve contextualización del budismo y en que consiste la meditación *Lam-rim,* para poder centrar mejor al lector acerca de los principales conceptos que se

estudian desde esta disciplina y como de ahí se hace reflexión acerca de los mismas con componentes científicos.

El budismo comienza en el siglo VI a.C. con el nacimiento del Buda (Siddhartha Gautama Sakiamuni). A pesar de que son numerosos los budas existentes este fue el que más marcó en la historia por llevar sus enseñanzas, el *Dharma* (ley budista), hacia el mundo y a todo aquel que quisiera encontrarse a sí mismo. Él era príncipe de la dinastía Sakiamuni, hijo del rey Suddhodana y la reina Maya. A lo largo de sus primeros años fue un príncipe con muchas riquezas y lujos. Posteriormente y a medida que fue creciendo, se cansó de la vida que llevaba y se fue dando cuenta de la mundanidad de los placeres, el apego, la muerte y la enfermedad. Decidió huir de su palacio (Kapilavastu). En su huida decidió buscar el camino hacia la liberación, peregrinación e iluminación (*Nirvana*) que tuvo lugar en Bodhgaya, India (Herold, 1949).

Uno de los grandes propósitos de Buda era liberarse del *Samsara* que en el budismo es el ciclo cósmico de nacimiento, muerte y reencarnación, ligado a otros conceptos fundamentales como son el Karma (ley del ir y devenir de nuestras acciones) y el *Dharma*. Esta fue una de sus metas a lo largo de su vida hasta su muerte a los 80 años.

Siguiendo cronológicamente estos hechos hasta nuestros días, el budismo es una de las religiones con mayor número de seguidores y practicantes y actualmente la cuarta religión con mayor número de seguidores en el mundo tras el cristianismo, el islam y el hinduismo. Algunas de las escrituras como el Canon Pali, Sutras y Bardo Thodol o como se conoce en español “El Libro Tibetano De Los Muertos” muestran el método para la liberación del *samsara* (ciclo de vivir, nacer, morir y renacer). El estudio de estos libros trasciende a la escritura budista desde hace cientos años (Yassine, 2014).

Para el Buda era importante tener presente la muerte cada día de la vida y una constante interacción con ella de manera positiva ya que tener presente la muerte implicaba el comprenderla a ella misma. Una serie de ritos que implicaran el desapego, alejarse ideas mundanas, la evitación del deseo como la causa del sufrimiento y la descanalización del yo para liberarse del ego. Buda enseñaba muchos tipos de meditación y también a sus discípulos la práctica del "*maranänusati bhävanä* "(contemplación de la muerte) con la ayuda de este y los *sutras* que, en síntesis, son discursos dados por el mismo Buda o sus discípulos más destacados, proporcionaba métodos para la aceptación de la muerte y su contenido espiritual. Unos de estos son los *sutras* "Sutra Pathama *Maranassati*" y el "Sutra Dutiya Maranassati" como unos de los más importantes para comprender el ciclo de la muerte (Wudhijaya, 2010).

La meditación en el budismo siempre ha sido y será tema central para poder alcanzar la iluminación y así poder comprender el despertar. Partiendo de que el Buda alcanzó la iluminación bajo un árbol de bodhi se distinguen dos tipos de meditación claves, *Samatha* (calma) y la segunda *Vipassana* (visión penetrante). La primera parte del hecho de comprender la capacidad de atención que posee un sujeto y enfocarla hacia un punto en específico, la segunda comprende la noción de observar con sabiduría la verdadera naturaleza de la realidad (Yassine, 2014).

Distinguir entre estos dos tipos de meditación es clave para poder comprender la practica budista, aunque no sea fácil. Sin embargo, parte de estos dos tipos de meditación tienen como eje principal las técnicas de respiración (*Anapanasati*) que llevan al *Samatha* y luego a la práctica V*ipassana* como en orden inverso. Por un lado, podemos encontrar que el budismo *Therevada* que es una rama ancestral del budismo considera que la atención *(Sati)* es clave para entender dos prácticas ancestrales. Primero, la practica *Samatha Bhävanä* que persigue la idea de mejorar la concentración, la serenidad, la benevolencia, la compasión y el desapego mediante la

concentración basada en la respiración como suele ser también importante en la práctica *Vipassana*. La otra práctica que subraya el budismo *Therevada* es la de *Vipassana Bhävanä* que consiste en la práctica de la constante introspección basada en 18 contemplaciones. Otras escuelas como la escuela tailandesa de los monjes del bosque se centran más en el *Dhyana* que son los niveles profundos de concentración. La escuela Birmana de Sayadaw U pandita tiene mayor foco en el *Vipassana*. El budismo *Zen* enfatiza en el *Zazen* que en la traducción japonesa al chino con base al sanscrito traduce *Dhyana* (Niveles profundos de concentración) y el budismo tibetano que se enfoca en la parte del inconsciente para así poder exponer el potencial máximo de un sujeto desde la parte de realidad más profunda. Los tipos de meditación del budismo tibetano (V*ajrayana*) derivan de dos grandes premisas, primero la de la practica *Shine* que es la calma mental y la meditación *Tonglen* que es el acogimiento del sufrimiento de los seres para convertirlo en felicidad. En el budismo tibetano también hay meditaciones que enfatizan en la vacuidad y el entrenamiento de la mente mediante el análisis y las respiraciones a estas se les llama *Loyong* que refieren al adiestramiento mental. Fue también en el Tíbet donde nació gran parte de lo que es la meditación *Lam rim* (Yassine, 2014).

Lam rim es una palabra tibetana que forma el pensamiento central del budismo *Kadampa*. Esta técnica es una serie de preceptos que recopila todas las enseñanzas de Buda Shakyamuni. Las bases fundamentales de esta meditación fueron instruidas por el maestro indio-budista Atisha. Él fue enviado al Tíbet donde pasó el resto de su vida aprendiendo de las enseñanzas budistas. A pesar de que el origen exacto del *Lam-rim* fue a través de las enseñanzas del Buda fue en el Tíbet donde Atisha empezó a potenciar la expansión de esta. Esta técnica de meditación consta de las siguientes funciones que prometen la liberación del sufrimiento y finalmente se alcanzara el gozo y la felicidad mediante la práctica (Gyatso, 2020).

Hay veintiuna meditaciones de *Lam-rim* que se suelen practicar en un ciclo de tres semanas como práctica de meditación diaria:

1. La preciosa existencia humana
2. Muerte e impermanencia
3. Los sufrimientos de los renacimientos inferiores
4. La práctica de refugio
5. Las acciones y sus efectos
6. Renuncia al *samsara*
7. Ecuanimidad
8. Reconocimiento de que todos los seres son nuestras madres
9. Aprecio de la bondad de todos los seres
10. Igualarse uno mismo con los demás
11. Desventajas de la estimación propia
12. Ventajas de estimar a los demás
13. Cambiarse uno mismo por los demás
14. La gran compasión
15. La práctica de tomar
16. El amor que desea la felicidad de los demás
17. La práctica de dar
18. Bodhichita
19. La permanencia apacible
20. La visión superior
21. Confianza en el Guía Espiritual" (Gyatso, 2020).

El budismo *Kadampa* está centrado bajo los preceptos del budismo *Mahayana* y fundado bajo el maestro Atisha que nació en el 982 y murió en el 1054. La palabra *Kadampa* remite directamente según su significado original, a las instrucciones de la enseñanza del Buda según la función del *Lam-rim*. Entre los maestros que siguieron con la tradición de Atisha se encuentran Gueshe Chekhaua, Gueshe Sharaua y en el budismo *Kadampa* moderno Gueshe Kelsang Gyatso (Gyatso, 2020).

El budismo *Mahayana* de donde viene la visión *Kadampa* se enfatiza en que a través de la meditación y el proceso mental se pueda consagrar al mundo como un todo, no como un mundo

dividido. Esta visión, se ve desde la perfecta visión *"prajna"* donde el despertar de la compasión implica no solo el transito por el ejercicio individual sino la compasión por todos los seres vivos. El mundo surge como ese afán de clasificar las cosas donde esto se ve como producto de la mente y es aquí donde el mundo considerado por distintas clases de cosas hace de la realidad el producto de la mente. Es por lo anterior que estudiar la naturalidad de la realidad y de cómo la mente moldea la realidad es clave para este camino. Otro aspecto fundamental es la solidaridad por el resto, la nobleza, el altruismo y el desinterés por los demás guía a los *Bodhisattva*, potenciales budas, al querer renunciar al Nirvana para que todos los demás seres también sean liberados del sufrimiento (Bosque Theravada, 2010).

La meditación *Lam-rim* comprende la práctica del maestro con el monje. Lo que hace especial a este tipo de meditación es que recopila todas las principales enseñanzas del Buda Siddhartha Gautama. Como mencione anteriormente esta práctica se realiza no solo desde el acto de meditar si no también la reflexión por parte del monje hacia el aprendiz para fomentar su práctica en la vida diaria. Lo anterior será sumamente importante para comprender la vida diaria de los monjes budistas y practicantes donde la visión de una mente entrenada y la compasión por el otro serán ejes fundamentales para ver que relaciones se puede encontrar con la salud.

La tradición budista tibetana aborda la muerte desde la noción del Bardo Thodol y la liberación del sufrimiento como una de las ataduras del Samsara (ciclo entre la muerte, el vivir y el renacer). De forma similar funciona el dialogo entre los monjes y los maestros cuando generan la práctica del discurso y la meditación, así como en el caso de terapias cognitivo-conductuales en el que la base del tratamiento es el cuestionamiento de manera que mediante la mayéutica se logren disolver emociones y reajustarlas.

Para el Dalai Lama con sus experiencias con la muerte y la lectura del Bardo Thodol (Libro *tibetano de los muertos*), se generan extensiones de la vida más allá de la misma dependiendo de nuestras acciones, y en el caso del seguir los pasos del Bardo Thodol para seguir reencarnando. Por otra parte, en la vida en sí misma y la muerte como algo inevitable me surge la curiosidad cuando genere este estudio si el en el budismo se puede encontrar formas distintas de hablar de la muerte o prepararse para ella de un manera más tranquila, es por esto que desde principios fundamentales como el desapego, alejarse de la ira y el miedo, se habla en El Libro Tibetano de Los Muertos, esto resulta imprescindible para poder comprender como una mente en paz puede generar bienestar en la salud mental y esto es eficaz en cuanto a las experiencias meditativas estudiadas en el libro tibetano de los muertos. Lo anterior es importante nombrarlo ya que en el tercer capítulo se brindara una entrevista con uno de los monjes del centro de meditación donde dialogare acerca de la muerte y la trayectoria vital de este maestro (Rimpoche, 1994).

1.2 ¿Por qué la meditación como alternativa para la salud?

Nacemos, aprendemos, compartimos y vamos caminando, siendo participes de un mundo que empezó sin nosotros, pero del cual nos iremos con muchas cosas y no solo con todo aquello que aprendimos sino con aquello que dimos a los demás. La historia de la vida de cada uno no solo se define desde el día en el que nacemos y morimos sino en una variedad de transformaciones que se construyen histórica, cultural y biológicamente desde hace mucho tiempo. La necesidad de conocimiento nos lleva a romper fronteras, hacer daño, reparar, conocer, ignorar o incluso soñar, querer hacer de esta existencia algo más de lo que creemos conocer y así vamos por la vida, aprendiendo, descubriendo y trascendiendo para romper las fronteras de lo que conocemos.

Reflexiones como estas son algo que resulta intuitivamente vital para este texto porque la meditación es algo que va más allá de una práctica en la que observamos nuestra respiración y nos conectamos con algo o bien nos desconectamos de algo. La meditación se puede relacionar con todas las áreas de la vida, es el camino que no solo recorremos sino todo lo que nos recorre a medida que caminamos, a medida que inhalamos y exhalamos, todo el tiempo nos transformamos.

Darle un lugar a la mente resulta siendo un ejercicio bastante complicado sin embargo encargarme de hacer una critica hacia la relación entre la meditación y la salud traduce el pensamiento de Buda, remontándose hace cientos de años. Buda queriéndose alejar de los excesos y del camino extremo elige ser un buscador de la experiencia espiritualidad. Cualquier persona que busque benefició psicológico en el budismo puede encontrar herramientas que a pesar de que no den un lugar a la mente puedan relacionar la técnica contemplativa con la salud mental, física y social. Buscando el camino del medio que lleva hacia el *Nirvana* Buda indaga en su vida sobre la realidad del sufrimiento y la causa de este de donde nace el Noble Óctuple Sendero, que requiere el ejercicio en los puntos rectos de vista, rectos pensamientos, rectas palabras, recta conducta, rectos medios de vida, recto esfuerzo, recta atención y concentración. Como método la meditación adentra técnicamente la vida subjetiva de los usuarios hacia la liberación. Buscar el camino de las personas a quienes va dirigido el campo de esta investigación sugiere que transformar la vida mediante un método para el camino del medio y la comprensión de nuevos fondos de significado entre la practica y la trayectoria vital (Carus, 2001).

El propósito de este estudio se dirige a la relación entre la meditación y la salud basándome en practicantes de la misma, más exactamente sobre las vidas de personas que practican la meditación *Lam-Rim* que hace parte del budismo *Kadampa*, línea que actualmente su mayor

exponente en el mundo moderno es el maestro Gueshe Kelsang[1] y sus relaciones con la salud y el bienestar La meditación como fundamento principal para conectar la espiritualidad con el cuerpo y la mente es un recurso primordial para este tipo de budismo, y en general para todos los tipos de budismo que, como religión, adhiere términos, costumbres y ritos que son ajenos a lo que usualmente encontramos en otras religiones que marcan la vida en la sociedad "occidental". Como foco de esta investigación me centro en analizar, interpretar y generar reflexiones sobre los sentidos y significados de la salud y las transformaciones vitales desde la trayectoria vital de monjes budistas, las narrativas de los practicantes de la meditación *Lam-Rim* y los conceptos principales de la tradición *Kadampa*.

Las acciones en la salud han sido reducidas, en gran medida, a un imaginario social en el que se cree que el estar "bien de salud" es en si el estar ausente de la enfermedad física. Alarcón (2007) nos habla de la salud como proceso y no como fin último, es decir, estar bien de salud no es solo la ausencia de enfermedad física, sino que implica bienestar en otros aspectos más como el aspecto mental y social. Esta visión de la salud será importante para comprender cómo para los monjes y practicantes de la meditación *Lam Rim* la salud, en varios casos, se ve como eventos cíclicos en el que el bienestar general parte de una mejora constante, en todos los sentidos de la vida.

La salud puede comprenderse desde muchas visiones, a veces, es normal encontrar en la vida cotidiana argumentos que señalan en que para prevenir el mal en la salud es suficiente con

[1] Gueshe Kelsang Gyatso es un maestro y monje budista, fundador de La Nueva Tradición *Kadampa* en 1991, actualmente gracias a su obra existen más de mil cien centros y grupos en más de cuarenta países den el mundo. (Centro de Meditación *Kadampa* Colombia, 2020)

tomar un medicamento. Es poco frecuente encontrarse con panoramas sociales donde los cambios de estilo de vida personal y la integración social sean óptimas para la promoción de la salud, ya que casi siempre el panorama está fijado en propiciar acciones más médicas que sociales y/o mentales. Desde la visión convencional, la promoción en salud significa en gran medida, generar recomendaciones que prevengan la enfermedad. Sin embargo, si entendemos la salud como proceso y como transformación entonces, la idea de salud puede estar caracterizada por modelos explicativos que, como en este caso, permiten entender la meditación como una alternativa para la prevención del malestar.

Si vemos la salud como algo dinámico, podríamos entender también a los sujetos como personas inmersas en una sociedad, que viven procesos desde la transformación de sus vidas, las de otros y el mundo transformándolos a ellos mismos. La trayectoria vital de cada uno integra conocimientos y experiencias que se acoplan y cambian constantemente, hoy en día el interés por las disciplinas contemplativas parece tener mucha fuerza al reconocer mediante la práctica las nuevas puertas que se pueden abrir hacia la experiencia y el conocimiento de cómo los sujetos se construyen en sociedad.

1.3 Aproximaciones científicas a la relación entre la meditación y la salud

Según un artículo de El Tiempo (2018), escrito por Carlos Andrés Londoño, cada vez más personas se ven interesadas en la meditación, aunque hace un tiempo esta no fuera de interés para muchos. La meditación generalmente está vinculada con la espiritualidad, y desde hace algún par de décadas ha sido estudiada científicamente para conocer sus beneficios en la salud hasta al punto

de incorporar el objetivo de la meditación con elementos psicoterapéuticos como, por ejemplo, en la práctica del *"mindfulness"* que se emplea en el modelo de atención en salud occidental para tratar problemas a nivel psicológico y mental.

A continuación presentare algunas de las investigaciones más importantes donde se analiza el componente de la meditación desde perspectivas científicas. Aquí se vera lo que anteriormente mencione donde los estudios encontramos arrojan resultados muy nominales y poco descriptivos del fenómeno. Con lo anterior no quiero presentar estos estudios como no validos, al contrario, son bastante interesantes y a la luz de la ciencia expresan resultados prometedores de la meditación como benéfica para la salud.

Los estudios científicos sobre la meditación y sus efectos sobre la salud son vastos. Algunos se centran en mostrar los beneficios de la meditación como, por ejemplo, los realizados por la Universidad de Wisconsin en 1992 donde indican que los niveles de conciencia en la meditación permiten la creación de conexiones neuronales, o los de la Universidad de California donde se evidencia cómo las personas que practican meditación tienen mayor materia gris (Londoño, 2018).

Otros estudios como los de Guido Aguilar y Andrea Musso (2008), quienes se encargaron de realizar una exhaustiva investigación teórica sobre la meditación teniendo en cuenta la complejidad y profundidad del tema, se posesionan en un modelo tan pragmático, como lo es la psicología conductual-cognoscitiva. Lo anterior con el fin de comprender los efectos clínicos de la meditación teniendo en cuenta las perspectivas futuras. Para contextualizar mejor al lector, inicialmente se puede identificar una breve explicación de lo que ellos consideran como meditación y lo que erróneamente también está relacionado con este término. Los autores afirman que con frecuencia se encuentra en la literatura confusión en relación con los términos y conceptos de introspección, reflexión, pensamiento, análisis, discriminación y concentración. (Aguilar &

Musso, 2008). Estos autores, comprenden la meditación como un estado acrítico de autoobservación de los contenidos cognoscitivos. Es un medio de descondicionamiento; se observa el pensamiento, pero sin pensar; el sentimiento, sin involucrarse en él y se observa cualquier contenido cognoscitivo, sensorial, emocional, fisiológico o conductual, de manera pasiva. (Aguilar & Musso, 2008).

A partir de la comprensión de lo que es considerado como meditación, es importante empezar a identificar históricamente a través de quiénes y cómo se empezaron a distinguir relaciones entre la psicología conductual y cognoscitiva con la meditación. Una de las compatibilidades más evidentes se identifica gracias al condicionamiento, término acuñado por grandes ilustres en esta corriente psicológica como lo son Pablo (1927) y Skinner (1953) en sus estudios sobre los principios de asociación entre eventos. “Los procesos de condicionamiento y aprendizaje, moldeados y modelados por la sociedad, dan un marco de referencia social al individuo y condicionan su percepción al mundo aceptado por su sociedad como real” (Aguilar & Musso, 2008, p. 244). En este mismo sentido los meditadores hablan de métodos de descondicionamiento, justamente para poder observar libres de condicionamientos. Otro elemento en común son los principios ecológicos, pro social y próvido que se pueden identificar en las extensiones del conductismo radical skinneriano y la teoría del aprendizaje social de Bandura (1969). La psicología conductual comunitaria, el aprendizaje programado, la medicina conductual y las aplicaciones clínicas de la psicología conductual cognoscitiva tienen como principal objetivo conseguir vivir en armonía con el ambiente social, laboral y familiar donde se pueda convivir en una constante sinergia y reciprocidad en la contribución de bienestar a la sociedad, ideas afines con grandes meditadores como Gandhi.

Algunos otros hallazgos importantes de esta investigación son los efectos psicológicos de la meditación, es decir, los efectos clínicos que se encuentran documentados en la literatura de la cual se valieron los investigadores. Un ejemplo de los hallazgos es la disminución de ansiedad y estrés de manera tan efectiva como otras técnicas utilizadas por la corriente cognitivo-conductuales como lo es la relajación, que a su vez permite el descenso de pensamientos negativos, la reducción del enojo y por su puesto el desarrollo de valores, autoestima y la autorrealización que permite combatir el insomnio, la depresión y hasta el uso de fármacos. (Aguilar & Musso, 2008), "Además de esto se ha reportado consistentemente cambios psicofisiológicos como resultado de la meditación. Así, por ejemplo, se ha encontrado decrecimientos significativos en la activación psicofisiológica en general, en la hipertensión arterial; en los ritmos cerebrales alpha y el estado de alerta (Benson, 1976), en la temperatura periférica, en la tensión muscular y el ritmo respiratorio" (Aguilar & Musso, 2008, p. 247).

Los despliegues de experiencias trascendentales también parecen ser importantes en cuanto a la integración de estados superiores de conciencia en relación con la vigilia y el sueño. Estas experiencias parecen tener un marco de refuerzo cuando una persona se somete a la práctica de la meditación ya que la relación sujeto y objeto está caracterizada por la ausencia del tiempo, espacio y el sentido de lo corporal. Estas experiencias están marcadas por cambios en las ondas tipo Hz del cerebro y la conciencia cósmica como foco de la meditación trascendental tiene coexistencia en las ondas delta como se demuestra en la electroencefalografía; también, se observa en este estudio mayor estabilidad emocional, disminución de la ansiedad y mayor integración cerebral (Travis, 2013).

Respecto a la literatura consultada como base para este estudio encontré ausencia de estudios que permitan ver las narrativas y la trayectoria de vida como unidades de análisis para

comprender como los sujetos se transforman a sí mismos cuando la meditación funciona como un mecanismo para generar cambios positivos.

Muchos de los estudios anteriores y otros estudios científicos investigan desde distintos tipos de meditación como *mindfulness*, *Vipassana*, *Meditación Trascendental* y demás, pero casi ninguno se refiere a la meditación *Lam-Rim* de la tradición *Kadampa*, una razón importante para realizar este estudio centrado en este tipo de meditación como un aporte más a los estudios que relacionan la salud con los procesos meditativos. Igualmente, la propuesta metodológica a partir del papel narrativo con entrevistas reflexivas e hitos en líneas del tiempo e historias de vida es igualmente novedosa en los estudios científicos sobre la meditación. Las voces de los participantes parecen, por lo general, tener poca relevancia desde un componente de análisis de narrativas en investigaciones previas, aquí procure mostrar más fragmentos de los usuarios y cómo se entretejen la variedad de fenómenos de la salud, el cuerpo, la mente, el control y demás.

1.4 ¿Entre lo teórico y la meditación, recursos para la compresión?

El objeto de la cultura en la psicología se podría entender como aquel que brinda un cuerpo de análisis donde interpretar los procesos psíquicos mediante el enfoque cultural identifica ciertos fenómenos tales como los significados, estilos de vida y sentidos humanos desde lo colectivo y lo diferenciado. Estudiar los procesos psíquicos funciona como herramienta para el ir y devenir de la transformación psíquica de los sujetos mediante la influencia del mundo y la transformación de la cultura por estos procesos psíquicos que de manera relacional e intercultural atraviesan la historia (Herrera, 2009).

El significado de las cosas es transitorio y cambia con el tiempo, a medida que nos enfrentamos a circunstancias que nos llevan a encrucijadas o momentos que generan nuevas nociones de aprendizaje cambiamos nuestra manera de ver el mundo y no solo como lo vemos si no como significamos las cosas. Guitart (2008) expone fundamentos que permiten desde la psicología cultural comprender cómo la mente y la cultura se configuran mutuamente, es decir, desde una visión muy amplia se aleja de los reduccionismos y ve la vida mental desde el origen socio cultural, los mitos, relatos, cuentos, narrativas. Todo aquello que constituya la interpretación de lo que pasa y sucede. El lugar de los procesos de desarrollo humano en la cultura significa que los sujetos son los responsables de interpretar la realidad, de discutir lo que acontece, de entender símbolos compartidos y de valorar el mundo. Frente a todo esto Vygotsky (1995) habla del "principio de significación" en el que la creación y el uso de los símbolos en instrumentos como el lenguaje, los dibujos o la escritura permiten servir de mediador para el uso de los signos (Vygotsky, 1995).

Desde esta perspectiva adentrarse en el mundo del budismo constituye no solo conocer nuevos significados sino repensar la vida a través de lo sucedido. Algo que caracteriza a la meditación *Lam-rim* y el budismo *Kadampa* es el valor que se reúnen en los principales objetivos del Buda Shakyamuni. El análisis de las experiencias que se vinculan a este estudio promueve la acción de querer conocer más allá de lo que se ve como casualidad y buscar el sentido en el trayecto, bajo este panorama la unidad de análisis es la vivencia humana que más que casualidades encarna un entramado de rasgos mediados por situaciones y características que le dan un sentido a la realidad (Guitart, 2008).

La comprensión del pensamiento y el lenguaje son una de las áreas de la psicología en las que se debe prestar atención para entender la relación e interconexión que existe en el pensamiento

y la palabra o la transmisión de experiencias que suceden por medio de un sistema mediatizado como lo es el lenguaje. La concepción que podemos encontrar entre los significados que le dan las personas a su realidad deja ver como la palabra resulta siendo una unidad de intercambio social para construir y generar conocimiento; que la palabra es algo de un enorme valor ya que así podríamos llegar a un nivel mayor de comprensión de la comunicación y relación que existe entre el desarrollo social e incluso de los niños (Vygotsky, 1995).

La palabra como unidad básica y compleja entre las relaciones de comunicación entre monjes Budistas y practicantes es vital ya que las relaciones que encuentran cada uno de ellos juega un papel fundamental para la creación de conocimiento y la reflexión sobre el mismo hasta resolver un problema en cualquiera de sus temáticas, bien sea el apego, el deseo, el sufrimiento o la muerte o como lo expresa Vygotsky (1995) en su libro P*ensamiento y Lenguaje*: "la relación entre pensamiento y palabra no es un hecho, sino un proceso, un continuo ir y venir del pensamiento a la palabra y de la palabra al pensamiento, y en él la relación entre pensamiento y palabra sufre cambios que pueden ser considerados como desarrollo en el sentido funcional. El pensamiento no se expresa simplemente en palabras, sino que existe a través de ellas" (Vygotsky, 1995, pág.95).

El pensamiento budista se puede relacionar con algunos fundamentos de Donella (2008) en un apartado de su libro *Pensando en sistemas* cuando nos decía que un pensador de sistemas cuando encuentra un problema busca datos, los grafica temporalmente y busca pistas de un comportamiento. Así mismo en el budismo podemos ver como ellos buscan desintegrar un problema a través de muchas técnicas, en este caso la meditación que abarca distintas temporalidades de la vida de una persona para la preparación de las vivencias del día a día en sociedad, la comprensión de la vida y los elementos que la componen. La retroalimentación en el

sistema busca el lazo que permita que la exponencialidad del crecimiento de un sistema sea paulatino en cuanto a las ráfagas periódicas y constantes de un fenómeno; en el budismo, podemos ver la vivencia del día a día y del rito como un objeto de retroalimentación diario para el crecimiento humano, donde la inclusión de una práctica meditativa diaria podría encontrar ciertos patrones en el comportamiento de las personas que sobresalgan sobre otros y permitan identificar beneficios a través de la meditación. En cuando a la linealidad de los fenómenos podemos encontrar como "a" produce un efecto sobre "b" dando la predicción de tal vez muchos comportamientos, pero, esto no es suficiente en la observación circular de un fenómeno cuando toma muchas vías alternas de observación; por ejemplo, cuando hablamos del budismo y las vías subjetivas por las que llega un monje o practicante al pensar su vida como la piensa, se entremezclan distintos factores como su historia de vida, experiencias significativas y características en la vida de cada uno. Esto también lo podemos ver en los límites inexistentes y como en las narraciones de los monjes y discípulos encontraríamos miles de reflexiones que por vías alternas llevan a la concepción de la meditación como una práctica que retroalimenta la vida de estos en su pasado, presente y futuro (Donella, 2008).

A través de las nociones de sentido, narraciones y de los diálogos pude ver como la neuro fenomenología entra en un campo importante en la concepción del cuerpo como unidad entre la mente y el cuerpo; esto a través de tradiciones orientales como lo es en este caso el budismo Zen que busca conducir el alma a nuevos estados espirituales a través del acto meditativo. Una de las convicciones más grandes de la ciencia que atañen también al budismo es que no se puede tener una actividad mental sin que el cuerpo este activo e interactúe con el mundo. Vásquez (2016) cita en un artículo a Varela (2016) y nos habla de que la "enacción" alude el hecho de que un organismo determina su propio punto de vista más allá de todas las dinámicas que permiten la operabilidad

de este entre sus partes, es decir, un conexionismo. En esta noción, la mente funciona como proceso para el actuar con base a una realidad emocional, lingüística y un mundo corporal; dicho esto, las experiencias son a su vez la manera como cada uno experimenta su pensamiento con la naturaleza exterior y el lenguaje como medio para relacionarnos con la sociedad sin desligarnos de un mundo corporal. Lo anterior es de un valor enorme para entender como las personas que practican la meditación comprenden el cuerpo, como lo piensan en sus vidas y lo significan a través de la práctica meditativa (Vásquez, 2016).

Para entender y comprender la experiencia de estos participantes es importante hablar bajo una perspectiva global. Varela (2000) en su texto El fenómeno de la Vida, nos habla de cuatro pautas que son fundamentales para el futuro de las ciencias cognitivas. Varela cobrará gran importancia en este estudio por sus principales conceptos y aportes que se puedan relacionar con las experiencias de practicantes y monjes. Este autor me parece sumamente importante al dedicar estas cuatro pautas al hecho de cómo consagrar el ámbito de la ciencia hacia un camino donde el cerebro y la cognición humana puedan encaminar puntos clave para el estudio de estas, ya que considero que hay que hacer especial énfasis en evocar que él porque es importante esta investigación o este tipo de estudios en disciplinas contemplativas para el presente y el futuro (Varela, 2000).

La primera pauta habla acerca del punto clave de la encarnación que alude a que no hay posibilidad de que podamos tener una experiencia mental o tener mente sin un cuerpo que la encarne. Lo anterior porque corporalmente estamos sujetos en un mundo de sensaciones, de un cuerpo que transita nuestra vida registrando genéticamente cada momento, sin embargo, en ese sentido como dice el autor: *"la mente no está en la cabeza";* lo anterior evoca el hecho de que la mente necesita un contexto para la manipulación, la interacción activa sensorio motriz entre los

objetos sin creer que están ahí afuera de manera independiente si no que la interacción emerge de lo co-relacional (Varela, 2000).

Otro termino interesante para la comprensión de lo anterior es la “Enactiva” que desde una manera más objetiva la cognición se encarga de enactivamente encarnar la manipulación de forma activa, esto con lleva al principio funcional de la mente en el que las implicaciones de lo que están afuera y dentro no están separadas, al contrario, todo lo que existe afuera y adentro surge como el determinismo de que la mente, las palabras, el cuerpo y el mundo están absolutamente inseparables las unas de las otras y que interdependientemente están en juego todo el tiempo (Varela, 2000).

Pretender buscarle un lugar a la mente es difícil, complicado de hecho. Sin embargo, para el propósito de este estudio, es vital comprender la mente ya que, en el budismo, en especial en el budismo *Kadampa* y la meditación *Lam-Rim* como parte de esta tradición. Uno de sus focos principales y muchas de las lecciones del budismo en general buscan el control de la mente por medio de técnicas, recursos literarios, narrativos, meditativos o introspectivos que permitan comprender la mente para llegar a controlarla de una mejor manera. Buscarle un lugar a la mente es una tarea difícil porque entramos en el dilema de si la mente está en el cuerpo, o en el cerebro o incluso fuera de él, la respuesta más acertada es que la mente es parte de un todo que no solo es un no-lugar, como dice el autor Varela, sino que es la co-determinación que existe entre los fenómenos internos y externos dando como consecuencia, que la mente es un todo que no está separada del organismo al punto de que no tenemos solo un cerebro sino que estamos constituidos con un cuerpo en el que la mente no solo interactúa sino que el mismo cuerpo también se relaciona con el ambiente externo, lo anterior indica como la meditación ante situaciones de estrés en el ambiente permite que los usuarios mengüen algún tipo de malestar, al punto de que no solo el

pensamiento se aquiete sino que también sus cuerpos entren en un estado de relajación (Varela, 2000).

En segunda parte, Varela habla del punto clave de la emergencia, este término se enfoca desde un aspecto técnico en el que los procesos locales dan pie para que surjan los procesos globales, es decir, como cuando miramos la parte más individual de las neuronas en un cerebro y de paso surge la interacción, la dinámica y la simultaneidad, de ahí emerge un proceso global. Si relacionamos lo anterior con el papel de la intersubjetividad veríamos como un problema, un dilema, un camino o una motivación lleva al usuario de la meditación a querer aprender del maestro y tras llevarse la enseñanza de él sea escuchándolo o en un dialogo, logra abrir su mente a nuevas posibilidades (Varela, 2000).

La emergencia en ese sentido seria la co-determinación que existe entre los elementos que son locales no solo en el cuerpo sino también en la mente y que interactúan con el sujeto global. La mente relacionada con la encarnación y la emergencia no vendría siendo un producto de estado de cosas si no que más bien es una constante creación de transiciones locales que interactúan en el mundo entre lo local, lo global y viceversa. Un ejemplo de esto podría ser la percepción y la imaginación, ya que la percepción es un estado imaginario pero la imaginación está constituida a costa de la propia percepción. Es por lo anterior que la imaginación y la fantasía son conceptos fundamentales que construyen el mundo formado en propiedades del mundo que enactivamente encarnan una imagen o muchas que configuran la realidad y que cualquier cosa en el mundo permite crear la realidad o las realidades (Varela, 2000).

La idea de que la emergencia se produce desde lo local a lo global también permite comprender metodológicamente lo siguiente, “los pasos que dan resultado a lo que emerge” pero desde un punto de vista del fenómeno la mente comprende otros estadios. La mente no discrepa

en tiempo real entre la visión, afecto y memoria ya que estas cosas son prácticamente el cáliz de lo que hacemos día a día en especial el afecto y emoción. Como parte de lo anterior la razón sería el elixir de este cáliz que emerge como origen del minuto a minuto de la mente, como anclaje directo del afecto y el cuerpo mismo. Los procesos anteriormente nombrados ni siquiera merecen de un tiempo prolongado ya que a nivel neuronal incluso vivencial en el sentido de lo que se vive, sucede en fracciones de segundo donde muchas veces suceden picos a nivel mental, emocional y afectivo que incluso en el cuerpo se traducen como cadenas que producen categorías. Por esto, en las situaciones del día a día no impera solo una parte, si no el proceso y la relación entre el organismo, mente, emoción, situación, afecto dando origen al movimiento, el movimiento gradúa categorías como puntas de una montaña, en un nivel analítico podrían las situaciones de la cotidianidad definirse en micro segundos de picos y sensaciones pero que en la auto reflexión podrían en la mediación funcionar como anclaje para determinar que reacciones orgánicas o mentales indican ciertos estados del comportamiento (Varela, 2000).

La tercera pauta de la que habla el autor Varela en esta instancia es la del punto clave de la intersubjetividad donde inicia este apartado con la siguiente premisa: “Esta mente es esa mente”. Los estudios más recientes plantean que la individualidad y la intersubjetividad no se llevan la contraria ya que al contrario pueden llegar a complementarse la una y la otra, la teoría de la mente podría verse completamente en ese sentido (Varela, 2000).

La inteligencia y capacidad para reconocer los estados mentales del otro son una de las principales teorías que subyacen en la construcción de este apartado del autor, ya que, a partir incluso de estudios relacionados con bebes, se ve como al poco tiempo de nacer tienen respuestas empáticas hacia el otro y es aquí cuando la línea entre un yo y construir la noción de un “tu” tiene forma, es decir, que la cognición también esta co-determinada enactivamente con la aparición del

otro. El afecto juega otro papel fundamental en el carácter pre-reflexivo de los sujetos ya que, si lo relacionamos con las emociones, el “yo” conoce del estar consciente de sus emociones desde una temporalidad del ahora, vivo. En otra instancia el afecto es la forma de acciones que son más prolongadas en el tiempo, como una cadena que se evoca y encarna con más tiempo y por último en esta reflexión del afecto, la noción de estado anímico es vital para la narrativa que se plasma en el lenguaje y la sensación, cuando la descripción a lo largo del tiempo de esos mismos estados es más abierta al paso de los días o incluso las semanas. Los correlatos que hacen énfasis en el cuerpo, el afecto encarna no solo lo que es el cuerpo que siente si no también el cuerpo vivo que no solo juega un papel determinante del otro si no como también aprehendo al otro; en el que a través de mi cuerpo se establecen vínculos con el resto de cuerpos no solo desde la similitud de los organismos que resultan siendo semejantes, sino también desde la experiencia, el campo real de la vida donde la empatía juega un cruce fundamental crucial en la intersubjetividad (Varela, 2000).

En el budismo en general la visión de la compasión es un elemento fundamental para cultivar mentes virtuosas y en relación con el otro, el amor y el afecto hacia el otro se refleja una imagen autocritica que, en tiempo real, en la sociedad, puede indicar momentos en que con la ayuda de las personas los sujetos practicantes tienen oportunidades de crecer en sus enseñanzas. La existencia puede permitir el progreso individual para una mejor adaptabilidad con el entorno y su propio crecimiento espiritual, esto pudo dar pistas de algunos momentos que se verán más adelante de cómo la interacción con los demás es de suma importancia.

La última parte que quiero comentar del texto de Varela sobre las cuatro pautas para el futuro de las ciencias cognitivas es el punto clave de la circulación en el que la conciencia es parte de un asunto público. En este punto el énfasis científico de la mente conduce a la necesidad de que la experiencia sea detallada, alejándose de los neuro reduccionismos y de la innecesaridad de la

conciencia, es decir, alejarse de la visión nominal y acercarse un poco al examinar que es lo que sucede. Lo anterior resulta interesante ya que las ciencias cognitivas se han encargado en gran medida de la vida no examinada o sea se han encargado de lo nominal, lo cualitativo. En un punto determinante esta última reflexión de las cuatro pautas para el futuro de las ciencias cognitivas plantea el interrogante de cómo constreñir y co determinar la observación y descripción, el reto de dar una descripción en esta tesis alejada de reduccionismos nominales fue uno de los retos que como investigador me propuse desde la revisión documental al ver que muchos estudios se reducían a lo nominal, cualitativo y lo que se pueda medir (Varela, 2000).

En el sentido anterior del punto clave de la circulación el desafío de la ciencia como tal es difícil ya que determinar la línea que unifique o permita articular la observación de la descripción es un desafío no solo para el problema de una neurociencia experimental sino también desde las metodologías que examinan la vida consciente desde un aspecto más amplio. Varela plantea que en el uso de las ciencias en especial desde la Fenomenología, se ha hecho un análisis más bien vago en el estudio de las disciplinas contemplativas, ya que el uso descriptivo se ha limitado a no auto rehacer, es decir, no ir más allá de lo que puede llegar a dar frutos por parte de una descripción que integre los planos orgánicos, mentales y subjetivos (Varela, 2000).

Ya explore una parte de la cognición, pero no desde su función como proceso sino como fundamento de análisis para interpretar y pensar las experiencias del monjes y meditadores que constituyen el trabajo de campo de esta investigación, quiero resaltar como por medio de las pautas de Varela podremos hacer aproximaciones teóricas que permitan leer la construcción de las experiencias y narraciones de monjes budistas y practicantes, ahora, quiero retomar el tema de la conciencia para hacer un ejercicio conceptual que me permita una posible lectura de las narraciones y experiencias de los protagonistas de este estudio.

Según en *La Conciencia Viviente*, (Díaz, 2007) se puede encontrar una definición bastante particular e interesante donde la conciencia juega un papel determinante para las experiencias y las vivencias. Se trata de una definición, en la que la conciencia es el sentido de percatarse o dar cuenta de algo, es un proceso donde a través de la integración del sistema nervioso y el procesamiento de información por parte de organismos superiores vivos, podemos explicar de manera narrativa y estructurada lo que acontece. Conforme ampliamos la experiencia encontramos lo amplio o que tanto ahonda una cualidad en momentos de la vida desde la emoción, sensación, pensamiento, imagen o intención, todo esto se genera e integra durante unos segundos o un tiempo corto y es aquí donde surge la "representación" de la conciencia (Díaz, 2007).

Para distinguir la función de la conciencia el autor Díaz propone cuatro tareas que son básicas para la adaptación de un individuo. Comenzare hablando de la primera función, la adaptativa, que se fundamenta en la elección de que puedan haber varios recursos posibles para poder tomar una acción, segundo la función retrospectiva que sirve como mecanismo para articular y hacer una revisión del pasado, tercero la noetica que permite el reconocimiento de los objetos materiales que son participes en la experiencia y la edición de los mismos; y en cuarto lugar y por último la comunicación o la función dialógica que procesa información entre la emisión y recepción de datos en medio del contexto ecológico o social y que esta mediada por la conducta o comportamiento (Díaz, 2007).

1.5 Fenómeno social en torno a la meditación *Lam-Rim* y su contexto

Las religiones orientales y su interés en la cultura occidental llevan relativamente poco tiempo y dentro del marco de la globalización la expansión del budismo en occidente no va mas

atrás de la llegada de Colon a América donde solo hasta hace unas cuantas décadas cobran un valor importante las visiones del mundo espiritual oriental en la sociedad de occidente, ya que en la época de la Edad Media se relacionaba no mas a los tibetanos con el oscurantismo y la superstición. La anterior visión va cambiando con el paso de las décadas y desde hace aproximadamente dos décadas en Francia se veía un auge por el interés en esta religión, aproximadamente 5 millones de franceses se interesan en esta disciplina. Para que hubiese esta transición de la mala imagen del montañoso Tíbet a lo que es ahora las representaciones del budismo debieron tener una transición donde muchos autores contribuyen a una nueva visión de la espiritualidad, filósofos como Nietzsche, Schopenhauer, Heidegger y demás llegaron a intelectualizar el budismo, también aportes de la psicología como son los de Karl Jung. En los años 60´s es evidente la búsqueda de nuevas formas, sensaciones y modelos de vida que acompañen el pluralismo de pensar en otras culturas y como estas cobran valor para la sociedad. En los años 80´s el auge del *new age* el que constituye crear movimientos no institucionales alejados del materialismo donde el cuidado del cuerpo, la mente y el espíritu sean de suma importancia (Sarrazín, 2017).

Entre estas nuevas corrientes de la visión *new age* las corrientes asocian con este nuevo cuidado en occidente son el *taichí, el Reiki*, terapias orientales, la meditación, el budismo y demás. El interés por religiones como el Islam también muestran este síntoma de condición de la modernidad donde se cree que con el tiempo la ciencia y la tecnología no traerán el camino de la felicidad a la humanidad y en disposición del modelo de desarrollo convertir el modelo de Oriente en una noción de recurso que promueva a lo tradicional, sensible y espiritual. Los conceptos en este punto pueden considerarse como mecanismos simbólicos que entendidos desde el misterio de Oriente nacen para transformar una sociedad donde la institucionalidad esta presente en todos lados, donde en mas la medicina alopática se a tomado la batuta de ser la corriente para la salud

utilizada por excelencia dado a motivos de expansión histórica y científica desde la antigüedad. Sin embargo la llegada y la nueva visión de occidente sobre oriente convierte la espiritualidad en un camino que trate muchas veces de manera directa e indirecta la salud como un foco que en algún momento o en ciertos casos a sido de ayuda y complemento para la medicina tradicional de occidente (Sarrazín, 2017).

La vida cotidiana, implica un gran número de prácticas que promueven el diario vivir de los sujetos en ciertos contextos determinados, costumbres, ritos, religiones, movimientos, cultos, grupos o todo aquello que convoque a grupos que piensen de manera determinada, y participes de formas de pensar que los lleva a desenvolverse con el mundo de muchas maneras. El budismo *Kadampa* invita a pensar las discusiones del Buda en la sociedad moderna.

Pensar en la sociedad moderna implica muchas preguntas que se abren en esta investigación y que esperan ser puestas en tensión a fin de encontrar relaciones en las narraciones para conocer la población que practica el budismo *Kadampa* y en especial la meditación *Lam-rim*.

¿Quiénes son estas personas? ¿Cómo llegaron al budismo? ¿Por qué practican el budismo?, ¿Cómo sus vidas han cambiado desde la práctica de la meditación *Lam-rim*?, ¿Cómo la visión de estas personas cambia a medida que profundizan más en la práctica del budismo?

El budismo y las disciplinas orientales llevan relativamente poco tiempo en Occidente y hasta hace tan solo más o menos unos 100 años se empiezan a difundir; esto significa que no hace mucho conocemos de ellas y aún se generan dudas y escepticismos con respecto a las mismas. Tan solo el Centro de Meditación *Kadampa* de Bogotá lleva 3 años y a pesar del poco tiempo atrae a muchas personas para aprender de los monjes e instructores que están allí enseñándoles a las personas y practicantes sobre los principales preceptos del budismo *Kadampa.*

Esta investigación responde a la necesidad de mostrar la naturaleza de los itinerarios vitales de estas personas, cómo escogen este camino, y también recoge mi propia experiencia y vivencia bajo lo que yo mismo experimenté y viví allá como practicante de la meditación aunque no de la meditación *Lam-rim*.

Vivimos en un mundo inmerso en la globalización y como parte de esto la ciencia y la tecnología se abren paso para mantener la hegemonía de lo que es la investigación reciente; como parte de este modelo, he querido unirme como investigador a explorar un mundo que se aleja muchas veces de la medicina alopática, pero que ha demostrado tener cada vez mayor impacto en el quehacer del bienestar y la salud; albergo la convicción de que las disciplinas contemplativas pueden llegar o pueden llegar a complementarse con la medicina tradicional de Occidente o incluso sin llamarlo medicina, y ser parte complementaria de la cultura de estos tiempos y que todos esos preceptos que nacieron del budismo hace cientos de años puedan llegar acompañar al modo de vivir moderno (Burque, 2016).

En este capítulo explore aquellas cuestiones que en primera medida me permiten integrar la visión de transformación de la salud con el plano de las narrativas para hacer contraste con investigaciones pasadas y como la voz de las personas que practican la meditación en gran medida está ausente. Es por lo anterior que buscar los principios de significación y como las personas transforman los contenidos semióticos de sus vidas será una de las patentes que ayude a soportar en los otros capítulos como los usuarios del *Lam-rim* cambian ciertas nociones de sus vidas cuando la meditación funciona como un mediador cultural. Por último, expuse las consideraciones teóricas que me ayudaran a solventar las experiencias de monjes y practicantes, entre estas algunas reflexiones acerca de la conexión entre la técnica, la teoría y el comportamiento.

En el siguiente capítulo me enfocare en la presentación y análisis de las narrativas de los monjes y practicantes del Centro de Meditación *Kadampa* de la ciudad de Bogotá. Esta investigación me permitió entender e interpretar el significado de estos preceptos de hace cientos de años a la sociedad moderna con algunos de los principales aportes a la psicología. Igualmente, en el siguiente capítulo, al igual como esta disciplina contemplativa puede generar beneficios en la salud y un posible recurso terapéutico en algún momento.

Capítulo 2: Transformaciones, sensación y enseñanza

En este capítulo expongo, en medida aquellas categorías que surgen del proceso de investigación y como a partir de ahí nacen conceptos clave que pueden relacionarse entre la visión del budismo y la psicología. Luego de exponer estas categorías mostrare de dónde partí metodológicamente para poder llevar a cabo este estudio y cuáles fueron las principales consideraciones que llevan al trabajo con esta población. Igualmente hago una breve descripción de las personas con las que trabajé, en el caso de este capítulo de los practicantes ya que en el tercer capítulo hablo en específico de los monjes budistas. A partir de las historias de vida exploro las principales razones por las cuales los practicantes llegan al centro de meditación y las posibles relaciones que se pueden encontrar en sus vidas para que ciertos eventos los lleven al budismo, aquí la líneas del tiempo serán importantes para encontrar los hitos más importantes de los usuarios. Por ultimo mostrare las entrevistas con los practicantes y aquellas reflexiones importantes que pueden surgir de este proceso de conversaciones.

2.1 Acercarse a la disciplina, consideraciones metodológicas

Todas las enseñanzas de esta meditación recopilan un contenido amplio en las áreas de vida de los sujetos desde cómo significan la muerte, el sufrimiento, la enfermedad, la compasión y el apego, atravesados por las experiencias de vida y preceptos el budismo Kadampa. Cada momento será clave para este capítulo y el siguiente. El desarrollo de las categorías del campo permitió desenvolver las experiencias en momentos clave que dan pistas de cómo el análisis de las

narrativas plantea nociones y concepciones importantes a travesadas por la disciplina del budismo y que con gran relevancia tienen razón en la salud en general. El desarrollo de la sistematización de la información se optimizo gracias al programa NVivo, donde gracias a este programador que ayuda a sistematizar y categorizar datos cualitativos pudo emerger las categorías principales y emergentes como proceso de la integración de la información de las técnicas de historia de vida y las entrevistas semiestructuradas. Luego de tener las principales categorías asimile cada uno de los textos con estas categorías para hablar en síntesis de las relaciones más importantes y poder dialogar con ellas bajo mi propia interpretación y por ultimo dar relaciones con los apartados teóricos. Las categorías y subcategorías las organice en dos graficas que se podrán encontrar en el ANEXO 1. Las líneas del tiempo se compararon entre el antes y después de manera manual para mostrar el cambio con la llegada de la meditación.

Entre reconocer cuales son las principales causas por las que las personas llegan al budismo se denota como la compasión surge como un proceso de estima hacia el otro donde la relación con el mundo crea amor y relaciones más sanas con el entorno al considerar al otro como una parte fundamental del crecimiento espiritual.

El entorno y la relación consigo mismos me permitieron ver que cuando la meditación y el budismo cobran relevancia, la significancia de los acontecimientos del día a día ayuda a alejar las mentes y sus propias vidas del sufrimiento, siendo esto uno de los fines principales del budismo y es que todos los seres sintientes puedan alejarse del sufrimiento. La meditación como técnica y como proceso de aprendizaje en el aula del centro de meditación desempeñó un papel importante para más adelante comprender como el querer estudiar del budismo es un recurso importante para el alejarse del sufrimiento mediante el control de la mente. Con respecto a la enfermedad se expondrá como en ciertas oportunidades el malestar como producto del karma y de las influencias

de la mente entre los acontecimientos del pasado, surge como un recurso que frente a trayectorias vitales donde hubo momentos buenos y malos en la enfermedad propia o el resto la técnica ayuda a resignificar la enfermedad en sí misma y que ante momentos de malestar en general se pueda mediante el respirar controlar los síntomas que resultan nocivos para el bienestar.

Los sujetos que participaron en la investigación son dos monjes budistas y 6 practicantes de la comunidad *Kadampa* del Centro de Meditación *Kadampa* de Bogotá, Colombia. La nueva tradición *Kadampa* es fundada por el venerable Gueshe Kelsang Gyatso, quien a lo largo de su vida extiende la sabiduría de esta nueva tradición a varios países del mundo llegando de manera reciente a Colombia como lo mencione recientemente. Las personas con las que se hizo este estudio forman parte del *Programa Fundamental* de este centro, cuyo objetivo primordial es hacer una reflexión y profundización sistemática de temas importantes del budismo *mahayana*, no solo desde lo "teórico" sino también desde la experiencia.

Conocí este centro de meditación al tener una charla informal con un viejo amigo que me sugirió ir allá, ya que le había compartido mi gusto y pasión por conocer del budismo desde pequeño. Cuando llegué, conocí al maestro Kelsang Sangton y la atmosfera de este lugar me atrapó y, a pesar de que la meditación que yo practico desde hace años no es la meditación *Lam-rim*, encuentro fascinación en ella, admiro y contemplo estas enseñanzas esperando profundizar en ellas mucho más en algún momento.

La población que acude a esta comunidad es amplia y cualquier persona puede ir al centro de meditación sin ningún tipo de distinción de género, sexo, raza, religión o la falta de esta última. El Centro de Meditación *Kadampa* tiene abiertas las puertas a todo aquel que quiera aprender de la filosofía del budismo. El primer monje que empieza a dar sus enseñanzas es el maestro Kelsang Sangton, de origen mexicano, con el que tuve la oportunidad de tener dos encuentros para la

realización de este estudio; el otro monje es Kelsang Legden de origen colombiano. Los 6 practicantes son de origen colombiano y hacen parte del *Programa Fundamental*.

Metodológicamente, la observación participativa fue clave, junto con las técnicas de investigación utilizadas como las historias de vida, las entrevistas semiestructuradas y las líneas del tiempo. Todas estas me sirvieron para determinar momentos importantes en la vida de estas personas y me permitieron dar cuenta de los principales objetivos de este estudio a través del análisis de sus narrativas.

A través de las categorías emergen discusiones acerca de cómo llegan estos sujetos al budismo, cómo resignifican ciertas vivencias, el repensar la enfermedad, el control de la mente, el servicio hacia los demás, la práctica budista en sociedad, la sensación de meditar, el papel de la muerte en los monjes y el compromiso de los monjes budistas con la práctica. A modo de un análisis reflexivo dialogó entre la teoría, los resultados del campo y mi propia visión como psicólogo.

Las limitaciones básicas de esta investigación están relacionadas con el tiempo de las personas con las que trabajé, que de cierto modo fue respetado. Es así como solo con un solo practicante se pudo realizar la solamente la entrevista por cuestiones de tiempo y con uno de los monjes no se realizó línea del tiempo por cuestiones de tiempo y disponibilidad. A pesar de esto, con el monje Kelsang Sangton se pudieron realizar dos entrevistas, una en el nivel formal de la estructura metodológica y otra, una charla anexa acerca del papel de la subjetividad y la noción de la muerte a través de su trayectoria vital y formación, lo cual resultó ser bastante óptimo para encontrar más información sobre la trayectoria vital de este maestro. Sin importar estas limitaciones, la inmersión en un pedazo de sus vidas fue muy significante para mí como profesional, como usuario de la meditación y como ser humano. Inicialmente propuse hacer el

trabajo con 8 personas, sin embargo, a lo largo del trabajo de campo se descartó una persona por su escaso tiempo en el *Programa Fundamental*.

A manera de un resumen, en el cuadro siguiente organizo las técnicas que se utilizaron y las personas que participaron en la investigación para dar claridad sobre los resultados mismos de este estudio.

Técnicas	**Población**
Historia de vida: - 4 hombres. - 3 mujeres.	Practicantes: Max, Luisa, Angélica, Laura, Carlos. Monjes: Kelsang Sangton, Kelsang Legden.
Línea del tiempo: - 3 hombres. - 3 mujeres.	Practicantes: Max, Luisa, Angélica, Laura, Carlos. Monjes: Kelsang Legden.
Entrevista semi estructurada: - 4 hombres. - 1 mujer.	Practicantes: Max, Carlos, Luisa. Monjes: Kelsang Sangton, Kelsang Legden.

Todas las entrevistas y demás aplicaciones se realizaron en el Centro de Meditación *Kadampa* o en sus cercanías, con excepción de dos que se efectuaron en los hogares de los usuarios. Toda la información fue grabada en audio bajo el debido consentimiento informado y

manteniendo el anonimato, por eso solo se pone el nombre de cada uno sin su apellido con excepción de los monjes.

2.2 Historias de vida y líneas del tiempo, resignificar la vida

En primera medida hablare acerca de Max, vive en chapinero alto, tiene 27 años y actualmente trabaja en un banco como ingeniero de sistemas en la parte líder de un equipo. El actualmente vive solo. Entre sus principales favoritas se destaca el camino espiritual como la meditación y el budismo. Para ver en mayor detalle las historias de vida y líneas de tiempo de los participantes las incluí en el ANEXO 2.

En el prólogo del libro *El arte de la compasión* del Dalai Lama, se dice que la compasión es el deseo de que los demás estén libres de sufrimiento (Corrales, 2020). En la historia de vida de Max, la compasión es uno de los elementos desencadenantes, un elemento que le permite apreciar como ciertas situaciones pudieron llevarlo a la meditación o en este caso al budismo como tal. En la historia de vida encontramos un punto determinante, que habla de momentos complicados en su vida, en especial, cuando se refiere a su infancia:

> *"Aunque tuve momentos difíciles en cuanto a temas de salud, (…) tuve varias crisis de asma y una hospitalización por una posible apendicitis… En esta experiencia tuve la maravillosa oportunidad de encontrarme con la compasión, viendo el sufrimiento que se ve en un hospital" (Max, marzo de 2019).*

Si bien esta experiencia no se direcciona directamente con su llegada al budismo, resulta interesante ver como un episodio en su vida permite vislumbrar la compasión como una de las posibles pautas que lo conecta con el budismo. Es decir, a la luz del día de hoy, Max relata que

contempla la compasión como el detonante de su acercamiento budista, aun siendo un evento que sucede en la infancia de él. La compasión es un elemento muy importante en el budismo en general, elemento que curiosamente comparten muchos practicantes para el desarrollo de las relaciones con el resto de las personas y con ellos mismos.

Lo anterior resulta interesante si acudimos a uno de los principios anunciados por Guitart (2008) en el que el significado de las cosas es transitorio, el cambio de significado de la compasión resulta alentador para la visión de los acontecimientos que en su vida rodeaban su propio entorno familiar. El resultado de la compasión y de la enfermedad comprende no solo la visión del otro como aquel enfermo que sufre por su propio malestar si no el amor y el apoyo hacia el mismo como una herramienta que permite no solo pensar al otro desde el diagnostico o el dolor sino repensarse a si mismo a través del otro. La función de los argumentos del budismo en la cotidianidad funcionaria siendo así como un recurso que si se acompaña como relación entre el otro y uno mismo cuando la salud oscila entre el malestar, podría permitir que las relaciones que se construyen en espacios de salud puedan crear lazos de sanción con el resto. Max atraviesa un par de momentos en los que su vida se ve envuelta en la enfermedad, también en un momento crítico su madre sufre dolencias y la operan, pero afortunadamente todo sale bien.

En la historia de vida, Max nos comenta cosas del tránsito de su vida, la vida de un adolescente, como él dice en su historia de vida:

> *"Más adelante tuve una época de descuido personal y un poco de desinterés en general en donde estaba un poco retraído, aunque socializaba con las personas del colegio normalmente" (Max, marzo de 2019).*

La curiosidad de querer leer más del budismo, al querer fijar su interés en algo más allá de lo que fue su vida podría promover lo que anteriormente discutí acerca del mito de Oriente y como

referenciar la doctrina budista puede crear que el conocer de esta disciplina mengue vacíos o preguntas que se han generado anteriormente sobre la mente y el espíritu y que otras disciplinas tal vez no logrado responder en algunas situaciones en casos individuales. Esta situación acontece no solo en este practicante, también algunos otros con quienes tuve la oportunidad de compartir, vemos al mundo de "oriente" como ese espacio espiritual y como otras muchas clases de mitos, y en mi propia perspectiva, ver las imágenes de Buda, escuchar la música del Tíbet, todo eso lo relacione también mucho con mi vida, porque en un principio de mi adolescencia existió ese desinterés que luego se convirtió por buscar un camino, el camino espiritual creara nuevas nociones de significado.

La vida de Max en esta nueva visión crea nuevas formas de ver los acontecimientos desde la compasión y que tal vez con el tiempo pueda crear nuevas reflexiones acerca del mismo. En su relato nace, después de mucho tiempo, el interés por empezar a leer sobre budismo y poco a poco eso le ayuda a cambiar aspectos de su vida que no lo hacían sentir bien, aunque no se diera cuenta como el propiamente lo expresa. Los anteriores acontecimientos resultan sugestivos para comprender como Max llega al budismo.

Por otro lado, tenemos la experiencia de Luisa, tiene 37 años, actualmente vive en suba y tiene una empresa que se dedica a la realización de videos y fotografía. Estudio actuación y actualmente vive con sus padres. Entre sus principales pasatiempos esta el leer y meditar.

La historia de vida de Luisa estuvo rodeada de una infancia bella, llena de muchos viajes y lugares que ella admira. Una vida vinculada al arte, a la transformación, al teatro, al cine y la televisión. Realizó varios proyectos en varias partes del mundo, incluyendo Estados Unidos y Argentina, pero siempre costeando sus estudios dándose a sí misma una enorme experiencia para dialogar con su trayectoria vital. Luisa se casa hace 8 años y crea con su pareja una empresa

dedicada a la realización de videos, fotografía, diseño gráfico, animación y páginas web. Debo comentar en este espacio que sentí una profunda empatía con ella por ser una persona afín con el arte y al parecer como con el arte emana una actitud bastante positiva. Hace un año fue diagnosticada con linfoma folicular, y resulta inspirador, leer en su propia historia de vida:

> *"Esto ha sido una maravillosa aventura de aprendizaje, oportunidades, reflexiones, nuevas personas y darle más valor a cada momento, cada respiración y cada despertar" (Luisa, abril de 2019).*

Si hablara de oportunidades y del valor para apreciar la vida frente a todo, en la línea del tiempo de ella encontramos el "diagnostico" en agosto de 2018 y a los pocos meses en diciembre "meditación" y en 2019 "la vida" El transito entre estas dos fechas puede permitir ver como el recurso de la meditación puede funcionar como un espacio en el que el mismo diagnostico permita la puerta a que entre el antes y el después de conocer de la disciplina se cree una actitud de mayor regocijo ante la oportunidad de encontrar alivio en la técnica aun con un diagnostico en la salud. ¿Es el diagnóstico y la ganas de superarlo lo que la lleva a una actitud resiliente que probablemente haya podido potenciar al conocer del budismo? En la conversación con ella se demuestra que, si influyo de manera importante, más adelante daremos cuenta de esto.

Las experiencias con las que dialoga esta historia de vida son muchas, pero encontrar como los ideales del arte atraviesan su vida, queda a mi interpretación y posible conexión a lo que nos nombra Varela (2000) cuando habla de la co-determinación; dado la dificultad o más bien la poca probabilidad de encontrarle un lugar a la mente, podríamos ver como la experiencia media entre la mente y el organismo, un ir y devenir entre estas dos pautas. ¿Podría la contemplación hacia el arte desde pequeña ser un recurso que sumado más la experiencia de la meditación pudiera ser un soporte para resignificar el diagnóstico y superarlo? La respuesta seguramente sería que sí.

Angélica es otra practicante del centro, tiene 38 años vive sola y actualmente no tiene casa ya que hace poco se había ido a un sabático espiritual, vive con su familia por este entonces y trabajaba con el gobierno en planeación nacional. Ella goza una infancia rodeada de una familia amorosa, donde los valores y el amor de los parientes estuvieron cerca de ella desde muy niña. Le interesa la lectura y en su formación estudió economía y pudo gozar de grandes privilegios y gracias a eso, en la historia de vida es fascinante como nos cuenta un cambio que parece ser muy significante para ella. Tras una vida profesional y académica donde estudiar en el exterior también fue un privilegio, se ve como empieza a experimentar de su convicción de que pequeñas cosas pueden tener grandes cambios:

> *"Respecto a mi vida personal, me considero afortunada, tengo amigos muy especiales que me han acompañado mucho tiempo" (Angélica, abril de 2019).*

Luego de pasar por estas primeras etapas de reflexión resulta importante como al parecer la historia de ella tiene un cambio muy importante cuando nos relata lo siguiente:

> *"En este momento de mi vida estoy en un sabático espiritual, cansada de correr y vivir por el trabajo decidí hace 3 meses renunciar, e irme de voluntaria a centros Kadampa en el mundo, y poder profundizar así en mi practica espiritual, apaciguar por un momento mis distracciones y poder ver más hacia mi interior, sin lugar a dudas, que este ha sido el momento más feliz de mi vida" (Angélica, abril de 2019)*

La crisis llega al separarse de su última pareja; tiempo después, en el 2017, conoce de la tradición *Kadampa*. Se hace budista y luego emprende su viaje espiritual a un par de países. En este punto, en el instante de la conversación, me surge la duda y el enigma sobre si la meditación *Lam-rim* y el conocimiento del budismo puede ser un catalizador importante del dolor, como una especie de catarsis donde en la crisis se puede encontrar el sentido del dolor, no para evitarlo si no

encontrar en él los fundamentos para sobreponerse a la adversidad, el gozo, así viví esta experiencia con estos practicantes y en los otros el mismo relato, el sentido en el sufrimiento.

Por otro lado, tenemos a la practicante Laura, vive en Bogotá con su hermano y una hermana. Su ocupación es independiente en proyectos personales entre el centro de meditación y como maestra. Ella es apasionada por el arte desde los últimos años del colegio, entre las artes siente a fin por el teatro, participando en muchas *"mini"* obras y montajes donde se sembró en ella una semilla de anhelo y de pasión por este campo. Tanto así que decidió convertirlo en su profesión, que la lleva a viajar hacia Francia y perfeccionar la lengua francesa. Su camino tuvo un momento de decisión cuando llegó a pensar su futuro profesional, decidiendo empezar otro pregrado en ciencias políticas para aprender más sobre la historia de Colombia y poder ofrecer mucho más sus capacidades sociales. Aun así, luego de 4 años de esto continua paralelamente, sus sueños de arte combinados con ganas de servir desde la austeridad a poblaciones que no gozaron de "su buena vida afortunada", como ella misma lo escribe en su historia de vida.

Seleccionar en el relato todos estos eventos le llevaron a ser lo que es, sin embargo, algo en especial es el servicio a los demás para servirse a ella misma, servicio que la llevó tal vez a que, desde su mirada social y querer hacer algo más por el resto de la humanidad, la haya llegado al budismo *Kadampa.* Por qué tiempo más tarde ella empezaría a ser una persona que hace el servicio en esta comunidad. Como anotación extra en la línea del tiempo vemos como en enero del 2017 empieza a asistir a clases de meditación hasta que poco a poco comienza con el *Programa Fundamental* del centro de meditación y su pasión por el budismo y el compromiso, que con este la lleva a visitar *Manjushri*, la sede principal de NKT *(New Kadampa Tradition)* siguiendo sus estudios en el Centro de Meditación *Kadampa*.

Por otro lado, Carlos, tiene 54 años y vive en Cedritos, actualmente es director de una empresa y se encarga de la práctica de logística. Para conocer un poco mas de el en la entrevista encontraremos mas de las transiciones de su vida y como llega al budismo. Para Carlos, la formación espiritual es algo sumamente importante en su vida, pasando por la familia católica en sus lazos más cercanos, cursando la escuela Neijin (Medicina China). Carlos, tuvo formación en Reiki en los tres niveles y también experiencia de formación en el Instituto *Sanarte* en la formación de constelaciones familiares, renacimiento, regresión, entre otras técnicas contemplativas. Su vida ha estado llena de aventuras que le han dado pruebas de aprendizaje, es una persona aventurera que viaja por el mundo siendo su país de origen Venezuela. Debido a una lesión en su espalda que lo tuvo que alejar de las canchas de tenis y sus cambios en el trabajo viajando por Estados Unidos y distintos países de Latinoamérica. La experiencia de la muerte y tal vez la contemplación de esta ante las encrucijadas al perder a su madre y su tío seguido de su divorcio son otros de los acontecimientos importantes en su vida.

En los últimos tiempos abre su empresa y conoce a su esposa y a los hijos de ella hasta cambiar de residencia actualmente en Colombia donde encuentra el Centro de Meditación *Kadampa*. A medida que comprendía y me transfería a su vida como profesional me surge el pensar en una idea importante que comprende que este camino del budismo lleva a las personas por muchas decisiones y muchas decisiones llevan a las personas hacia esta transformación espiritual y al ser Carlos una persona que tanto ha vivido es un cumulo de experiencias profundas que se basaron en decisiones importantes. Su vida ha cambiado mucho en sus lugares de residencia, de momentos y de visiones, que siempre lo llevaron al querer fortalecer su yo interior, en formación conoce de manera oportuna el poder elegir siempre tener la experiencia de encontrar un nuevo

enfoque espiritual, podría decirse que siempre ha sido una persona con un profundo sentido espiritual y que probablemente desde joven siempre busco este camino.

Dialogar con los hitos es encontrar la oportunidad de ver más allá del discurso y ver en la memoria momentos y encrucijadas que resultaron de estos practicantes momentos de dificultad, otros de felicidad y todos en realidad de constante cambio. El propósito de utilizar estos hitos en las líneas del tiempo es ver como la existencia de la enfermedad, dolencias, problemas de salud mental o llamémoslo también de malestar mental y problemas comunes en la sociedad juegan en estas vidas problemas del común.

Los hitos que se pudieron resaltar de este ejercicio acompañan fechas y momentos que se relacionan de manera eficaz al pre llegada a la meditación y los meses o años después del conocer la misma. Para referirme puntualmente a cada caso algunas de las razones que acontecían no mucho antes de llegar a la meditación van desde la enfermedad de los padres, el diagnóstico de enfermedades complicadas, la separación de los padres, la partida de un padre, terminar relaciones afectivas fuertes, la muerte de una abuela, la muerte de un padrastro, crisis existenciales, hospitalizaciones, los cambios de trabajo, los cambios de la vida.

Dialogar con cada uno de estos momentos en los hitos de los practicantes es algo demasiado extenso y para poder brindar reflexiones más concretas, pero a la vez profundas será importante ver en las conversaciones con ellos como estos hitos se relacionan con la meditación y el bienestar. Estos hitos extraídos de los ejercicios con cada uno proyectan un cambio que se podrá identificar en las conversaciones y como a pesar de la dificultad en aquellos periodos del tiempo la meditación ayuda a llevar estas crisis o eventos de manera más estable en cada una de las charlas que veremos a continuación.

Un aspecto importante del uso de la línea del tiempo es como el antes y después de la meditación transforma la visión de ciertos acontecimientos de manera que la llegada de la practica impulsa a que ciertos eventos generen nuevas posibilidades vidas que puedan darle una nueva reflexión a la realidad como tal.

A pesar de que este capitulo va referido a practicantes me permitiré el hecho de poner un cuadro donde también estará uno de los monjes del centro de meditación. Algunas de las transiciones entre el antes y después de la meditación indican hitos como los siguientes:

Usuarios	**Antes de la meditación**	**En la meditación**
Jorge (Kelsang Legden)	- Graduación como bachiller e inicio de un camino espiritual cristiano.	- Graduación como filósofo y viaje a Argentina donde conocí fortuitamente el budismo. - Regreso a Colombia para ayudar al florecimiento del Dharma e inicio en mi vida laboral como docente en Colegio. - Recibí ordenación monástica en la Nueva Tradición Kadampa.
Angélica	- Intento irme a Australia a vivir con mi esposo y no funciono, me separo de el. - Entro en una crisis existencial que me llevo a la meditación.	- Empiezo a recibir clases de budismo. - Conozco la tradición Kadampa y me hago budista. - Consigo un súper empleo pero rápidamente me aburro de el. - Renuncio y me voy de sabático espiritual a Manjushri, Malasia y Arizona.

Luisa	- Enfermedad de mi padre. - Diagnostico.	- Meditación. - La vida.

El ejercicio de la línea del tiempo me permitió encontrar pistas entre el como los momentos importantes de algunos de los participantes surgieron en efecto una actitud positiva hacia el cambio, sin embargo, el proceso de transformación se logra evidenciar mas en las entrevistas con ellos. Lo que si es seguro es que en muchas ocasiones en relación con las historias de vida y las líneas del tiempo se evidencia como el seguir con la línea de una vida espiritual fomenta una potencia notable al conocer la tradición *Kadampa*.

Una concepción importante que puede llevar al budismo puede ser la compasión y dicho así como dice el Dalai Lama (1998) en la noción budista existe el merito como una huella positiva en el continuo mental donde el resultado de las acciones positivas puede conllevar a que las condiciones que están rodeadas por los renacimientos en el budismo puedan generar “mejores” vidas futuras. Lo anterior podría no solo suponer una actitud hacia el futuro si no hacia el presente. Cuando es de referirme al ahora una forma de acumular merito y empatía con el resto puede ser a través de una actitud compasiva lo que hace generar respeto, amabilidad y generosidad hacia el otro, esto puede ser de gran utilidad para una vida de méritos. Dicho lo anterior la compasión como medio de reconocer al otro desde el respeto y la amabilidad ante las circunstancias puede ser una vía que comunica al llegar a conocer el budismo, que estos practicantes antes de conocer el budismo ya tenían una actitud empática y compasiva hacia el otro y que con el budismo se refuerza esta visión. A continuación en las entrevistas se podrá mostrar un poco mas de cómo el reconocimiento del otro refuerza el ideal de que la compasión es un termino fuerte que sostiene la

disciplina y la responsabilidad con la tradición Kadampa y la practica. (Lama, Howard, Cutler, 1999).

2.3 Entrevistas y reflexiones en torno a la práctica

Retomare la experiencia con el practicante Max, donde evoca una relación relevante de cómo pudo haber llegado al budismo y qué le llamo la atención de este:

> *"Un día en mi casa encontré algo de budismo entonces en este libro empecé a leer el libro tibetano de la vida y la muerte, este libro me llamo mucho la atención pues porque hablaba sobre la muerte y de algún modo u otro, el tema de la muerte me llamo la atención. Tomé el libro y me fui enganchando hasta que definitivamente encontré algo que nunca me había podido encontrar" (Max, marzo de 2019).*

Las experiencias con este practicante normalmente en la conversación me resonaban una y otra vez con el hecho de que en la historia de vida se identifica una fuerte relación con el pensar de la muerte, en especial cuando era niño y tiene experiencias cercanas tanto de su enfermedad como de la enfermedad de su madre, esto fomenta posiblemente una actitud de compasión desde corta edad. ¿Es la enfermedad en relación con la muerte un factor positivo para resignificar las vivencias con el otro, apreciar mejor al otro y al ser en sí mismo? En el relato de Max podríamos encontrar varias veces estas relaciones con la muerte:

> *"Definitivamente encontré algo que nunca había podido encontrar, empezó a cambiar mi manera de pensar con respecto a la vida y la muerte, con lo que estaba haciendo de mi vida" (Max, marzo de 2019).*

El pensar la muerte se convierte en un acto de repensar la vida, es decir, que en el acto de cambiar la perspectiva de la vida cambia también de manera indirecta o directa la manera de pensar la muerte, vivir mejor, para vivir y morir mejor. Ahora bien, otra parte importante que permite develar como también llega el al budismo es que en un tiempo le gustó buscar temas relacionados con la meditación y un día hace aproximadamente 4 años tuvo la experiencia de asistir a un retiro donde el ver a un monje y la complejidad de las enseñanzas lo atrapo:

> *"Me gusta mucho la enseñanza sobre la muerte porque a la luz de la muerte aprovechas tu vida, si no eres consciente de que vas a morir pues realmente vas a creer que tienes todo el tiempo del mundo, crees que tienes tiempo para enojarte para tratar mal a tu familia, para ponerte bravo por bobadas o para sentir mucho apego" (Max, marzo de 2019).*

Las dimensiones en las que un practicante se sitúa y un aspecto importante cobra vida son en el reconocimiento de episodios que marcan el trayecto. En este participante como ya hemos visto es la visión de la muerte la que se transforma y que si la vemos como una nueva visión del ser en sí mismo permite no solo ver su propia muerte debido al budismo si no que su propia vida y el aprecio hacia los demás cambia de manera significativa:

> *"Ahora mis objetivos son trabajar conseguir algunos ingresos para poderme sostener porque necesitamos con que vivir, pues acorde a esto mi idea es conseguir unos ciertos recursos que me permitan sostenerme con lo necesario y poderme dedicar el resto de mis días en la meditación y profundizar en el camino" (Max, marzo de 2019).*

La nueva visión de este joven cambia con el tiempo pasa de una vida de cómo él nos menciona:

"De lo que yo vivía era, cuando me regalaban por ejemplo un videojuego los primeros días era la exaltación, ya después seguía con un vacío con algo como que sientes que nunca te va a llenar y eso mismo aplicaba para el trago, las salidas y fiesta. Antes solo yo quería estar de fiesta estar con mis amigos, tomar y eso era lo que yo veía como placer… disfrutar el momento, pero desde una manera que no era tan constructiva porqué pues a la final eso no te trae nada eso no te impacta en tu vida es algo pasajero que disfrutaste dos horas, porque te durara la risa y ya es pasajero, no tiene un impacto" (Max, marzo de 2019).

Podría en el sentido de este sujeto ver el momento o el ahora desde una manera más pasiva claro está, en disfrutar mejor el momento desapegándose de cosas innecesarias para su propia experiencia y visión de esta. Podemos ver que alejarse de las cosas no solo implica dejar de hacer cosas que no tienen un impacto, sino también ver como el papel del *apego* juega un rol importante en ese discurso, porque algo importante es que Max abandona el alcohol pero aun hoy en día sale a veces, pero el mismo expresa que disfruta de una manera mejor estos momentos sin llevarse a extremos y de verdad pasando de la diversión sin sentido a darle un sentido mucho más óptimo para su propio bienestar y su propia autoconcepción.

"Mi familia ha mostrado interés por este tema, mis padres han cambiado ciertas cosas para bien, por ejemplo, creo que tienen una relación mejor. En mi padre hay un interés ahora por mejorar porque estaba muy pegado a su razón, era solo lo que le dijera y no había nada mas así estuviera equivocado. Ahora él ya está intentando mejorar y es muy valioso eso para mí y ya ha cambiado ese tipo de cosas, es un proceso, ha habido cambios que son buenos, mi hermana tiene un gran deseo de mejorar de tener mejores intenciones con los demás, mi mama también, y hay interés, porque no ganas nada con

tener unas instrucciones y un método para ser mejor si no hay interés en aplicarlo y en mejorar pues nunca se va a dar realmente el cambio (Max, marzo de 2019.

Es importante ver las construcciones de significado que le dan a distintas nociones a medida que utilizan la meditación como un mediador cultural, en el que se interiorizan distintos contenidos semióticos en sus vivencias del día a día y como se desintegran problemas para verlos desde múltiples nociones como la muerte, el deseo, el apego, el sufrimiento y la enfermedad. Lo anterior podría significar transformación para sus identidades si abarcamos a los sujetos en distintas temporalidades entre el antes, durante y después de la practica contemplativa. En este caso es interesante como las vivencias evocan el cambio desde los contenidos semióticos del pasado hasta el día de hoy, desde más que un cambio, la transformación de un Max que se veía a sí mismo en el pasado con desinterés a profundizar en aspectos importantes de su vida. El mismo se auto referencia hoy en día siendo alguien dedicado a la práctica y cada vez con más interés de poder aprender en temáticas importantes como la compasión, que en la historia de vida iniciamos puntuando que probablemente sería una enseñanza del budismo muy importante que permea su vida a lo largo de la práctica.

"Empiezas a pensar más en los demás, que mis acciones le pueden repercutir a los demás y tu empiezas actuar de otra manera piensas más para botar la basura donde es, pensando en las personas que reciclan la basura y el hecho de estimar a los demás está ligado con empezar a darte cuenta que puedes hacer muchas cosas para pensar en los demás y eso realmente trae resultados. Por qué empiezan a ser más sinceras es un entrenamiento de poco a poco donde te das cuenta el impacto que tiene en tus relaciones con los demás, como va mejorando como vas estimando a los demás y eso te ayuda a tener relaciones muy sanas a relacionarte de una manera muy beneficiosa, como pensando en

el otro, amándolo de verdad no teniendo el apego que dice yo quiero tenerte, yo quiero que tu hagas lo que yo quiero que hagas si no dejando ser más libre a las personas y eso hace que la persona se sienta más confortable" (Max, marzo de 2019).

El anterior fragmento muestra la compasión en relación con los actos y como estos repercuten en los otros y a partir de esto se crea una mejor relación con el entorno. Ahora dándole un espacio a la meditación y por último en el relato de este practicante mencionaremos el espacio que ocupa la práctica como tal en su día a día:

"Por lo general es hacer una oración o una práctica de ofrendas… esta práctica es para aumentar la generosidad cultivar mentes virtuosas en tu mente entonces el proceso de meditación es relativo no es siempre te sientas y ya"… "he tenido muchas meditaciones que sientes paz en tu corazón y que realmente sales como amando a todo el mundo, en otras sales cansado, somnoliento, es de seguir intentando hasta que suceda, porque a la final es una práctica, es algo que solo tú puedes hacer" (Max, marzo de 2019).

Como bien la práctica de la meditación *Lam-rim* comprende estas 21 meditaciones anteriormente nombradas en el capítulo 1. Podemos ver que los elementos de estas se despliegan no solo desde el momento metódico de planear el meditar si no que son conceptos que se retroalimentan en la vida diaria siendo una práctica, un ejercicio constante. En el siguiente apartado encontraremos una reflexión de Max referenciada a como la meditación en un momento le ayudo en apaciguar el dolor de una molestia física para ver qué argumentos podemos relacionar con el papel de la salud.

Carlos es otro de los practicantes en los que decido profundizar, la vida parece transformarse constantemente y allí donde habita el cambio hay una oportunidad de encontrar el significado frente a la adversidad. Probablemente es la adversidad la motivación para la búsqueda

espiritual donde antes de buscar el budismo hay más otros caminos espirituales por los que el transita como la formación católica y taoísta, como él dice:

> *"Busco el budismo porque a la final todo está muy relacionado" (Carlos, abril de 2019).*

Esta relación la podemos encontrar en la charla cuando nombra la finalidad de muchos de sus proyectos y en relación con esto el "reingenierizarse" a sí mismo y es así como continua con la búsqueda de su esencia permanente, como la joya que realmente no tiene precio siendo el *Dharma* que él lo concibe así:

> *"Te voy a tratar de hacer una analogía, te la hago del punto de vista de lo que mucho tiempo trabaje. Vamos a reflexionar sobre el tema del computador, tú tienes la parte de hardware y el software, tu programas para que ese computador te dé un resultado específico, ese lenguaje puede ser MYSQL, puedes trabajar con base de datos proquest, en ese caso tu programas a ese sistemas y con el comportamiento o la interacción con el ser humano te llega un objetivo final, yo tenía que programar mi mente y colocar un lenguaje que permitiera llegar a esa felicidad y a esa paz ese lenguaje se llama Dharma, entre otros, pero ahora en mi vida, y como el que yo reconozco que me da una mejor práctica en mi mente es el Dharma"(Carlos, abril de 2019).*

Entre la búsqueda del *Dharma* y de la naturaleza encontramos en este relato uno de los propósitos grandes que desde niño:

> *"Siempre lo supe desde muy niño que de alguna manera había algo que no me terminaba de encajar y que tenía que ir buscando, siempre llegar a ese fin a esa naturaleza a la cual respondemos y de la cual todos los seres humanos sin excepción vamos a llegar en esta vida o en otra, básicamente es eso" (Carlos, abril de 2019).*

Es el cambio entre una vida y otra, un destino a otro, su país y este país el que colma la vida de voluntad a pesar del cambio, el propósito entre su vida laboral es siempre claro y lo que no podía cambiar, le abría las puertas de llegar a una ciudad donde quería continuar con su propio proyecto. Tras ir llegando al centro de meditación e ir investigando acerca del maestro Gueshe encuentra reflexiones que complementan su visión de manera virtuosa:

> *"Es que el objeto de la meditación sea algo que sea virtuoso y eso tiene un valor enorme, porque solo a través del amor y solo a través del dar y el entender que dando a amor y dando paz construyes tu propia paz" (Carlos, abril de 2019).*

Una definición que seguro se ha construido durante su vida y que ahora complementa de manera que se siente seguro de lo que piensa. Una de las reflexiones potentes que vimos en la charla es que parte de este amor que tanto quiere dar al mundo también reside en el sufrimiento que veía en su país natal, en Venezuela, donde a partir de eso ahora ayuda y se enfoca en hacer proyectos que puedan servir a los otros, no solo al emprendimiento empresarial siendo esta su área laboral, sino también en ayudar a hacer feliz a otros en este proceso.

Este proceso interior se ve reflejado en su cotidianidad cuando incluso en su nuevo negocio la amabilidad y las enseñanzas se ven desde el detalle del saludo hacia el otro*:*

> *"Resulta ser que abrimos una tienda en la calle 53 y conozco personas nuevas cada día, conozco dos o tres personas nuevas, más las que siempre van, y es interesante porque yo no veo la apariencia de la persona, fíjate que yo saludo haciendo este gesto (Namasté) cuando usas esto, yo saludo, quiero saludar el Dios que tienes dentro o al Buda que está allá dentro, los maestros que tienes allá adentro" (Carlos, abril de 2019).*

El aprendizaje más allá de lo teórico y la práctica basada en fundamentos se sustenta en lo real, como estos practicantes adoptan todo este conocimiento y lo practican en su vida:

"Yo no sé qué cuanto conocimiento intelectual tenga o no tenga, pero sé que mucho del que tengo no lo practico o no lo practicaba, es así como que voy al gimnasio y quería fortalecer pues la rodilla y lo sé, veo la máquina y hago el ejercicio, pues acá me han enseñado ejercitar mi mente y aquí estoy practicando mucho más cosas que no había hecho antes porque lo entendí así y lo tengo súper claro" (Carlos, abril de 2019).

Algo muy importante en el relato de este practicante es ver cómo lleva a todos lados su libro de meditaciones y como se enfoca mucho en practicar día a día estas meditaciones. En los tiempos de la charla con él estaba muy enfocado en la meditación *Bodhichita* la cual la plantea del siguiente modo:

"Te la puedo describir en dos, viene de mente y de iluminación, así como te digo, estoy en ello en estos momentos, sé que hay unas etapas, pero sé que el tema pasa al final de pensar y de salirse de uno mismo y pensar en la felicidad de los demás, el otro día, te cuento esta anécdota, y sé que llego por la meditación, el negocio lo tengo por la 53 y voy bajando por El éxito, es un domingo; hubo un accidente y pasando muy lejano, había mucho policía y había un cuerpo que ya estaba, fue una bicicleta y una moto, no fue hace mucho y yo lo que inmediatamente sentí algo, entró y me puse a meditar y lo que medite en sí en ese momento fue que, que la mente o el continuo mental de ese ser humano consiguiera el Dharma, creo que es una acción que me reconfortó muchísimo porque siento que el tener contacto con el Dharma es un tesoro tan valioso que yo se lo deseo a todo ser humano, se lo deseo a todos"(Carlos, abril de 2019).

El compromiso de este practicante es no solo vital para su vida misma si no que la compasión está en muchas de sus narraciones elevando la postura del otro y siempre tratando dar de su propio amor al otro. Estas meditaciones vemos como cobran vida no solo en esos momentos

en soledad, también algunas veces en compañía de otros, cuando en la sociedad sucede algo, eventos, enfermedades, felicidad, alegría, la muerte o la vida. Es interesante ver como integra otras de sus disciplinas de La Medicina China a la meditación *Lam-rim*.

> *"Yo particularmente relacione mi mente con un animal, en este caso un caballo; empiezo, invoco tomo dos o tres respiraciones que no las fuerzo sencillamente se van a ver como estoy respirando, empiezo la técnica de la medicina china, me tomo el pulso básicamente, y veo como esta mi pulso, y cuando empiezo a meditar, antes de entrar al objeto, invocó ese caballo, y veo como está, si está calmado ese caballo es mi mente, si está en el establo, si está corriendo, porque para mí en ese es muy importante saber en ese momento como esta mi mente, estar en conciencia clara"(Carlos, abril de 2019).*

La respiración poco a poco, como nos comenta, le ayuda a entrar en un estado de introspección profundo donde la practica meditativa le ayuda a saber cómo esa representación animal que el concibe junto con la sensación de respirar calma su muerto y su mente. Cuando estábamos dialogando sobre esto, hubo una breve intervención, entra uno de los maestros haciéndonos ver que esto la disciplina es más que aprender, se base en el practicar. Cada vez que haya un dilema frente a ellos, se reflexione sobre nociones como la felicidad y la insatisfacción se respiran, se medita, se contempla y resignifica el momento en el que alguna sobre exaltación se genera y pueda desestabilizar la mente.

> *"Que un deseo o no mío se cumpla no significa que tenga que afectar mi felicidad o no, entonces a veces estar, gestionar la satisfacción del deseo cómo gestionar la no satisfacción de un deseo es importante enfocarlo, decir está bien no se cumplió o si se cumplió, no importa, pero está más allá" (Carlos, abril de 2019).*

Por último, en este apartado tocaremos la experiencia de Luisa, una mujer de 37 años para quien la vida, el arte, la lectura, las fotografía y demás la llenan de pasión. Ella conoce del budismo hace muchos años, con esa misma imagen que antes habíamos nombrado, un horizonte lejano donde las posibilidades son infinitas pero que poco a poco fueron cobrando vida.

> *"Escuche por primera vez lo del budismo cuando estaba como en el colegio y yo sentía que era como algo lejano, del Himalaya, de otros países, nada que ver aquí, entonces en esa época era como otro tipo de religión pero súper lejana, ya después fue pasando el tiempo y empecé a ver más libros comencé a leer acerca de eso, la información era más asequible y también leía algunas cosas , aunque lo que uno leía del budismo en esa época era como incomprensible"(Luisa, mayo de 2019).*

Es primero el budismo una experiencia que entra por curiosidad en muchos casos y las ganas de saber más en la experiencia de ella, poco a poco con el paso de los años. Con el tiempo, ella encuentra información mucho más frecuente y sencilla, toma un curso de budismo y decide adentrarse en la disciplina. Con el paso del tiempo, en el año 2018 es diagnosticada con linfoma folicular, cáncer en el sistema linfático, es en este momento cuando la experiencia de campo resulta algo fascinante ya que escuchar de ella misma como es la enfermedad algo que toma con mucha calma, no es algo que se pueda ver todo el tiempo. Normalmente creo que entendemos el diagnostico como una condena y no como una oportunidad para aprender como sucede en esta experiencia de vida.

> *"Entonces para mí eso no fue como algo terrible, yo como que lo tome con mucha calma, pues porque gracias a Dios yo no sentí como los síntomas, nunca me sentí como si estuviera enferma la verdad" (Luisa, mayo de 2019).*

Los primeros síntomas fueron leves y para tratar la enfermedad a profundidad toco esperar algún tiempo en el que ella pudiera llegar al tratamiento, en ese tiempo hasta llegar al tratamiento decide estudiar, haciendo programas de formación artística. Lo anterior le ayuda para poder hacer relación de su enfermedad con una pieza artística para un museo, parte de esto era estar en un tanque con hidrogel representando los ganglios que es por donde se transporta la linfa en el cuerpo humano, parte de esta pieza artística era relacionar 3 horas de quietud, este es el tiempo que demora el examen para determinar que tanto ha creído la enfermedad, era lo que ella tenía que esperar cuando estaba en los análisis de laboratorio. Para esto decidió investigar como poder estar 3 horas en quietud en la representación artística y llega a la meditación de una manera mucho más profunda entre las corrientes del budismo *Kadampa* y *Zen*.

> *"Entonces el profesor que practicaba la meditación me dio unas pautas de cómo hacerlo, entonces me estuvo entrenando como desde diciembre hasta el día de la muestra, que estaba programada para el 14 de marzo del 2019, y un mes antes de la muestra yo ya tenía digamos las tres horas para poder estar dentro del tanque en dos posiciones diferente. Un , un mes antes, me dijeron que ya íbamos a empezar el tratamiento entonces yo no pude hacer la pieza, pero entonces la pieza la hizo una tutora mía, ella estuvo dentro del tanque y eso fue para mí un acto como de bondad súper profundo que fue una de las cosas que más le agradezco a la meditación porque no solo aprende uno como tal la calma la tranquilidad, la paz interior como las bondades, la estima de la otra gente y todo lo que la gente tiene para brindarle a uno y uno a veces es ciego ante eso"(Luisa, mayo de 2019).*

Pese a que ella no pudo realizar la pieza del museo es muy importante la bondad que ella misma reconoce, y como a partir de esto crea una figura de paz interior. En este punto pienso que la vida artística de ella pudo desde hace años transformarse y que ante la llegada de la enfermedad

el arte también funciona como potenciador que metafóricamente crea un acto simbólico de lo que acontecía en sus tratamientos para así generar bienestar. Cuando conoce de la meditación crea un hábito y este hábito transforma, es interesante ver cómo se puede representar simbólicamente la enfermedad en un acto artístico y que esto no solo implique un performance si no también representar su mente en esa mente, la bondad de la tutora y el contenido simbólico de la actuación. Luego de investigar por su propia cuenta decide ir más a fondo con la cuestión y entra al centro *Kadampa* donde conoce al maestro Kelsang Legden, empieza sus clases y el aprendizaje continuo:

> *"Indudablemente la paciencia ha sido como clave porque, yo si he sido siempre como acelerada como que en todo, ya y aunque es difícil pero la mente tiene como ese poder de tener la paciencia y más que la paciencia de esperar, es la paciencia con otras personas que es difícil a veces aceptarlo, es muy difícil ser paciente, entonces eso ha sido algo que la meditación me ha ayudado mucho a pensar y a reflexionar mucho sobre eso, tener paciencia" (Luisa, mayo de 2019).*

Otro aspecto que podemos encontrar en la paciencia es ese pensamiento que pareciera estar conectado con la bondad:

> *"Reconocer esa bondad en las personas, eso me parece una cosa muy bella e importante, saber que así sea el peor asesino esa persona tiene una semilla de bondad en su alma, nadie es totalmente malo. Todos tenemos algo porque, aunque sea esa persona se preocupa por la mama por un hijo, por el perro por el que sea, si, tiene esa semilla de bondad, entonces esas dos cosas han sido como lo principal" (Luisa, mayo de 2019).*

La bondad en relación con la compasión puede llegar a crear una visión narrativa donde ver la vida del otro desde su interior implica que a pesar de los malos actos o del dolor que sientan los demás pueda surgir una relación entre la vida propia y la vida ajena, es decir, reconocer el

humano sintiente que hay detrás de lo que se ve aparentemente. La visión hacia el otro, una visión en la que, por medio del reconocimiento del otro, la creación de pensamientos y conocimiento con el otro, esa parte de la intersubjetividad se identifica y permite que la reflexión del otro o con los otros sea un potenciador para crear mayor bienestar propio y colectivo.

Una de las concepciones del budismo que también es muy importante es la del *Karma*. En palabras de Luisa:

> *"La meditación lo que si me ayudo fue a entender como el karma, todas las cosas que tú haces, todo lo malo se te devuelve, si no todas las acciones que tú haces en tu vida y en vidas pasadas tienen o se reflejan en lo que uno está viviendo ahorita, entonces eso ha sido como importante saber, que es importante saber actuar, o sea pensar antes de actuar, actuar desde la calma y no desde el desespero, porque eso es a veces lo que nos lleva a cometer actos que después realmente tenemos que darnos cuenta que no fueron beneficiosos"(Luisa, mayo de 2019).*

Es importante comprender que la enfermedad no llega como un castigo, según su propia concepción y es interesante como veremos más adelante, incluso en los monjes, que también tienen una visión de la muerte mucho más tranquila se ve la muerte como una oportunidad para crecer. En gran medida se piensa que no es que necesariamente la enfermedad lleve a la muerte, ni que la muerte venga de la enfermedad, sino si no que a veces son temas que desde esta parte del mundo aun tomamos desde perspectivas distintas. En efecto, vemos la enfermedad física como expresión de sufrimiento que muchas veces no es tratado de la manera correcta y el caso de Luisa no lo vemos como solo sufrimiento sino como oportunidad para aprender y resignificar la vida misma y como expresión del malestar mental.

"Es entender que las enfermedades no vienen como muchos las tomas, que es como por castigo o como por que es malo, si no que vienen para una enseñanza y por consecuencia de cosas que se han hecho" (Luisa, mayo de 2019).

En el siguiente apartado veremos como el diagnostico de Luisa ayuda a fomentar la ayuda hacia los otros y como a partir de esto las bases de su meditación crean una visión altruista hacia el resto. La meditación en esta instancia cobra para mí una visión increíblemente colectiva porque nace de una luz interna que se proyecta hacia el mundo y permite que otros encuentren la calma en una práctica que es poco conocida aun en este lado del mundo. Como vemos por la experiencia de Luisa, la práctica de la meditación puede ser un complemento increíble para la medicina alopática occidental:

" Sientes tu como empatía con otras personas que han pasado por cosas similares a las tuyas y digamos si uno reflexionara un poco más allá, todos los seres humanos pasamos por sufrimiento del tipo que sea, entonces si tuviéramos un poco más despierta esa conciencia de que no importa cual se el sufrimiento de nuestra vida, pero que todos tenemos sufrimiento y que podemos ayudar apaciguar el sufrimiento de otro pues también creo que eso sería lo que haría falta para que hubiera una conciencia más grande por los demás"(Luisa, mayo de 2019).

2.4 Interpretaciones acerca del papel de la salud en los relatos de los practicantes

La meditación en ciertas instancias puede representar alivio para estos practicantes, es interesante como en ciertos momentos de tensión el acto de meditar puede ayudar a crear un

ambiente de bienestar y calma. Si vemos el bienestar como una parte pequeña, pero a la vez importante de momentos en la vida, podemos ver como a Max habla sobre lo siguiente:

> *"he tenido varias experiencias una fue en un momento que estaba enfermo, tenía un dolor de estómago, estaba intoxicado; y ese día tenía que viajar de Manizales a Bogotá. Entonces eran ocho horas de viaje, entonces en ese momento empecé a hacer una práctica de meditación de la compasión de tomar y dar; hace parte de las meditaciones del Lam-rim y en ese momento me di cuenta de que la mente es el componente principal en el sufrimiento; pero ya no estaba sucediendo ese dolor de la misma manera y gracias a la práctica me di cuenta que se pasó el tiempo rápido y no fue para nada doloroso. Por otro lado yo me enfermaba cada año con mucha gripa y desde que empecé a meditar en el Lam-rim no me he vuelto a enfermedad de gripa o de algo significativo" (Max, marzo de 2019).*

Con Max podemos identificar como, desde una anécdota, el entrenamiento poco a poco de la meditación ayuda en esos momentos donde el malestar se desencadena y una meditación de la compasión ayuda no solo a la relajación sino a una comprensión de la enfermedad desde la técnica como método para que, en el momento, el dolor sea más llevadero hasta el punto de menguarlo.

En la entrevista con Carlos encontramos las siguientes vivencias en relación con la salud y las dolencias:

> *"Antes de venir a Bogotá tenía ciertas dolencias físicas, en el sentido que jugaba tenis tenía una lesión en la rodilla y lesión en la espalda, por cómo estaba en ese momento, no podía hacer ejercicio en el gimnasio y tenía que recuperarme físicamente, llegó a Bogotá y lo primero que inició es mi entrenamiento de mejorar el estado de mi rodilla aplicando principios energéticos de la medicina china, bombeando sangre a las zonas tanto en la rodilla como en la espalda, y empiezo a recuperarme físicamente pero tenía*

muchísima perturbación mental por el momento de incertidumbre que estaba viviendo"(Carlos, abril de 2019).

A pesar de las dolencias físicas, y de tratar con otra disciplina, con el tiempo, Carlos encuentra en la meditación, la calma y tener sus lesiones controladas, al punto que percibe en la propia meditación su propia concepción de la medicina dirigida hacia sí mismo:

"En cuanto a mi cuerpo lo tengo ya pues bastante bien, en el sentido de las lesiones que las tengo súper, ya controladas, sigo sintiendo un tema de perturbación mental con toda la parte histórica; yo ya he manejado desde el taoísmo, la medicina china y todo lo demás, entiendo que yo tengo que tomar el control de mi mente y básicamente la meditación es para mí la medicina de la mente; en eso la tradición Kadampa, yo me siento un Kadampa, porque Kadampa básicamente es practicar el Dharma, se basa siguiendo las enseñanzas de Buda, sobre todo se basa en la práctica de la meditación" (Carlos, abril de 2019).

Lo anterior significa que, aunque para Carlos haya ciertas perturbaciones en su mente, es constante en él la determinación de seguir entrenando su control mental para llevar cada vez a un mejor mañana. Hablando de la muerte, como anteriormente hice con la conversación con Luisa, es importante mostrar esta sección de la charla que es un poco largo, ya que permite entender varias cuestiones importantes de cómo hoy en día ella ayuda al resto y así misma, con el tema de su diagnóstico.

"La meditación logra en muy buena parte calmar esa ansiedad que le da uno, porque a las personas nos da miedo morir, eso es común, pero cuando uno medita sobre la muerte, uno ya está más tranquilo acerca del tema de la muerte; entonces el meditar como que abre tu mente a muchas cosas que te apaciguan como toda esa angustia

existencial; como que están todo el tiempo temerosos, con angustia, entonces como que la meditación ayuda apaciguar como todas esas cosas y eso es un factor muy grande para ayudar a llevar una enfermedad como esta, de hecho yo estoy haciendo en La Clínica los Nogales que es donde me hacen el tratamiento, yo estoy haciendo guías de meditación, o sea meditaciones guiadas para los pacientes. Con la ayuda de nuestro maestro Legden hicimos como una secuencia de meditaciones, porque yo obviamente quería compartir esto, porque para mí fue muy benéfico empezar hacer meditación, no solo para entender como tal la enfermedad sino muchas cosas que pasan en la vida, porque yo se los digo muchas veces a los pacientes, porque nos angustiamos tanto con un diagnostico como este, porque además la palabra cáncer tiene una estimación gigante y es como firmar una sentencia de muerte; entonces yo les digo que existen personas que se han muerto de gripa entonces por qué frente a otras enfermedades no tenemos como eso, entonces es simplemente por el hecho que en la medicina tradicional le han dado como ese diagnóstico de una cosa terrible"(Carlos, abril de 2019).

Ahora remitiéndome al testimonio de Luisa es sumamente importante destacar como su experiencia promueve una guía o un espejo en el que reflejar la resiliencia, los seres humanos podemos funcionar como agentes que ayuden a la transformación de otros y el avance de la meditación en su vida promueve a que opte por enseñar a otros en el hospital sobre guías básicas de meditación para generar bienestar en la vida de otros pacientes.

"Otro día también fui y como que varios pacientes que ya habían estado en la meditación dijeron, hola hola!...como que se sienten como contentos de verlo a uno, porque es como que uno les hubiera dejado la semilla de algo bonito entonces eso me parece muy chévere" (Luisa, mayo de 2019).

Los principales hallazgos en los testimonios de los usuarios indican varios momentos en el que la meditación funciona como una herramienta que promueve a desarrollar la empatía con los otros, la empatía con el resto y una actitud de bienestar propio. En primera medida muchas son las razones por las que las personas llegan al camino del budismo, sin embargo, entre estos eventos parece estar acompañada una sensación de curiosidad, el deseo de querer leer un poco más sobre el budismo y esa parte mística que acompaña la espiritualidad que tanto tabú tiene hoy en día cuando se habla de religión. Otras de las situaciones que se pudieron evidenciar que con llevan a que las personas busquen estas disciplinas son los momentos de encrucijada como es la separación afectiva, el ver la enfermedad en uno mismo y los demás, el tener una vida ajetreada por el que hacer de la sociedad y donde el agotamiento de la monotonía lleva a algunos a buscar en lo más profundo de sus seres el sentido espiritual. También el cambio constante de modo de vivir puede ayudar en una de las promesas del budismo *Kadampa* y la cual se evidencio en uno de los testimonios ya que esta tradición se fundamenta en ayudar a los sujetos bajo los preceptos antiguos del budismo a vivir hoy en día de un mejor modo en la sociedad moderna.

Relacionar la existencia de hitos en las líneas del tiempo permite ver que el acontecimiento de momentos de tensión entre el antes de conocer de la meditación y el ahora pueden ser más llevaderos según lo que se evidencio en las conversaciones con cada uno. Lo anterior me promueve a pensar en el hecho de que a pesar de estas crisis la meditación evidencia en las conversaciones hoy en día como a pesar de la adversidad la práctica constante ayuda a replantear contenidos semióticos que si a la luz de las nociones del budismo transforman funcionan como mecanismos que en la vida consiente transforman el diario vivir. Ante la llegada del budismo y la meditación a la vida de los usuarios, los momentos de crisis o ciertas reflexiones en el día a día permite interiorizar contenidos aprendidos en el centro de meditación y cambiar la noción de realidad en

cada uno de ellos, he aquí el papel de la intersubjetividad y lo que se aprende entre las conversaciones entre maestros y usuarios, al punto que transmitir esto entre los usuarios a las personas de alrededor es algo muy importante para cada uno, para servir a la sociedad.

Por otro lado, hay conceptos básicos del budismo que se resignifican y cobran un valor importante en la vida de algunos de ellos, tales como la compasión cuando al atravesar momentos importantes de la vida el generar una visión compasiva hacia el resto crea sensibilidad y permite no solo contemplar la vida si no la enfermedad desde una perspectiva en la que el otro y el sufrimiento del otro pueda fomentar el respeto y la estima en sociedad. En las conversaciones con 3 de los usuarios del centro de meditación se ve como algunos de los contenidos de las líneas del tiempo como la enfermedad, los diagnósticos, el cambio de residencia y ciertos periodos de crisis se pueden llevar mejor cuando el acto de meditar y lo que enseñan en el centro funciona para el diario vivir. La práctica y lo aprendido en el centro ayuda a que nociones como el repensar la ansiedad, el karma, la compasión, la enfermedad, el desapego y el control de la mente sean constantemente aplicados en la vida cotidiana y pensados de diversas maneras cuando se practica alguna de las 21 meditaciones. Estos contenidos surgen en momentos de la vida diaria como la conciencia que emerge y genera aprendizaje al dar cuenta de algo o al profundizar en algo que se creía conocer pero que en tiempo real genera una sensación de introspección profunda. Estos momentos de aprendizaje también se evidencian en el que, contra transferirse con otro, el poner la mente de uno en otro lugar, animal o persona y la intersubjetividad que se construye por medio del otro hacia nuevos conocimientos que sirven no solo para repensar fenómenos del día a día si no que amortiguan el peso de algunas situaciones para hacerlas mucho más llevaderas.

Con respecto al autor Varela y el punto clave de la encarnación es interesante ver como la mente, el cerebro y el cuerpo son una unidad inseparable, primero si vemos la mente como

fenómeno y el cuerpo como experiencia entra el ir y devenir de las acciones de los practicantes en la cotidianidad cuando ciertos fenómenos de estados mentales como el apego y compasión generan cierta sensación en el cuerpo dependiendo de con qué tipo de meditación reflexionen sobre estos términos. La mente no resulta siendo una regla que este determinada, no está en la cabeza, la mente se redescubre por lo que este encarnado y lo experiencial. Es por lo anterior que el control de la mente es un relato que frecuentemente se escucha en los practicantes y que por ejemplo un buen control de la mente puede aliviar momentos de tensión física o ante algún malestar. Para que haya una mente tiene que existir algo que determine una función determinante con el resto y que permita interacción, la mente surge y se redescubre cuando la meditación funciona como catalizador del dolor o potenciador del bienestar (Varela, 2000).

La *enactiva* vendría siendo un término de Varela que se podría asimilar en gran parte del texto cuando los practicantes hacen analogía del día y ciertos momentos de aprendizaje, estos momentos de aprendizaje permiten que el bienestar físico se vea visto en las charlas con los practicantes ya que el lugar del aprendizaje figura entre lo que mentalmente surge y físicamente se recrea, tanto al punto que los hábitos cambian para generar un mejor bienestar en la salud física hablando específicamente.

Refiriéndonos al punto clave de la emergencia es interesante como se puede relacionar el acto de meditar desde los procesos locales a los globales, las 21 meditaciones *Lam-rim* representan un espacio en la cotidianidad en el que generar una respiración profunda en el rito, practica o el hecho de sentarse a meditar genera que unos pasos locales en el cuerpo pasen al bienestar y seguido a esto a procesos más globales como la reflexión. Estos procesos globales también pueden devolverse a procesos más locales en el respirar y que mediante una situación de estrés o ansiedad

el cuerpo se aquiete pero que como nombran los practicantes “controlar la mente” funcione para nuevamente generar sensación de bienestar en el cuerpo.

Capítulo 3: El compromiso, la practica oriental en sociedad

En este capítulo me centrare en las experiencias de los dos monjes budistas, Kelsang Sangton y Kelsang Legden, con quienes tuve el encuentro en el centro de meditación. Aquí dialogare entre las mismas técnicas aplicadas con los practicantes, pero haciendo énfasis en el rol de los monjes en sociedad y las trayectorias de vida de cada uno entre la llegada el budismo, los significados y la práctica. Anexo a esto discutiré acerca de la noción de subjetividad entorno a la muerte con uno de los dos maestros, el maestro Kelsang Sangton, con quien tuve una charla acerca de cómo evidencia la muerte como un elemento clave para un mejor vivir desde su visión personal atravesada por la práctica. Algunos aportes importantes de este capítulo serán como los monjes fomentan su relación con los practicantes para por último dar las consideraciones finales y conclusiones acerca de lo que fue la experiencia de este estudio en general.

3.1 Experiencias y narrativas en torno a los monjes del Centro de Meditación *Kadampa*

Abrir la vida y sus sentidos no solo implica ser seres sociales que transitan este mundo transformándose y transformando el mundo, sino tener ciertas posiciones y compromisos que moldean nuestro ser dependiendo con que medio interactuemos y las decisiones que tomemos; de eso también depende como afectamos el mundo y como el mundo nos afecta a nosotros. Este es el caso de los monjes budistas de este estudio, Kelsang Sangton y Kelsang Legden. Los monjes son una realidad poco estudiada desde la ciencia y poco comprendida, más aún de este lado del mundo

donde estas disciplinas llevan tan poco tiempo, aquí me dispondré a conocer de la vida de ellos y que rol desempeñan en esta sociedad, como se formaron como monjes y que relaciones en las narrativas pueden construir los alcances de la salud siendo ellos maestros y personas que recorrieron diversas experiencias para llegar al budismo.

La experiencia en este punto como investigador, fue una experiencia cautivadora ya que, en mi posición, siempre fue emocionante la idea de conocer un monje del budismo o hinduismo sea del origen que sea, ahora el turno de conocerlos se aproximaba cuando el interés por este estudio surgió hace un par de años. En mi caso personal la vida traspasa la adversidad durante muchos años como muchos, y en gran parte de mi vida busque el refugio en muchas cosas y una de estas en algún momento se convirtió en la lectura, que luego una de sus variantes paso a ser leer sobre budismo y ahora más que un refugio es un espacio para el encuentro. Aunque no practico la meditación *Lam-rim* como tal he practicado algunas otras meditaciones que me han hecho sentir muchas veces en paz conmigo mismo, me han ayudado en momentos de tensión a aprender a respirar mejor, analizar las situaciones desde otra perspectiva y resignificar ciertas nociones y concepciones sobre la vida misma como la muerte, el apego, la felicidad y la vida espiritual en general.

Cuando leía, investigaba y conocía más del budismo muchas veces tuve la idea de querer conocer un monje, hasta que gracias a un compañero de estudio di con el centro de meditación *Kadampa* de la ciudad de Bogotá y conocí al maestro Kelsang Sangton y con los meses al maestro Kelsang Legden. Hoy en día siento que compartí con ellos una experiencia de campo impresionante y conocer sus vidas más a fondo como profesional me llena de muchas preguntas y como humano las ganas de querer responderlas lo mejor que pueda en mi futuro trayecto como psicólogo.

Primero hablaremos de Kelsang Legden. *Legden* significa ser superior y *Kelsang* afortunado. Este maestro, teniendo en cuenta que el trabajo de campo se realizó hace cerca de un año y la escritura de la tesis en el 2020, lleva más o menos un año y medio de ordenación como monje. Su nacionalidad es colombiana y conoce del *Dharma* hace unos 9 años. Hace un tiempo este maestro, antes de ser maestro del budismo, fue maestro de escuela y universidad, laboró como docente en Bogotá y decidió irse de retiro tres meses para Alemania donde luego visito *Manjushr*i, un templo en Inglaterra y uno de los principales puntos de congregación de monjes de la tradición *Kadampa* en el mundo. Allí en el Festival de Primavera recibió la ordenación luego de estarse preparando por un tiempo en Colombia. Antes de todo esto, le gustaba mucho la música, luego de conocer el *Dharma* se decidió a ayudar en los centros de Argentina.

Para complementar esta introducción de este maestro continuaré con algunas de las características principales del ejercicio de historia de vida realizado con él. Como él lo relata fue la infancia de un niño normal entre juegos, y a medida que creció, cuando cumplió sus 18 años, recibió su título como bachiller y desde esa edad comienza su camino espiritual en una comunidad católica pasando por distintas ciudades en los próximos 4 años. Es aquí donde podríamos interpretar que tal vez por tradición familiar y por convicción desde muy joven él decide emprender su camino espiritual. Cuando termina sus estudios en la comunidad católica inicia la carrera de filosofía en la Universidad de Antioquia, culmina y posteriormente se va para Argentina termina su pasantía y estudia su maestría en estudios internacionales. En Argentina conoce del Centro de Meditación *Kadampa* de Argentina. Luego de esto profundiza más en las enseñanzas de Buda y luego de un tiempo vuelve a Bogotá donde continúo trabajando como docente hasta que en 2019 decide tomar la ordenación monástica.

Vamos a comenzar con el relato del monje acerca de cómo llega al camino del budismo:

"Cuando viví en Medellín, estudiando filosofía, hay una rama de la filosofía que se llama la filosofía práctica, y la filosofía práctica tiene una rama que es la bioética y la bioética una rama que se llama ética y ética animal, estudiando ética animal, decidí reducir mi consumo de carne y como generar una actitud compasiva con los animales, pensando en eso y de manera fortuita una vez, vi un video de Natgeo mostrando la vida de un monje en Nepal y recuerdo que quedé absolutamente conmovido" (Legden, mayo de 2019.

El inicio de esta práctica resulta emocionante porque fue el único relato, aunque seguro hay muchos que desconozco, en el que este sujeto llega al budismo pasando primero por la reflexión de reducir el consumo de carne. Lo anterior resulta interesante porque en un punto anteriormente con los practicantes no encontré esta relación y es importante por el hecho que los practicantes budistas y los monjes en gran medida tienen una dieta vegetariana por el hecho de no promover el sufrimiento de ningún tipo, hacia ningún tipo de vida, generar esta actitud compasiva hacia el sufrimiento animal y en general es una característica muy profunda y antigua del budismo. Ahora seguiremos repasando un poco más ciertas cuestiones que llevan a este maestro a este camino:

"Que a esta gente se le ocurriera crear una tecnología para amar, esto es rarísimo y eso intelectualmente y afectivamente me cautivo; por eso se me ocurrió, estando en Argentina cuando me fui a vivir, puse budismo en Argentina entre a Google y el primer centro que me salió quedaba cerca a mi casa, fui, lo conocí y era un centro Kadampa, inmediatamente que lo conocí me enganche intelectualmente y de manera espiritual me encanto, me encanto" (Legden, mayo de 2019).

En este punto el monje se refiere a las personas del campo de Nepal e India en general, esta actitud de contemplar el amor como una "tecnología" da un primer paso para buscar sobre el

budismo donde el residía en ese entonces, como si además de ya tener un conocimiento espiritual quisiera potenciarlo más. Bajo estas reflexiones para el maestro es importante en una primera instancia la sabiduría y la compasión con la relación del consumo de carne. Como filosofo el genera empatía por las enseñanzas que encuentra en Gueshe Kelsang Gyatso por su modo filosófico y lógico de dar su conocimiento y el querer ayudar a los demás, asunto que es de suma importancia y que identifique en este fragmento:

> *"Yo por ejemplo decidí no tener tanta carga laboral en Buenos Aires sino de hacer los estudios de maestría que tenía y dedicar casi la mitad del día a ayudar en el centro, es como si yo viviera allí, atendía a la gente, ayudaba a los cursos, programaba con la administración eso, fue casi inmediato, recién lo conocí yo diría que no tarde más de un mes en vincularme así de lleno a ayudar, y claro como un monje eso si lo pensé hace un año y medio"(Legden, mayo de 2019).*

El significado de la compasión y la sabiduría transita de maneras muy importantes en este relato, de modo que es interesante como el efecto y el paso por el budismo resignifica la manera en la que se ve estos dos conceptos, porque en una primera instancia se veía más desde el ayudar a otros materialmente, ahora es más desde cultivar mentes sabias y compasivas. De manera desinteresada surgen estas ganas de ayudar, y en efecto el maestro en varios momentos comenta que el mismo se hace feliz a través de esta práctica:

> *"A mí siempre me ha gustado ayudar y algo que cambió fue el enfoque de mi ayuda a los demás. Eso cambió con el Lam-rim y las enseñanzas Budistas en general, en el sentido que para mí, compasión era con mucho asistir materialmente, con el Lam-rim y con las enseñanzas Budistas, me hice una persona creo que mucho más compasiva y mi ayuda por los demás, perdí aferramiento propio que era algo que hacía antes, anteriormente yo daba*

cosas, iba a iglesias ayudaba, ayudaba a personas, también hacía como un servicio social, pero ahora es como más puro, porque eso pasa de ayudar materialmente a los demás, pero ante todo cultivo una mente de sabiduría y compasión para poder ayudar, y yo siento que puedo ayudar más a los demás de esa manera porque te puedo dar un mercado y no solucionar bien el karma entonces tendrás que volver a aparecer, esto porque no vives y no hay sabiduría en lo que te está pasando" (Legden, mayo de 2019).

Otra relación que podría ser importante de comprender en el término de la compasión seria, el resignificar ayudar a personas con cosas materiales; en un punto, al final de la conversación llegamos a la conclusión, que claro, las ayudas benéficas son importantes en los otros como un acto de bondad, pero la ayuda espiritual se puede transformar como en una cadena para fortalecer la mente de los demás. El desapegarse de creer que todas las ayudas siempre tienen que estar acompañadas de un componente material es algo importante, y que, aunque a veces se puede hacer de este modo, lo mejor es siempre acompañar la ayuda con objetos virtuosos que nacen de la sabiduría y el amor hacia el otro.

Para concluir en el relato del maestro Legden es importante ver como su propósito siempre ha estado inmerso en ayudar a otros desde hace años, solo que antes desde una perspectiva diferente a la de ahora, ahora está mucho más inmerso en su rol como monje y es por eso por lo que parte de su compromiso con el centro de meditación *Kadampa* es ayudar que los demás que asisten allí encuentren el camino del *Dharma*.

Para iniciar con esta otra experiencia de vida es importante reconocer que con el maestro Kelsang Sangton se llevó a cabo un acompañamiento un poco más profundo mediante dos conversaciones, en las cuales los temas centrales fueron sus experiencias para llegar a ser monje y las consideraciones sobre la muerte. El origen de su interés por la meditación como podemos ver

que surge en otros individuos, es el resultado de una búsqueda a través de muchos intereses, del querer saber más, y encontrarle un sentido a la vida.

> *"Mi interés por el budismo en general parte de unos 7 años en el pasado donde por circunstancias y la adversidad que me llevo el dolor, quise buscar salidas espirituales y una de estas fue buscar el camino del budismo, aunque aún me falte bastante por recorrer. Empecé a leer más, investigar más y poco a poco me cautivo la historia tan preciosa de este camino espiritual, hacia meditaciones muy básicas, como las hago hasta el día de hoy y por medio de un compañero coincidí con el Centro de Meditación Kadampa y aquí coincidí con el maestro Kelsang Sangton con el que posteriormente comencé esta investigación" (Sangton, junio de 2017).*

Este monje reside en Bogotá desde hace unos 4 años y es de origen mexicano, su edad es de 33 años. Su labor es el desarrollo de programas de estudios y de meditación, así como actividades del centro que incluyen su diseño y los voluntariados. El interés de este monje por el budismo nace de la siguiente anécdota:

> *"Desde adolescente me llamaba mucho la atención las imágenes de los Budas, pero no tenía idea de que Buda hubiera enseñado algo o que tuviera algo que ver con la meditación, solo me llamaba mucho la atención y podía pasar horas viendo imágenes de Buda y era algo que me atraía mucho, pero el deseo fue muy raro porque el deseo surgió literalmente un día; me desperté con ese deseo o sea literalmente me desperté y tenía un gran deseo de aprender a meditar" (Sangton, junio de 2019).*

Resulta importante contemplar esta llegada al budismo como la oportunidad simbólica que esconde una imagen, y en general el arte del budismo. Muchas de las personas que he conocido a lo largo de este estudio y de mi vida, suelen llegar al budismo por este aspecto "mítico" que

convierte la curiosidad y la imagen de los Budas es la oportunidad para adentrarse en experiencias nuevas. Primero el interés de este monje nace como la curiosidad, el deseo de querer ayudar y servir como voluntario. Rápidamente surge la necesidad de querer dedicarse a este camino el resto de su vida. Con el tiempo ve el cambio, la ayuda en los otros y en sí mismo, y surge una idea que puede cambiar el futuro de no solo el mismo si no de los demás:

> *"Yo pensé si yo puedo ayudar a que al menos una persona obtenga el mismo beneficio que yo he obtenido estaré feliz, entonces para mí fue como eso, como poder ayudar que más gente tenga la oportunidad de tener una vida más feliz más tranquila, que tenga herramientas para solucionar sus problemas, tenga manera de mejorar sus relaciones con los demás entonces a la luz como de eso fue pasando y pasando, y finalmente le dije a mi maestra bueno yo ya había generado el deseo de convertirme en un monje pero no sabía que implicaba eso"(Sangton, junio de 2019).*

Es aquí cuando *los votos* empiezan a tomar fuerza en esta investigación para hablar de la experiencia del monje. Los votos preliminares que toma esta persona por un año le permiten ir generando un afianzamiento con el que es ser un monje, los votos pueden representar esa herramienta social que permite la disciplina en el monje y que no solo fomentan una actitud de constancia sino que también de compromiso, entrega y felicidad. Simbólicamente estos votos forjaron el camino hasta la posterior ordenación del maestro Kelsang Sangton. Una de las enseñanzas más importantes es como se desglosa el modo en el que este maestro incorpora el término *mente* y como a partir de ahí surge una transformación importante, desde un modo metafórico pero interesante:

> *"Fue en menos de un año de estar involucrado de manera formal con la meditación y el budismo Kadampa, fue darme cuenta en realidad, sabes, como de la importancia de*

la relación de mi mente en mi vida, la manera en la que mejor lo puedo explicar es como si se hubiera caído un teatro, se hubiera desmontado un teatro, sabes, como cuando uno está metido viendo un partido de fútbol o lo que sea, y se mete tanto uno que está enojado, está estresado, está gritando y después llega un momento en el que alguien le dice o uno mismo piensa, pero tranquilo es solo un juego, a cuando eso surgió en mi mente respecto a mi vida fue lo mejor, cuando fue como claro no es que alguien es bueno o es malo, es el villano de mi vida o es la persona más buena, es una apariencia en mi mente, mi mente lo está creando todo"(Sangton, junio de 2019).

Bajo lo anterior podríamos incluso llegar a ver la mente en el budismo como un foco que permite auto referenciarse y descomponerse en partes: una de estas, seria concebir al otro bajo la misma apariencia que creamos del otro y de uno mismo; si se modificase esta visión del otro y de uno mismo la visión colectiva del sentir y pensar del otro también se modifica de acuerdo con como entendemos el rol de nosotros y el de los otros. En este sentido, también es muy importante ver como el sentido del maestro resurge cómo el mismo lo expone. La vida de él tiene sentido si puede ayudar a otros a través de la práctica espiritual. Poco nos hemos referido a la parte técnica de la meditación, pero es importante reconocer que el monje brinda un servicio al resto, por eso es igual de crucial que su compromiso se vea identificado no solo en la ayuda al otro si no en cultivar su propia espiritualidad.

"Todos los días en la mañana comienzo mi día con una meditación de Lam-rim, son 21 meditaciones, cada día hago una de esas y cuando termino vuelvo a empezar y vuelvo a empezar, entonces cada día a las 7 de la mañana hago mi meditación de Lam-rim y todos los días de mi vida, y claro uno llega a tener tanta familiaridad con la meditación que empieza a influir en la vida diaria entonces la manera de practicarlo de la manera

práctica es que eso que uno medita en el día a día está influyendo en las actividades diarias" (Sangton, junio de 2019).

Al igual que con los practicantes, es interesante como la meditación se convierte en un espacio más allá del acto de cerrar los ojos, es un proceso consciente en el que en el día a día frente a circunstancias o momentos de *insight* las personas reflexionan sobre eventos propios o de alrededor.

> *"Intentar mezclar nuestra mente y que esté presente el Lam-rim en nuestra mente en el día a día, por ejemplo, hoy fui a la estación de trenes de Usaquén y fui en Transmilenio, y en lo que regresaba en el Transmilenio estaba pensando en todas las personas que estaban ahí y lo bondadosas que habían sido, y que habían sido con mi madre en una vida pasada, eso es una de las meditación del Lam-rim y luego pensé en que en realidad si no hubieran estas personas disminuirían los buses que están pasando y probablemente tendría que esperar más tiempo, entonces esa es la bondad de la demanda, que hay más buses y que yo pude montarme en uno y después una persona se bajó y le dijo gracias al conductor y para mí fue como una mente de regocijo, dije… wow que bonito, que eso existe"(Sangton, junio de 2019).*

Con lo anterior concluye una de las charlas más importantes de este estudio, es increíble ver como el papel de la meditación se despliega a la vida diaria, en momentos tan sencillos pero complejos como es el sentarse a contemplar el resto y ver más allá de lo que los ojos nos enseñan. En primera medida podemos ver la curiosidad de la imagen de Buda como una imagen simbólica que recorre el mundo y aquí con los que tuve la oportunidad de conocer se ve como ese "mito" que quisiera ser develado. Un día cuando tuve la oportunidad de volver al centro de meditación

tuve la oportunidad de dialogar con él y me decía que en la práctica es igual un monje de un estudiante solo que los votos crean una vía directa a que la práctica sea más contante.

3.2 Construcción de la subjetividad en torno a la muerte, entre los significados y la práctica

Que es la muerte sino un paso, aquella puerta que se cierra cuando muchas otras se abren, comprendemos el mundo y la muerte tal vez desde las mismas construcciones que socialmente, y occidentalmente se creen desde la antigüedad. Sin embargo, hay mucho más que eso. En Occidente la muerte se toma como un concepto sociocultural abstracto. Científicamente la muerte se toma como la culminación de un proceso biológico natural determinado por cierto equilibrio de los órganos internos del cuerpo humano posicionándolo en el final de su vida (Burque, 2016).

A partir de la época de la industrialización, en las grandes ciudades, la enfermedad y la muerte se consideraban como un tipo de desgracia y que solo le pasaba al enemigo o a los más apartados de la mano de Dios; por otro lado, los médicos intentaban buscar causas de estas enfermedades con el único objetivo de que el paciente "sobreviviera" con una buena calidad de vida sobreponiendo ideas como "el tiempo que me queda para vivir", olvidando por completo el "que tengo que hacer para seguir viviendo" (Bustos, 2007).

Si hablamos del seguir viviendo, es interesante encontrar en el monje Kelsang Sangton una respuesta a la pregunta de cómo se ve la muerte en el budismo:

> *"Bueno la muerte es la separación definitiva de la mente y el cuerpo, de este cuerpo, entonces podríamos decir que es la definición básica de la muerte, la muerte es la separación definitiva de esta mente con este cuerpo, no es la destrucción de la mente, no*

es la destrucción o la terminación, simplemente es la separación, la separación definitiva, así como cuando vamos a dormir hay una separación temporal de esta mente con el cuerpo, ya no usamos este cuerpo usamos otro cuerpo, entonces la muerte seria como algo así que imagina que te vas a dormir, tu mente creas otra realidad otro cuerpo otras apariencias e imagina que ya no despertaras ya no pudieras regresar a este cuerpo, entonces esto sería tu realidad la nueva realidad que tu mente monto entonces nada, eso es la muerte como la separación de esta mente con el cuerpo"(Sangton, junio de 2019).

Lo que se mantiene a lo largo de los procesos de existencia, en las continuas regresiones del ser, es la conciencia, que toma parte fundamental en la tradición Budista, a través de múltiples regresos al mundo natural de los seres vivos. Con el fin de solventar y desarrollar las necesidades espirituales humanas, el concepto de armonía y propósito se relacionan directamente con el valor de la vida puesta al servicio de otros; en un constante proceso de mejoramiento, auto superación y crecimiento espiritual, encaminado a la sabiduría y realización del ser, para ocupar un estado de conciencia que mejore con cada regreso, y haya aumentado al momento que la muerte sobreviene, en comparación con el regreso anterior a la vida (Román, 1998).

Según la doctrina budista, es preciso contemplar las buenas acciones pasadas con el fin de que la persona pueda mejorar su próxima existencia dentro de las indicaciones dadas por el karma pretérito; al momento de regresar a la existencia natural, teniendo como punto crítico y decisivo el estado de la mente al momento de morir, y su consideración en el proceso de autorrealización. De acuerdo con esto, el maestro Kelsang Sangton nos aclara:

"Bien, yo pensaba, yo pensaba que definitivamente hay algo más, que o sea para mí nunca fue un tema el que la muerte fuera una terminación definitiva de algo en mi

imaginario aparecía siempre algo más; después de la muerte, algo más, como si la persona siguiera experimentando no en él, no el cuerpo si no la persona, como pues si, en ese momento no tendría las palabras para decir la mente pero como si la persona continuara, para mí eso era la muerte, como algo muy creo que también algo bastante cercano, no en el sentido de que fue un tema en mi vida personal en el que hubo presencia desde el principio no tuve que tardar mucho, crecer mucho, para empezar a conocer de la muerte o por mencionar una cosa, cuando yo tenía no se 10 años 12 años uno de mis hermanos nació con múltiples discapacidades y nos dijeron que solo viviría dos años entonces todos esos dos años fue un constante pensar en la muerte a nivel personal y a nivel familiar porque era como una cuenta regresiva esperar el que el muriera, y en realidad no murió. El cumple hoy en día 22 años" (Sangton, junio de 2019).

Según el fragmento anterior, en la formación de este monje, la necesidad o curiosidad de pensar que hay algo más, es el motivo que lo que invita a la reflexión de la muerte y su tránsito hacia otra vida, ¿Generar una visión de reencarnación podría ayudar a que el tránsito de pensar la muerte sea algo más natural que temeroso? Puede ser que sí. Resulta prometedor que en algún punto, aunque la muerte no lleva a este sujeto al budismo, sus reflexiones sobre el mismo cambian y como mencione anteriormente la reflexión sobre la vida puede cambiar la visión sobre la muerte. Con lo anterior me refiero a un aspecto fundamental del budismo y es el apego, generar apego permite que las personas se den la oportunidad de vivir ancladas a algo y con el dolor de sostener. Creo por mi propia experiencia que al perder apego también se ve esta experiencia humana como un tránsito en él la muerte no es sino una puerta a más posibilidades. El control de la mente y reflexionarla sin evitarla puede preparar su momento, su reflexión o su llegada:

"Para mí fue después de haber conocido el budismo, no solo de las situaciones de la muerte, me ha permitido reflexionar, pero si nos vamos específicamente a la parte de la muerte pues si podría decir que si hecho un vistazo a la gente que ha muerto, las experiencias de muertes cercanas a la luz del budismo para mí ha sido como reafirmar algo que intuía antes de conocer el budismo, o sea la intuición de una vida futura sin tener las palabras para llamarla así en su momento y al conocer el budismo donde se habla mucho de las vidas futuras para mí fue una oportunidad de reflexionar eso con muchas mayor confianza"(Sangton, junio de 2019).

Ahora para centrar al lector hablaré un poco de la tradición Budista Tibetana donde se aborda la muerte desde la noción del Bardo Thodol y la liberación del sufrimiento, como una de las ataduras del *Samsara* (ciclo entre la muerte, el vivir y el renacer) desde hace siglos, y de forma similar. Funciona el dialogo hoy en día entre los monjes y los maestros donde el hablar de la vida puede cambiar la misma visión de la muerte así se refieran a ella de manera directa o no. De forma parecida funciona las terapias con los pacientes, en las terapias cognitivo-conductuales en el que la base del tratamiento es el cuestionamiento, de manera que mediante la mayéutica se logren disolver emociones y reajustarlas. De esta manera funcionan similarmente los diálogos en el budismo, haciendo énfasis en la destrucción de ideas ilusorias, para dejar de ver el mundo de una manera objetiva y que empiece a ser más subjetivo, a donde la canalización y retroalimentación de las emociones sean fundamentales. En las dos perspectivas se busca que la persona descubra el error, sin embargo, tras descubrir este error se siente una sensación de sufrimiento, pero, acompañada de alivio (Sánchez, 2016).

Ahora continuare con los relatos del maestro:

"Para mí la primera diferencia o mejoría por así decirlo, fue que la confianza de ser una mera intuición del hecho de que la persona no se destruía no terminaba para siempre, sino si no que después de la muerte continuaba, su experiencia de ser una mera intuición después de conocer y practicar el budismo por varios años eso se convierte en una convicción en el sentido de los detalles, los elementos para poder abordar ese tema entenderlo, entonces yo creo que definitivamente eso de ser una mera intuición se convierte en algo mucho más fuerte como una convicción con los elementos de la filosofía budista"(Sangton, junio de 2019).

Como habla el autor Sánchez (2016), la convicción acompañada de los elementos de la filosofía budista puede poner en dialogo aspectos tan importantes como construir con los discípulos este fenómeno no solo desde la teoría sino desde la realidad misma. El cuestionamiento y la relación terapéutica si la vemos como un recurso para la salud cobra vida cuando podemos relacionar un poco cuando el maestro enseña y da reflexiones sobre la muerte:

"En lo personal parte de esa transmisión es mantener el hecho de que es posible que hoy muramos de manera muy presente, si lo llevo muy a mi vida personal el hecho de yo tenerlo presente desde temprana edad me ayuda mucho, me ayudó mucho y claro cuando más conozco que es una ciencia fundamental en el budismo, pues buenísimo entonces, yo creo que parte de esta transmisión y transmitir ese consejo es mantenerlo presente como parte del ambiente espiritual para aprovechar como esta oportunidad donde tenemos que entrenar y desarrollar nuestra mente que puede acabar en cualquier momento, entonces por un lado seria eso como la frecuencia y la enseñanza que lo considero muy importante, y que puntos principales, yo diría el hecho de que es definitivo que vamos a morir, el hecho de que es definitivo y el hecho de que independientemente si

la persona piensa en vidas futuras o no piensa en vidas futuras la muerte es un tema importante"(Sangton, junio de 2019).

La enseñanza y el momento de prepararse para morir es una realidad indudable que a la luz de lo que he podido comprender nace de la naturalidad de una mente tranquila, una mente apaciguada y que por sobre todo crea esa noción de que la mente es lo que uno crea. La importancia de esto recae en muchos sentidos, uno de ellos podría ser la realidad cotidiana en la que vivimos, preparar a una persona para la muerte o para la muerte de un familiar puede ser un tema complicado y que muchas veces no puede tener un acompañamiento profesional. En este sentido el acompañamiento terapéutico en muchos casos puede ser escaso y aunque el budismo no es una ciencia, se puede constituir como un método para acceder al conocimiento, donde acceder al conocimiento se puede ver por vías alternas que permitan la aceptación de esta:

"La importancia de poder morir bien de poder morir internamente satisfecho con lo que uno ha hecho en la vida, internamente tranquilo, en paz no solo como algo trillado bonito de decir unido al método de cómo morir en paz, como asegurar que si hoy muero no tengo nada de que arrepentirme, que es básicamente que nuestra mente este bien, que nos esforzamos en que nuestra mente este bien, que el día en el que acabe la vida y pasemos a la siguiente. Y si no piensas en vidas futuras que termine esta vida puedas terminarlo bien" (Sangton, junio de 2019).

Uno puede morir en cualquier momento, son unas palabras que constantemente resuenan en las palabras del maestro, y aunque suene en ciertos momentos crudo, es una realidad que solo en el ambiente de la conversación con el más allá de las palabras se siente la tranquilidad con la que acepta la muerte. Traducir esta sensación de alivio al verlo hablar de la muerte de manera natural es una sensación que nunca tuve con nadie más.

"Es como un punto de esa parte familiar… creo que el otro punto en lo personal me mueve mucho, como tú te preguntas, es desde cuando esta visión de la muerte, yo creo que ese es el primer punto o la primera parte y la segunda parte es cuando decido tomar mis votos, cuando decido tomar mis votos desde los votos preliminares para ser un monje para mí fue impresionante porque recuerdo un día que pensé después de un tiempo de estar practicando y manteniendo mis votos… me quiero morir así o sea si hoy me muriera así moriría feliz, quiero morirme, quiero morirme con estos votos porque me sentía tan pleno, por decirlo en general nuestros votos son evitar dañar, mentir, robar, evitar reducir los apegos a los placeres mundanos, mejorar nuestra concentración entonces recuerdo mucho pensé me siento tan satisfecho con mi vida tan satisfecho que me encantaría morirme hoy entonces para mi ese día fue precioso, que si me quiero morir ahora, o sea, quiero tener la experiencia de morirme hoy con esa satisfacción entonces fue otra parte donde mis votos estaban para mantener mi mente entrenada, es la manera de poder morir en paz porque en otro momento pensé en la muerte de los demás pero no fue sino hasta ese momento que pensé quiero morirme, quiero morirme así o sea si me muero hoy seria magnifico sabes como la mente muy plena que quisiera morirme en este momento claro eso también es lo que me anima a mantener mis votos porque me encanta sentirme así, me encantaría morirme con mis votos"(Sangton, junio de 2019).

Para concluir y dar cavidad al compromiso de los monjes en sociedad se puede encontrar que este compromiso nace de la propia convicción hacia ellos mismos. Es importante ver como la trayectoria histórica, las vivencias y las experiencias del sujeto, en nuestro caso del maestro Sangton forjan una idea de la muerte con base a lo que sucedió en su familia a corta edad, siendo estas vivencias una de las premisas más importantes para a lo que fue su recorrido espiritual

posterior donde el sentido y pertinencia como monje se relaciona con los votos y la renovación de estos. En los monjes del estudio parece algo clave para poder continuar con una vida plena y así poder tanto como vivir y morir de una mejor manera. Los votos se traducen en compromisos que abarcan desde el no robar, no lastimar y cualquier acto que pueda indicar daño propio y al resto.

Según el autor Díaz que cite previamente en el primer capítulo refiriéndome a la conciencia me detendré por ultimo, en este apartado para distinguir los 4 niveles de la conciencia, éxtasis, autoconciencia, vigilia habitual y ensueño. Me centrare en el nivel de la autoconciencia que refiere a la reflexión ligada con la visión interior. Este nivel atiende a los contenidos en un nivel voluntario, Díaz nombra a otro autor para remitir en algo que es clave en el sentido de la introspección, Rosenthal (1991) presenta que ser consiente de un estado mental es ver jerárquicamente los procesos y percatarse de ciertas operaciones. En el maestro Sangton el ya intuía algo sobre la muerte incluso antes de llegar al budismo, complementando su vida con el camino espiritual en el budismo se encuentra la muerte como un proceso jerárquico donde cada acción presenta un tipo de karma hacia esta vida y las vidas futuras, el *samsara*, ciclo karmico de nacer y renacer. El compromiso con los votos puede presentar en un orden experimental la atención hacia un objeto concreto de estímulos, en este sentido, pensar la muerte, reflexionarla y verla en una nueva perspectiva donde el budismo invita a la creación de una vida llena de más amor y paz. El estimo de la introspección y contemplar la muerte crea el disfrutar de esta existencia y las que deban de venir y así ayudar en paralelo al karma de los demás. La cuestión de ayudar el karma en los demás no solo se ve como enseñanza hacia el otro, también en guiar al discípulo para crear mentes virtuosas. Pensar la muerte como efecto natural para un vivir mejor puede ser una herramienta muy poderosa para la salud donde el efecto mental de contemplar la muerte como una realidad innegable pero estructurada, crea una visión descriptiva entre las acciones y el karma,

esto, podría permitir que como seres sociales a que tengamos mejores relaciones con nuestro entorno (Díaz, 2007).

3.3 La salud y ser un monje en sociedad

Los votos son una consideración importante para mantener la disciplina del monje en su día a día que más allá de su simple realización, interpreto este compromiso, con la sensación de que un monje goza de mantenerlos y siempre querer renovarlos es crucial, el maestro Sangton en este punto expresa lo siguiente:

> *"Hay una práctica que sería el renovar mis votos cada vez que tenga la oportunidad, nuestra comunidad de monjes y monjas al menos dos veces al año se reúne, pero todos los días estar renovando mis votos, todos los días al despertar es lo importante, tener la determinación para renovar mis votos de manera personal, entonces claro de momento aquí en Bogotá no hay una comunidad monástica entonces de momento tiene que haber mucha determinación de parte de la persona para renovar sus votos, porque si no es muy fácil, como por flojera, no hacerlo porque no hay ánimo de otros monjes que te digan, vamos a renovar nuestros votos, entonces cada día al despertar debe haber una fuerte determinación para renovar los votos y al final del día antes de dormir haces un recuento de qué acciones realizaste físicas, verbales o mentales que no van acorde con mis votos y entonces tomar la determinación de mejorar al día siguiente"(Sangton, junio de 2019).*

A pesar de que en la práctica de los estudiantes del Programa Fundamental es importante el día a día es clave resaltar que en los monjes se ve el compromiso diario de tener una

introspección más profunda a través de los votos, para purificar la mente y la vigilancia de las acciones, pensamientos, palabras y emociones. Con base a lo anterior recuerda a Carlos cuando relacionaba la práctica con el deporte o incluso Max cuando hacia la misma analogía del entrenamiento o la práctica diaria, aquí el monje expresa lo siguiente:

> *"Uno los votos no los hace a la perfección sino si no que te empoderaras de que, lo estoy intentando, hoy está mejor, mañana está mejor, pasado mañana está mejor y eso trae una perfección de los votos y yo creo que eso es una muy buena práctica y me mantiene muy entrenado, es como un atleta al final" (Sangton, junio de 2019).*

Es importante comprender que mantener estos votos no solo se hace por hacer, sino que bajo el relato de este monje se hace por que se disfruta:

> *"Rezo para disfrutar de estos votos como los disfruto durante toda mi vida, sin embargo, si esto llegara a cambiar tendría que hallar la manera de cómo abordarlo, para mí el día de hoy es inimaginable pero debes es cuando lo pienso como para contemplar que habría que hacer y yo pensaría que ese es como mi plan, si un día dejo mis votos pensaría, nunca perderé el deseo de volver a ser un monje y volver a disfrutar de tomar y disfrutar mis votos y poder morir con ese deseo quiero vivir una vida tan significativa como lo tuve"(Sangton, junio de 2019).*

Mantener los votos es una parte importante de la vida como tal para estos maestros porque trasciende las barreras de la solo práctica a volverse un compromiso consiente que parte de ellos mismos hacia todos aquellos que llegan al centro de meditación para buscar algo. Con relación al apartado del análisis de la muerte se puede interpretar que este deseo de morir tranquilamente con los votos es constante, siendo estos votos tal vez el eslabón que mantiene a este monje centrado en sus propósitos para consigo mismo y con el mundo.

Pasando a los relatos del maestro Kelsang Legden encontramos de nuevo la importancia de los votos en la vida de ellos, y es quizás aquí donde los votos remiten a tomar la decisión de ordenarse como monje:

> *"Como monje pues el hecho de tener votos, yo sentía que era una opción que al tomarla ayudaría a que la practica fuera más sincera, sincera en el sentido como de dedicación y así fue, fue por eso que la tome" (Legden, mayo de 2019).*

Identificar los votos es algo importante, sin embargo, si nos vamos a la práctica como tal encontramos lo siguiente:

> "*Porque lo que te hace ser monje es tener votos, pero en realidad tu práctica es la misma, yo siento que si la acelero un poquito en el sentido que parte de los votos, bueno hay dos cosas, de manera clara los votos cuando uno los toma, nosotros decidimos, uno de los votos es adiestrarse en los tres adiestramientos superiores que es disciplina moral, concentración y sabiduría y esos tres adiestramientos están contenidos en el Lam-rim, por lo tanto cuando recibí la ordenación, mi práctica Lam-rim en ese sentido es como más clara, como que ahora que lo veo bueno en el Lam-rim digo como bueno ese es mi voto, pero también preparándome para la ordenación de Gueshe mismo escuche que en un texto, en realidad los votos de un monje Kadampa es el Lam-rim, entonces tu voto real es practicar esas 21 meditaciones y ahora los tomo como más en serio, porque son mis votos, anteriormente pues si practicabas ibas ahí pero no tienes compromiso"(Legden, mayo de 2019).*

Lo anterior indica la importancia y las circunstancias de la vida de los practicantes, ellos buscan una meditación más profunda y constante que pueda ayudarles a practicarla a diario. Sin embargo, a diferencia de los monjes el compromiso es más constante y estos votos se ven desde

cómo lo ve el maestro. Desde el perfil de la salud resulta de un valor enorme para poder comprender como puede relacionarse el bienestar y la salud para que ellos como transmisores de enseñanzas, puedan promover el bienestar a sus estudiantes del Programa Fundamental, los practicantes, pero siempre y cuando la base más importante de ellos, los votos, sean constantes y sean una parte determinante para disfrutar y gozar de una vida espiritual. El bienestar nace del compromiso por sus votos y esta persistencia hace que sus enseñanzas puedan servir como un mediador para el dolor o la adversidad en los practicantes o personas que visitan el centro, es un lugar donde la salud se promueve en el sentido de comunidad para aprender de la espiritualidad.

Como mencione el primer capítulo la salud puede interpretarse como un fenómeno de transformación donde la salud física, social y mental son como un bucle que fluye y se interconecta en el ecosistema de un sujeto, ahora bien, a la luz del budismo, pudimos ver como esto influye en la vida de los practicantes. Así mismo influye en la vida de los monjes:

> *"Me da la impresión de que mi salud en el los últimos años ha estado mejor, me parece, en el sentido de que mi cuerpo no muestra cosas así de deterioro, en un sentido más específico de salud, como de salud mental, si totalmente, la diferencia es abismal, porque yo no convierto las situaciones que vivo por más desafiantes que tenga en problemas, porque trabajaba en un colegio cuyo ritmo de trabajo era muy fuerte, yo veía las cosas con mucha más tranquilidad y felicidad y vi que los compañeros míos si tienen una mente que se afecta mucho por esto, entonces hubo personas que tuvieron que someter, profesores en el suelo del nivel de locura en el que llegaron, tuvieron que retirar a unos, otros se tuvieron que pensionar, otro se enfermaban un montón, una compañera que trabajaba conmigo por ejemplo se acababa de infartar, otra murió, era y es muy fuerte ese colegio" (Legden, mayo de 2019).*

Es interesante observar como la buena salud es el resultado a cierta manera de encarar las dificultades con ciertas prácticas que provienen del budismo como tal porque en ciertas situaciones, por ejemplo, del colegio en el que trabajaba el maestro Legden tuvo mucha calma aun cuando la presión estaba por todos los lados:

> *"Por ejemplo recuerdo un día así claro en el que me entregaron un curso de niños pequeños para tenerlos un tiempo, y ya me tenían pero mal, y entonces pensé en un momento, ellos para mí son como mis guías espirituales, y pensé un poema que nosotros recitamos, cuando lo pensé inmediatamente redujo la tendencia a gritar y todo esto, y así me pasaba, sé que mi salud mental se la debo pese al nivel de cosas que yo hacía, al budismo"(Legden, mayo de 2019).*

En el relato del maestro Legden encuentro que antes y luego de la práctica siente que su cuerpo no muestra casi señales de deterioro, igual su salud mental y lo atribuye a cosas en gran parte de las prácticas del budismo. La práctica también se convierte en catarsis para el dolor, y enseña a los que viven situaciones problemáticas a no convertir estos problemas en o situaciones externas en internos, como si la resiliencia y la practica meditativa fomentara una mejor actitud frente a las adversidades.

> *"Yo siento que las personas son más felices, en un nivel así muy superficial uno nota que ayuda mucho porque las personas practican, se implican menos en problemas y no convierten situaciones externas en problemas internos por que la sabiduría de Buda le ayuda a entender con claridad que una cosa son problemas, y otros son problemas humanos, porque el solo hecho de que alguien me diga a mira tengo un problema porque la casa se me está cayendo la pared, como así, esto no es problema, es problema de la*

pared, no es tuyo, pero la mente inmediatamente convierte problemas externos en problemas internos"(Legden, mayo de 2019).

Para el cierre de la conversación con este maestro el anterior fragmento es muy importante para comprender cómo enseñan estos maestros. Parte de estas enseñanzas es el cultivar bienestar disciplina en mente, cultivar estas enseñanzas con compasión permite no solo experimentar mayor bienestar individual también eliminar las causas que un futuro puede producir enfermedades. Evitar el daño a los demás, las prácticas de purificación, postraciones, recitaciones, mantras y demás son un componente básico pero vital para eliminar potenciales negativos en sus mentes.

" Yo puedo tener control mental de las cosas, entonces muchas de las situaciones de estrés y ansiedad provienen de no aceptar que las cosas pueden ser así, si a otros les pasa a mí porque no, a mí porque no, no es que yo le di todo mi amor en el matrimonio, y por qué no puede pasar, mientras tengamos odios y apegos en la mente eso es posible que pase por lo tanto lo primero al escuchar las enseñanzas de Buda es aceptar, y no es hacer nada si no aceptar, esto puede pasar y ya está, bueno y así a muchos niveles, personas que han estado sentados conmigo me han dicho que, yo les agradezco las enseñanzas de la compasión me dijo una persona el otro día, la manera en que yo maneje y supere la ruptura de mi matrimonio, y me lo decía con una mente feliz, entonces sabes es que es impresionante desde tantos puntos de vista que el budismo Kadampa o bueno el budismo en general, las enseñanzas de Buda le ayudan a una persona a mejorar su salud"(Legden, mayo de 2019).

En ese sentido promover la salud desde el control de la mente puede ayudar en un sentido mucho más profundo a generar mentes de compasión y evitar el daño a los demás desde lo más profundo. Resignificar el acto de la aceptación puede llevar a la compasión en medida que permite

desligarse de un mundo de sufrimiento hacia la comprensión del dolor mediante las circunstancias, para dejar ir el dolor de una manera más sana.

Ahora para referirnos al maestro Kelsang Sangton es importante comprender que es el primer monje que llega a transmitir las enseñanzas en el centro de meditación. Su rol como maestro implica que es como un profesor, o un guía que permite en las personas y los estudiantes del programa a encontrar el camino hacia la espiritualidad y que, mediante charlas, discusiones, talleres, exámenes y demás, el maestro les ayude a encontrar el sentido del camino de la tradición *Kadampa*. Su rol como guía en este proceso se podría relacionar así mismo como con el maestro Kelsang Legden como aquellos que socialmente permiten que bajo un centro de meditación sin ánimo de lucro que las personas puedan ayudar a transformar sus vidas como parte de esta promesa de esta visión del budismo de adoptar preceptos antiquísimos a la vida moderna. Es terapéutico pensar que el acto de ser maestro implique que ellos den sus enseñanzas, el que los oiga efectué conocimiento y reflexión sobre este conocimiento para transformar sus visiones del mundo.

Con respecto al papel de la salud en relación con el maestro Sangton encontramos que una de sus visiones acerca del consumir, se ve rodeada por la salud y beneficio que en primera parte consisten en es aliviar el deseo, el saciar el consumo excesivo, y no refiriéndose al consumo de una sustancia si no de cualquier cosa en general. Esto se puede identificar con el hecho que es importante para la mejora en la salud aliviar episodios fuertes de ansiedad:

> *"Poder identificar que esa ansiedad era apego y poder reducirlo y poder consumir el dulce a un nivel más sano es algo que a través de la meditación pude reducir el apego que tenía, otra cosa podría ser el consumo en general, la ansiedad y la tensión que produce consumir, por ejemplo, hubo una época en mi vida, me dedicaba a consumir morralitos, como mochilitas" (Sangton, junio de 2019).*

El deseo y el apego a lo material es frecuente en una sociedad tan consumista como en la que nos encontramos, en el deseo de saciar una necesidad creada por su mente se efectúa el acto repetitivo de querer comprar mochilas, al caer en cuenta de este error al conocer del budismo puede fomentar más la actitud del desapego para que el deseo no sea desbordado. Otra cuestión importante del rol de estos maestros en sociedad es como crean una visión de la sociedad mucho más compasiva al querer comprender más al resto, adentrarse más en los pensamientos y emociones del otro.

> *"Me monte en el Transmilenio, entrar la buseta, tengo que hacer esto, tengo que hacer aquello, llamar al otro para el almuerzo, eso es a lo que la gente está enfrentándose y me encanta ser parte de eso porque puedo aspirar a entender un poco más lo que ellos sienten , y no quiere decir que seamos diferentes, sino poder acercarnos a no vivir una vida muy ajena que la gente vive, creo que es muy importante, y la otra cosa que me encanta es que también para mí es como una esperanza, porque cuando la gente ve los hábitos mucha gente sonríe, entonces me encanta que sonrían, me encanta o que se acerquen a pedir un consejo, eso se me hace muy bueno como que en una gran ciudad haya estas apariencias, aparecen también los hábitos de ordenación, y que la gente los use, o se use esa apariencia de un monje, como para sonreír como para descansar como para relajarse para pedir un consejo eso es lo que la gente se acerca a preguntarme cuando voy a un supermercado o cuando voy en el bus y eso me encanta, me encanta que sea muy necesario, es algo muy necesario en una ciudad y que bueno que la gente lo identifique y lo use" (Sangton, junio de 2019).*

En la cotidianidad los símbolos y significados se comparten y transmiten entre la cultura y las generaciones, sin embargo, es fascinante ver como la imagen de un monje puede resultar siendo

un símbolo de tranquilidad para muchos, hasta por el simple hecho de pedir un consejo, aun si la imagen de los monjes budistas no es un símbolo que normalmente se comparta en la cotidianidad colombiana. El génesis de la mente es un fenómeno que Varela lo ve como afectivo empático y la capacidad que tienen los monjes para interpretar la mente del otro es sumamente desde lo empático hacia el otro, desear el amor y el aliviar el sufrimiento del otro. En algún punto considerar como el componente terapéutico entre el monje y el practicante fomenta una formación se respalda como el maestro que enseña, esto sobre pasa la barrera de la sola catedra sobre un tema del budismo, sino que fomenta el lograr comprender el estado mental y emocional del usuario de la meditación para encaminarlo a posibles estados de conciencia de más calma.

Por otro lado, quiero traer a colación una de las sensaciones en el trabajo de campo que va hacia el respeto y el afecto que demuestran las personas con los maestros en el centro de meditación, esto se puede relacionar cuando Varela relaciona el afecto como una etapa pre reflexiva que construye el *self*, de ahí que nace una actitud que distingue de antes de un yo que conoce a dar cuenta de construcciones que luego se hacen en la interacción. A raíz de lo anterior se distinguen tres tipos de afecto uno que se constituye por las emociones y tanto como en los practicantes y en los monjes se evidencia como son conscientes de sus emociones en ciertas situaciones. El segundo nivel como una secuencia de acciones y por último el nivel anímico por la descripción narrativa. La capacidad del afecto y la empatía con los demás es lo que encarna la relación entre lo orgánico y lo vivido, la conexión que tienen estas personas, los monjes, con el resto fomenta una relación que fluye entre lo orgánico y lo vivido. En muchos casos las situaciones de bienestar surgen por lo que orgánicamente sucede, esto conlleva a que, por ejemplo, mantener los votos para los monjes sea una relación orgánica y mental entre ellos mismos y que por su

mismo compromiso genera un reflejo para los que aprenden de esta misma imagen de un monje como maestro y guía (Varela, 2000).

Como dice el autor Varela muchas tradiciones espirituales se alejan del valor nominal a hacia lo examinado, esto supone que en contraste con las ciencias cognitivas es clave que de aquí en más se encamine el futuro de las ciencias hacia el análisis de las dinámicas de la vida consiente, esto supone un valor importante para las reflexiones que pudimos sacar del maestro Sangton con respecto a la noción de subjetividad entorno a la muerte. El estudiar la muerte comprende más allá de su uso y significado vago, es por esto que desde un estudio narrativo donde en carne y hueso el monje comenta su experiencia de la muerte atravesada por el budismo, es una de las que podrían ser tantas maneras de estudiar un yo encarnado lejos de objeciones egocéntricas que se alejen del propósito budista hacia nuevas interpretaciones del morir (Varela, 2000).

Con respecto a la muerte es evidente que parte del gozo de ver la tranquilidad en la muerte por parte del maestro Sangton surge por los votos, mantenerlos es la base fundamental que permite el equilibrio entre la práctica y la vida subjetiva, para no dejarla, y poder gozar de cada uno de los principios del budismo y así transmitirlos al mundo.

A modo de reflexión me gustaría instar en el término de que la práctica de los monjes y de los practicantes es muy parecida o prácticamente igual hablando técnicamente. Lo anterior incluye que las 21 meditaciones se realizan de la misma manera, sin embargo, en los monjes es evidente que el compromiso de los votos y de la ordenación implica un cambio de estilo de vida profundo donde la pertinencia y la responsabilidad de la ordenación se disfruta pero también se convierte en un compromiso que socialmente hablando puede constituir una nueva manera de que alguien opte por estilos de vida como es el ser monje budista siendo tan pocos en esta parte del mundo como es en Colombia.

Consideraciones finales y conclusiones

En este apartado de conclusiones quiero presentar algunos resultados de los diálogos entre las discusiones de la investigación y algunas categorías de referencia que se relacionan con aportes teóricos importantes. Esta investigación me ha permitido acceder a perspectivas de análisis para comprender de una manera más abierta los fenómenos de la cognición y conciencia, el sentido de la vida y de la muerte, así como de las implicaciones de ambos procesos con el cuerpo y la salud.

En primera medida me gustaría nombrar que considero mediante varios ejemplos como la transmisión de pensarse bajo una figura de animal, el respirar frente a episodios de ansiedad y demás que la meditación puede ser una técnica que en tiempo real puede ayudar en aliviar síntomas de ansiedad o dolor. Cuando la meditación se practica de manera consiente puede funcionar como método que en tiempo real funcione como una herramienta que permita que las situaciones o el día a día sean más sobre llevaderos sea por malestar físico o mental.

Por otro lado me parece importante mencionar como la llegada al budismo transforma o rectifica que ciertos espacios de la vida pueden permanecer en el cambio constante hasta conocer de algo y que este algo refuerce una idea dándole más puntos de vista. En este caso el budismo permite reafirmar algo que ya se intuía o pensaba pero que la tradición Kadampa refuerza como, por ejemplo, la compasión por el otro en Max al ver la enfermedad en sus familiares o pensar la muerte como una puerta más en el maestro Kelsang Sangton. Ante ciertas circunstancias lo aprendido en la meditación funciona como momentos de introspección ante situaciones externas como la compasión por el dolor de alguien más o las encrucijadas de ellos mismos, o el desapego para mejorar la relación con los otros y con lo otro, es decir, el desapego de lo material.

Las claves que se encuentran entre posibles causas que hagan que estas personas lleguen a la meditación derivan no solo del contenido de sus experiencias si no como entre estas forman un conjunto de situaciones que poco a poco van formando las ganas por estar en el camino de esta disciplina. Bajo este mismo hecho pareciera sentirse constantemente por parte mía que una de las cuestiones fundamentales para la llegada el budismo subyacen en el hecho de que la meditación es vista como un método que se sale de lo convencional y puede amoldarse más a la vida propia alejándose de métodos institucionalizados. Lo anterior lo enfatizo en el hecho de que el centro de meditación promueve un lugar para aprender del budismo no solo desde lo teórico sino que se determina como un estilo de vida que ayuda no solo a formar a estos practicantes como meditadores si no como humanos que formen una visión más altruista hacia el resto, una visión más compasiva hacia el otro y una introspección más profunda hacia ellos mismos.

Con respecto a los monjes es factible para mí revisar el hecho de que la práctica del monje y el estudiante del Programa Fundamental es la misma, pero, los votos hacen la diferencia en que el compromiso debe ser más constante y con base a esto la practica también. El deseo de pertinencia a la práctica y a ese camino es tan fuerte en los argumentos de los monjes que el entablar una relación con el ser monje y el serlo en esta sociedad crea un círculo en el que se goza de serlo en las condiciones en las que los ciudadanos se enfrentan a diario. Servir bajo los modelos actuales de vivir se adaptan de manera precisa en que el budismo Kadampa tenga como principal objetivo hoy día en servir bajo los antiguos preceptos del budismo pero bajo la complejidad de sociedad moderna.

Sea en el caso de los monjes o practicantes es fuerte el hecho de que la mente es ese continuo de procesos entre la experiencia con lo otro y los otros y que mediante el proceso de

intersubjetividad crear conocimiento en el aula de aprendizaje y en el día a día es un refuerzo que crea una visión más introspectiva de los actos y como modificarlos de manera más óptima.

El acceso consciente explica que siempre que estamos despiertos, cualquier cosa en la que orientamos nuestra atención se volverá consciente; solemos unir nuestra conciencia con nuestro sentido del "yo", como si nuestro cerebro creara una forma de un "yo" que suele mirar todo a su alrededor desde una perspectiva más puntual. Los monjes budistas y practicantes me generan la sensación de que esta atención consiente muchas veces está fijada hacia objetos virtuosos, momentos clave de reflexión, momentos difíciles donde la respiración y elevar la calma y la capacidad de crear una atmosfera de bienestar pese a la adversidad son la herramienta más importante que recae sobre esta meditación. Nuestra consciencia también puede ver un "yo" que podría contemplarse así mismo no desde un yo egocéntrico; ya que el budismo pretende alejarse del ego, sino desde un "yo" donde la visión clara pueda llegar desde adentro hacia a fuera, permitiendo que el desarrollo espiritual extienda una mano amiga en los demás, personas que necesiten ayuda, que pasen por situaciones de dificultad en todo sentido, o el solo simple hecho de ser una imagen de calma para el resto. El conocimiento puede permanecer inconsciente por diferentes razones pero en cualquier momento solo un pensamiento es capaz de encender el espacio del trabajo, en este caso ciertos momentos encienden el espacio de introspección y análisis. Esto se puede explicar mediante la función cerebral, conformada por docenas de procesadores de información en el que cada uno de ellos debe ocuparse de un tipo de operación; estos procesadores están compartiendo infinidad de datos, lo que quiere decir que siempre que una información en específico llega al espacio de trabajo esta se volverá consciente. El aprendizaje en la tradición *Kadampa* puede funcionar como una operación en tiempo real que permita que los datos que llegan de a fuera funcionen simultáneamente entre lo aprendido para que el aprendiz de la meditación

pueda aplicar cierta visión de compasión o altruismo cuando ciertas situaciones o adversidades están en tensión o en reflexión (Golombek, 2015).

Tal y como se planteó en la revisión teórica el significado de las cosas es transitorio Guitart (2008) y cambia con el tiempo por eso fue importante ver como ciertos fenómenos se van transformando con el tiempo con el pasar de las situaciones, la perdida, la muerte, el placer, el compromiso, el amor y el deseo. Una vida que ya pensaba estas cuestiones es constante en el antes de llegar a la meditación, en la mayoría de casos si no es en todos pude evidenciar que los practicantes y monjes ya tenían algunas transiciones con pensamientos claves del budismo como la compasión, el altruismo, el dolor, el apego, la muerte y demás. Probablemente este sería el caso como mencione anteriormente que muchas de estas nociones ya se pensaban y que el budismo las rectifico y las siguió transformando de manera que ya había pistas de ciertas corrientes espirituales que llevaron al budismo o el simple hecho de pensar algunos conceptos. Sin embargo hay cuestiones que salen más allá de lo anteriormente nombrado y son adversidades de la cotidianidad como la perdida de una pareja que probablemente pueden funcionar en términos terapéuticos para poder relacionar más el duelo por una perdida afectiva y como verla y tratar a la luz del budismo.

Entre otras cuestiones y reflexiones teóricas puedo ver como la comprensión del pensamiento y del lenguaje es y sigue siendo una de las tareas de la psicología en las que prestar atención para entender la relación e interconexión que existe entre el pensamiento y la palabra y porque esto sigue siendo importante. En varios momentos pareciera que la reflexión era constante, cuando en ciertas situaciones el auto referenciarse con eventos de alrededor remitían a palabras con significados subjetivos bastante fuertes, por ejemplo, ver un accidente y empezar a pensar en ciertas meditaciones o palabras que inviten a la reflexión. Dependiendo de la historia de cada uno hay conceptos muy importantes como la compasión, la bondad, la muerte, la paciencia, la

enfermedad, el diagnostico, el deseo, los votos, mantras y demás. Los anteriores conceptos forman una manera de ver el mundo y ante esta forma de cultura como lo sería el budismo algunos fondos de conocimiento marcan la vida de los usuarios creando componentes semióticos capaces de controlar la mente en algunos momentos.

La palabra como unidad básica de comunicación puede ser un agente curativo, lo importante de esto es porque las enseñanzas de los monjes hacia los practicantes constituyen o podría constituir un espacio para sanar el dolor, de todo tipo. Parte de sanar este dolor implica que ante el dolor una mente fortalecida pueda aliviar y funcionar como un agente sanador que implique la constante practica para que poco a poco la mente pueda fortalecerse más ante ciertos eventos de cada uno. El meditar, las oraciones, el ritual o tener de forma consiente ciertos preceptos puede hacer de la palabra y la repetición de la misma, como un mantra, una constante de sanación y alivio.

Otra cuestión que cabe resaltar y que puede funcionar para futuros estudios es la revisión de la sensación del cuerpo y la mente, ya que como nombra Vásquez (2016) en un artículo de Varela (2016) la *enaccion* habla de que el organismo determina su propio punto de vista más allá de todas las dinámicas que permiten la operatividad entre sus partes, es decir, hay un conexionismo que es responsable en conjunto de una realidad emocional, lingüística y corporal. Investigar en tiempo real como la meditación ante situaciones reales de estrés, ansiedad o temor fomenta una relación directa entre la calma mentar y la calma corporal fue importante para ver como la meditación funciona ante ciertas situaciones para aprender a controlar mejor la mente. El cuerpo y organismo en un nivel más neuro científico podría arrojar estudios interesantes de cómo reacciona el cerebro cuando los sujetos responden a ciertos estímulos de la meditación ante situaciones modeladas, es decir, podría pensarse en un futuro estudiar más acerca de estos

individuos y como ciertas meditaciones modifican o se ven en tensión en la actividad cerebral (Vásquez, 2016).

En un sentido más estricto, en ejemplos de los practicantes y monjes, la visión de Varela (2000) de la *enactiva* evidencia que la cognición se encarga enactivamente de encarnar la manipulación de manera activa, esto supone que lo que está afuera y dentro son relaciones inseparables y que las palabras, el cuerpo y el mundo están interdependientemente en juego todo el tiempo como. Por ejemplo, en el caso de la practicante Luisa cuando al ir al Hospital que enseña meditación, al ver las mejoras en las personas, siente, una sensación de bienestar y alivio, esto sucede en muchos más casos tan simples y complejos a la vez como es en el de Max y al ir viajando en automóvil, realiza una meditación ente una situación de malestar físico y progresivamente siente una sensación también de alivio y bienestar.

Con respecto a la conciencia es crucial en el dar cuenta de algo, percatarse de algo y es un proceso en el que de manera atenta surge por estímulos hacia un objeto o momento, la representación de la conciencia, en este sentido, se ubica como proceso psicológico que integra también la atención y la atención es un papel fundamental para el control de la mente en estos monjes y practicantes para el día a día. Lo anterior es de suma importancia en momentos en los que, por ejemplo, la compasión siendo el amor o la estima hacia el otro se despliega frente a una situación en específico y esto genera introspección, esto se ve desde el ir en un transporte público como relataba uno de los maestros o uno de los practicantes cuando es consciente del saludo, *Namasté*, cuando está atendiendo en su local. Es en estos momentos donde generar atención y dar cuenta de algo permite reforzar y permitir la reflexión de estos usuarios de la meditación en relación con su entorno y ellos mismos.

Por último, queda el interrogante de si la meditación *Lam-rim* funcionaria como un recurso terapéutico para la salud en monjes y practicantes, si en algún punto políticamente hablando, pudiera vincularse esta meditación en alternativas terapéuticas para personas que asistan a otro tipo de tratamientos. Lo anterior para ver como acompañadas de los modelos clásicos de atención psicológica, social, salud o de medicina alopática puede generar bienestar ese tipo de meditaciones. En relación con lo anterior considero que sería un buen complemento para construir una mente más resiliente, más capaz de afrontar ciertos momentos de ansiedad, estrés y confusión. Poder compartir a compartir de manera colectiva charlas sobre principios e ideales importantes del budismo permitirían promover no solo la participación individual sino de la sociedad al fijarse como estos métodos orientales pueden ayudar al mejor vivir en la actualidad. El tener un maestro que enseña preceptos tan antiguos pero relevantes como son del budismo crea una variante en nuestra cultura que lleva poco tiempo pero que a medida que pasa el tiempo se respalda como hay mejorías en la salud de quienes la practican. La relación del monje y el practicante permite que el que escucha al maestro pueda generar una actitud y visión distinta al desenvolverse en su medio e incluso promover o generar recursos prosociales para una mejor adaptabilidad al entorno.

Las conclusiones que se pueden derivar emergen de la respuesta a la siguiente pregunta ¿qué esperar del budismo *Kadampa*? Las aplicaciones en la salud y el componente terapéutico pueden estar aludidas de manera indirecta o directa en las presentaciones que en especial se ven en las principales enseñanzas que se identifican en los practicantes en ciertos momentos y la relación entre el maestro y su enseñanza. A pesar de que la meditación se utiliza en algún punto desde su uso terapéutico como en el *mindfulness* siendo esta un tipo de “terapia meditativa”, por otro lado, está la práctica del *Lam-rim* que aún no se utiliza estrictamente desde alguna técnica occidental terapéutica este estudio u otros podrían incluir algunos otros preceptos del budismo a

técnicas de sanación occidentales. Más allá de lo anterior lo importante fue evocar las voces de los participantes de este estudio y poder mostrar a las futuras personas que quieran leer este texto, como en las narrativas se encuentra evidencia para reconocer que otros han logrado encontrar bienestar y paz en este camino espiritual.

Hay algunas aplicaciones que podrían utilizarse como método adicional para la terapia en algunos contextos de malestar psicológico o de la salud como podrían ser los siguientes. Primero el uso convencional de la meditación desde sus 21 conceptos puede acoplarse a ciertos momentos donde la ansiedad puede menguarse por medio del control de la mente.

Otra instancia importante es la comprensión del dolor y la compasión ya que las meditaciones que se han relacionado con el dolor físico pueden llevar en un nivel más exhaustivo que la misma respiración y el pensamiento permitan ser un método catalizador en momentos de desesperación o malestar. Las enseñanzas de conceptos como el dolor y la compasión más que teóricos se ven desde la practica ya que primero se genera conocimiento intersubjetivo mediante la charla entre monje y practicante, para luego el usuario poner estos principios en el diario vivir.

El ambiente del meditar o de estar en el centro de meditación puede funcionar como un espacio que se le brinde a la comunidad para encontrar objetos simbólicos o momentos de paz y alivio, pero, la extensión que se logra más allá de este espacio permite que cada uno de los usuarios pueda encontrar cualquier momento en el diario vivir para meditar y mirar hacia a dentro.

En relación con los monjes y su discurso cabe la pena empezar a revisar sobre cuáles son las pautas y principales analogías que pueden llegar a este tipo de *aceptación* del que habla uno de los maestros. Desde los resultados del trabajo, es claro que detrás de esto podrían existir ciertas narrativas que funcionen como un recurso para que ante momentos de crisis el oyente, practicante o quien lo necesite, pueda en su momento comprender en su plenitud la aceptación que se

menciona en estos relatos. La aceptación en momentos de crisis no solo podría funcionar para el dolor crezca si no que se pueda llevar a uno de los principales objetivos del budismo y es alejar a los seres sintientes del sufrimiento, en este caso alejar a las personas del sufrir mediante el control en general de las emociones y la mente. En cuanto sobre la relación monje y practicante se evidencia el deber de estar ligados a la libertad de ser si mismos bajo sus propias construcciones mentales y la capacidad de poner en tensión sus propias ideas para encontrar nuevas formas de conocimiento que se construye entre los dos, el monje y el que lo escucha. Este espacio también puede llevar a un nivel de aceptación que al dar cuenta de algo se pueda dar una sensación de alivio y más opciones que tomar frente algunas situaciones en particular.

El conocimiento no es algo que quede solo en el aula y la libertad no es algo que solo quede en la actividad corporal, más bien es un recurso dialectico entre estas dos posiciones para así formar un propósito, es propósito de lograr poner en práctica lo aprendido en el aula y que bajo cualquier situación corporal sea de malestar o dolor, este aprendizaje logre menguar o resignificar lo que sucede en lo orgánico. Este propósito se puede entender en como cada una de estas 21 meditación del *Lam-rim*, puestas en práctica promueven su uso en el día a día, de manera tanto como voluntaria, vivencial o técnica para que bajo cualquier motivo todos estos preceptos puedan ayudar a cada situación.

El compromiso de los monjes desde sus votos y como mediante ellos renuevan cada día su espiritualidad y su mente para aprender de ellos mismos puede ser un transmisor simbólico hacia los practicantes y al ver ellos esta figura de compromiso, responsabilidad y de amor hacia la practica promueven el seguir transmitiendo todo este conocimiento adquirido por ellos a quienes lleguen al centro de meditación y la sociedad en general.

En el componente narrativo se identifica, como la práctica diaria de la meditación implica no solo su uso técnico si no que la cotidianidad de las personas y estudiantes de este programa gira de manera muy fuerte en torno a estos principios, los cuales de manera positiva, les permite estar con una mente más abierta a las reflexiones y en este sentido, la introspección se trabaja de manera muy precisa en el día a día. La técnica implica el meditar, pero el concepto y el significado atraviesa la vida más allá del momento de meditar siendo este igual de importante.

Finalmente quiero referirme a un aspecto que considero central a lo largo de la investigación y la relación con los otros y el papel de la intersubjetividad. Cuando uno de estos practicantes tiene un *insight* por alguna circunstancia, algún acto bien o mal cometido, tratan de generar un cambio inmediato o progresivo para corregir la conducta y la visión frente al mismo, esto supone que el ejercicio de la meditación y el aprendizaje comprende en una parte muy importante que el otro sirve para dar cuenta de los procesos que pueden cambiar para un mayor bienestar. El papel del otro es muy importante ya que podría decirse que la compasión es uno de los objetos más importantes no solo para estos practicantes si no para el budismo en general ya que cuando se da cuenta de los procesos de los demás, las alegrías y el dolor del otro esto también construye al practicante como humano y como un ser que puede brindar formas más amables de ser con el otro.

La compasión fomenta una actitud de cercanía hacia el otro, un lugar donde se crea mejores relaciones con el resto a través de lo aprendido en el centro de meditación para poder llevar la práctica a un nivel espiritual y un lugar para sanar. En cada uno de los argumentos de este estudio se evidencio como el respeto y el amor hacia el otro inclina esta disciplina en esta sociedad a poder ser una herramienta fundamental para adaptarse al entorno. El tener relaciones sanas y de desapego con el resto crea aceptación hacia la impermanecencia y transitoriedad de las cosas y las personas.

Servir al otro de manera desinteresada y cultivar mentes virtuosas en sí mismos y el resto creería es uno de los principales objetivos de la tradición *Kadampa* en esta sociedad contemporánea con base a los relatos de monjes y practicantes.

Por último la noción de la muerte podría ser una experiencia que en profundidad podría en el componente terapéutico formar mentes que acepten esta realidad como una posibilidad del vivir y que al contemplarla, la reflexión e introspección permitan generar un recurso catártico para quienes la enfermedad y la salud resultan ser temas de confrontación o temor. La enfermedad es algo que como humanos nos concierne y nos rodea pero el método o modo en que se habla de ellas varía dependiendo de la cultura o incluso de la formación de cada uno. Al ser el budismo una disciplina que cree en el ciclo karmico de nacer y renacer, son las acciones lo que definen no solo esta vida si no las vidas futuras, la revisión de las acciones y como se es con el resto y con el usuario del budismo que piensa la muerte crea la capacidad de vivir una mejor vida tomando mejores decisiones. Mediante la muerte y la conexión con la compasión, existe ese fuerte deseo de que comprender la muerte y la causa de la enfermedad comienza por cómo se asume desde no solo la aceptación si no desde el buen vivir y las acciones con los otros.

La enfermedad no solo en este sentido nace como producto de lo físico, si no que integra una perturbación mental que al no ser controlada de manera óptima puede empeorar el malestar físico. Es por esto que tal vez una de las variantes también importantes del budismo seria la revisión constante de la mente porque siendo así, el ciclo karmico y el control de la mente con lleva no solo a mejores momentos en el futuro sino también a mejores vidas futuras.

BIBLIOGRAFIA

Aguilar, G. & Musso, A. (2008) la meditación como proceso cognitivo-conductual. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal Sum Psicológica*, Vol. 15 N° 1 Recuperado de: http://www.redalyc.org/html/1342/134212604010/

Alarcón, F. (2007). Significación psicológica de la promoción y de la prevención en la salud, Psicología social de la salud. Editorial el Manual Moderno.

Bosque Theravada. (26 Junio 2010). El budismo Mahayana o el Gran Vehículo. Recuperado de: https://www.bosquetheravada.org/textos/item/543-el-budismo-mahayana-o-el-gran-veh%C3%ADculo

Burque. (2016). La llegada a occidente de la meditación practicada en oriente. Recuperado de: http://www.fluirconlavida.com/2016/01/21/como-se-ha-extendido-a-occidente-la-meditacion-mindfulness/

Bustos, M. (2007). Death in Western Culture: Anthropology of Death. *Revista Colombiana De Psiquiatría*. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502007000200012

Carus, P. (2001). Nirvana. Madrid. Editorial Jaguar, S.A.

Corrales, C. (31 de mayo de 2020). El arte de la compasión. [Mensaje de un blog]. Budismo tibetano. Recuperado de: https://budismotibetano.es/el-arte-de-la-compasion/

Díaz, L. (2007). *La conciencia viviente*. México, D.F., Fondo de Cultura Económica, 625 pp, Segunda edición 2008. ISBN 978-968-16-8352-8

Donella, H. (2008). Thinking in Systems. Vermont, p.213. Edited By Diana Wright.

Golombek, D. (2015). La conciencia en el cerebro descifrando el enigma de cómo el cerebro elabora nuestros pensamientos. Buenos Aires. Siglo veintiuno editores.

Gyatso, G. (2020). Budismo Kadampa moderno. Kadampa Buddhism. Recuperado de: https://kadampa.org/es/el-fundador

Guitart, M. (2008). Hacia una psicología cultural. Origen, desarrollo y perspectivas. Universidad Nacional de San Luis, Argentina.

Herrera, V. (2009). *El "objeto cultura" en la psicología*. Revista de investigación psicológica, 65-78. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322009000100007

Herold, A. (1944). La vida de buda: según los textos de la India antigua. España, Editor Madrid

Lama, D., Howard, C., Cutler, M. (1999). El arte de la Felicidad. España. Editorial Mondadori, S.L.

Londoño, C. (20 de enero de 2018). La meditación: un camino hacia la sanación física y espiritual. *El tiempo.* Recuperado de: https://www.eltiempo.com/salud/beneficios-de-la-meditacion-para-la-salud-173360

Mejía, A. & Valderrama, A. (2016). La muerte en la sociedad moderna. *Dharma*.

Rimpoché, S. (1994). El libro tibetano de la vida y de la muerte. Urano, Barcelona.

Román, M. (1998) El budismo ante la muerte. Madrid: UNED Recuperado de http://triflenew.blogspot.com/2016/12/el-budismo-ante-la-muerte-dra-maria.html

Sánchez, P. (2016). Morirse como proceso psicológico adaptativo en el budismo: la actitud resiliente. Universidad Complutense de Madrid.

Sarrazín, J. (2017). *Budismo universal, Budismo individual. Análisis del interés por la espiritualidad oriental en occidente*. Medellín, Colombia. Escritos 25 (54) Recuperado de: https://revistas.upb.edu.co/index.php/escritos/article/view/242

Travis, F. (2013). Trascendental experiences during meditation practice, United States, Recuperado de: https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/nyas.12316

Varela, F. (2000). El fenómeno de la vida. Four batons for the future of cognitive science, in Envissioning Knowledge, B.Wiens (Ed.), Dumont Cologne, 1999). Recuperado de: https://des-juj.infd.edu.ar/sitio/biblioteca-formacion-situada/upload/El_fenomeno_de_la_vida-_Varela.pdf

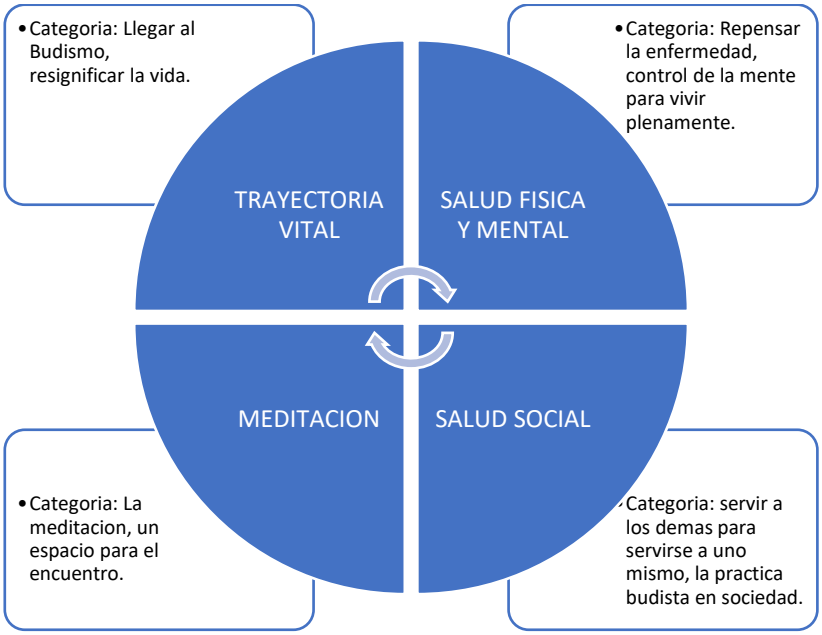
Vásquez, A. (2016). Francisco Varela: neurofenomenología y ciencias cognitivas. De la acción encarnada a la habilidad ética. *Revista de Ciencias Sociales y Jurídicas*. Recuperado de: https://revistas.ucm.es/index.php/NOMA/article/download/52934/52048

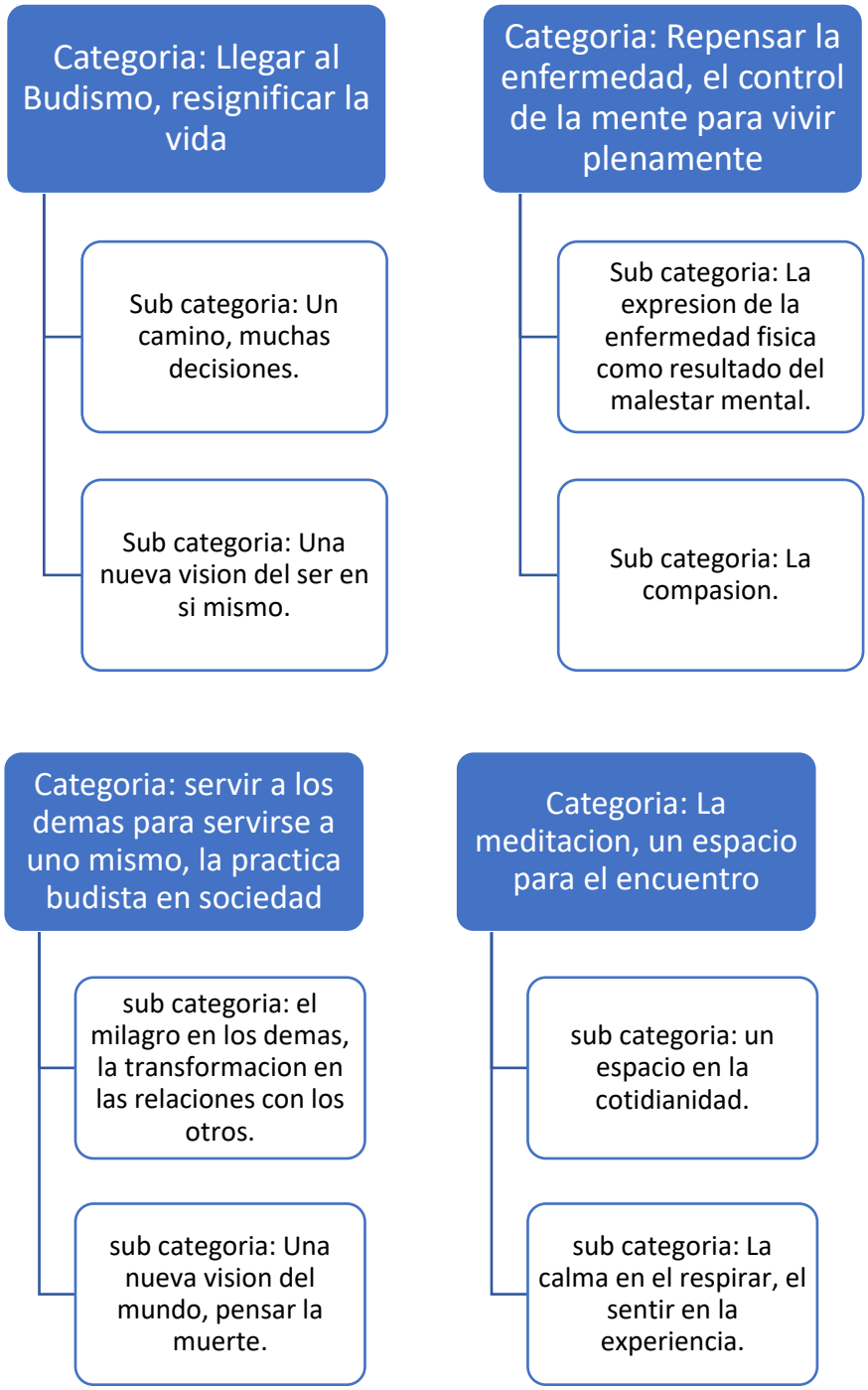
Vygotsky, L. (1995). *Pensamiento y Lenguaje, Teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas*. Ediciones Fausto. Recuperado de: http://abacoenred.com/wp-content/uploads/2015/10/Pensamiento-y-Lenguaje-Vigotsky-Lev.pdf

Wudhijaya, V. (2010). *Mirar La Muerte a Los Ojos*. España. Ediciones Amara.

Yassine, E. (2014). *Breve historia del budismo*. Madrid, España. Editorial Nowtilus Saber.

ANEXO 1

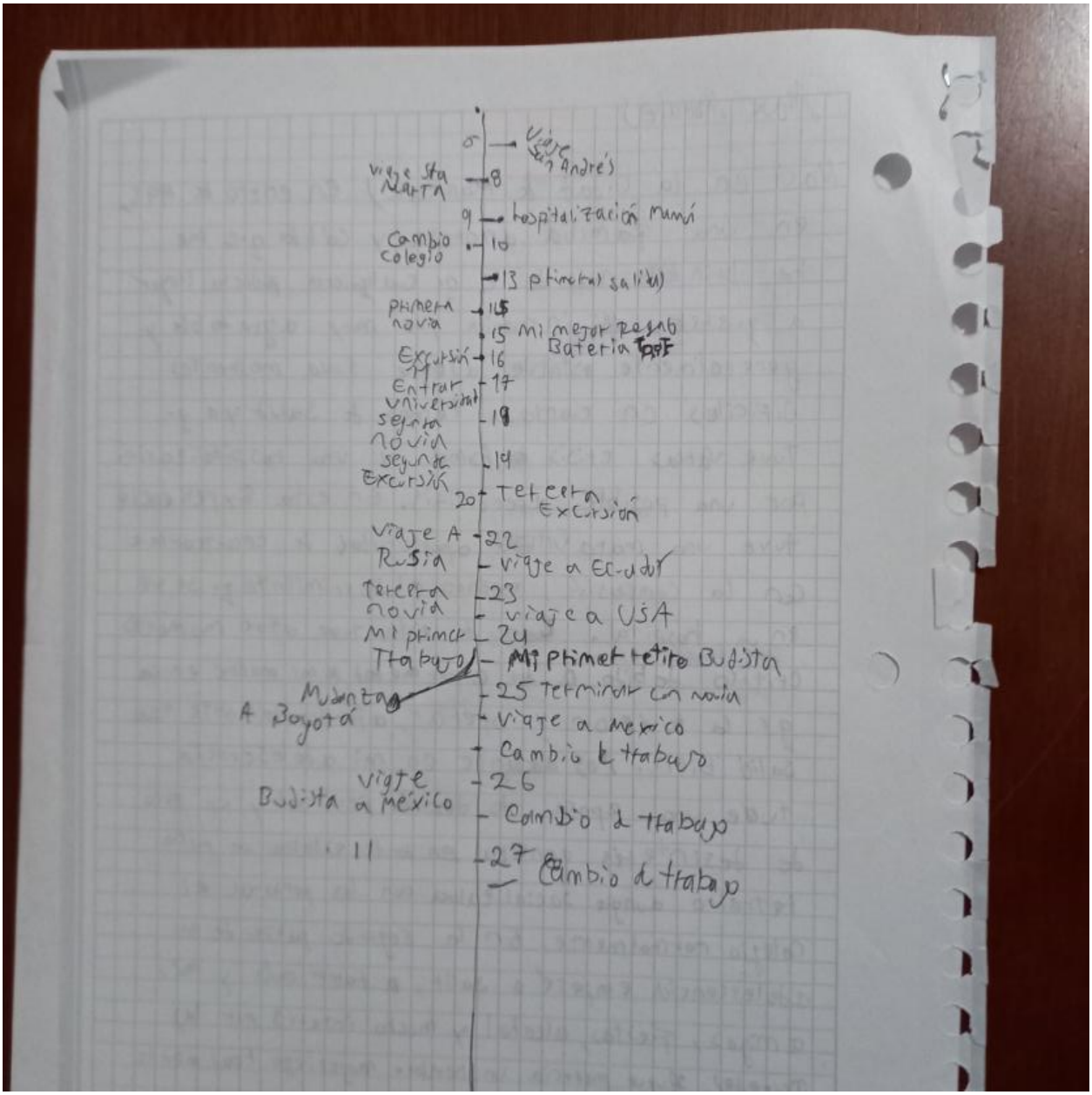


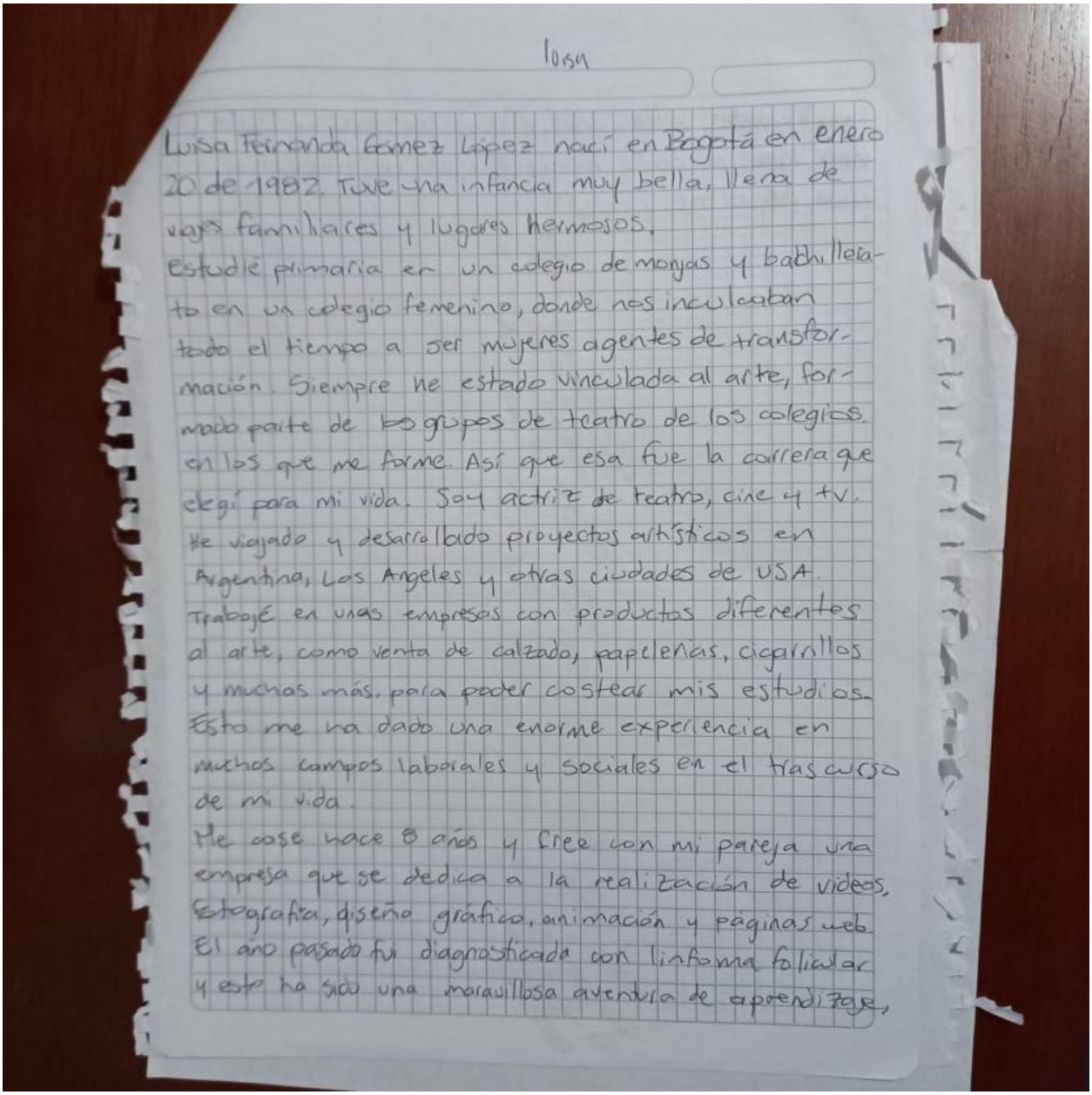

Categoria: Llegar al Budismo, resignificar la vida
Sub categoria: Un camino, muchas decisiones.
Sub categoria: Una nueva vision del ser en si mismo.
Categoria: Repensar la enfermedad, el control de la mente para vivir plenamente
Sub categoria: La expresion de la enfermedad fisica como resultado del malestar mental.
Sub categoria: La compasion.
Categoria: servir a los demas para servirse a uno mismo, la practica budista en sociedad
sub categoria: el milagro en los demas, la transformacion en las relaciones con los otros.
sub categoria: Una nueva vision del mundo, pensar la muerte.
Categoria: La meditacion, un espacio para el encuentro
sub categoria: un espacio en la cotidianidad.
sub categoria: La calma en el respirar, el sentir en la experiencia.

ANEXO 2

Max Morales

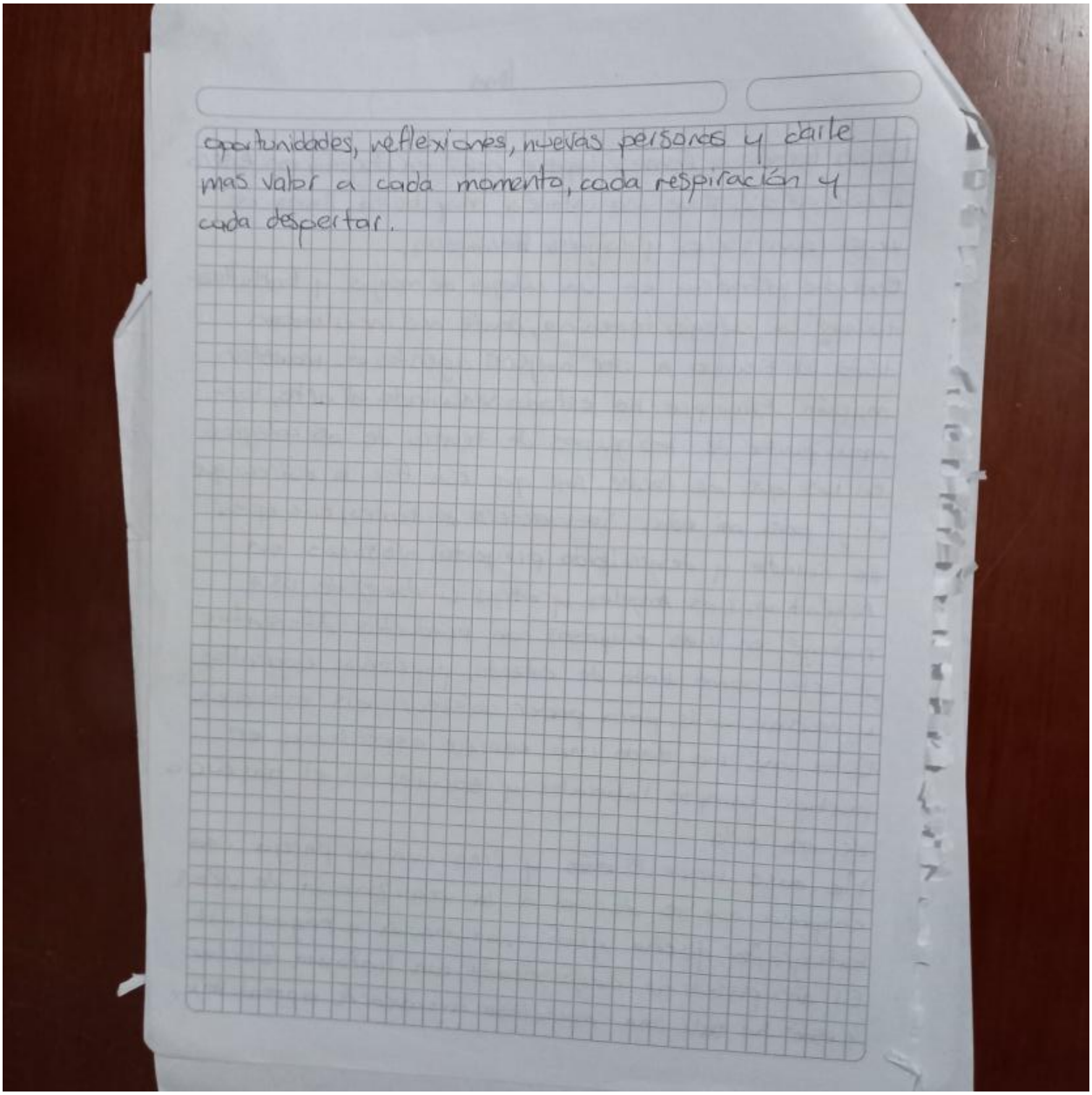
Naci en la Cidad de Manizales en enero de 1992, en una familia amorosa y cálida que me ha brindado más de lo que cualquiera pudiera llegar a querer. Mi infancia fue muy agradable y generalmente estable, aunque tuve momentos dificiles en cuanto a temas de salud ya que tuve varias crisis de Asma y una hospitalización por una posible apendicitis. En esta Experiencia tuve una maravillosa oportunidad de encontrarme con la compasión, viendo el sufrimiento que se ve en un hospital. Luego de esto, tuve otro momento critico debido a la enfermedad de mi madre en la que la tuvieron que operar, afortunadamente todo salió bien. Mas adelante en mi adolescencia tuve una epoca de descuido personal y un poco de desinteres general en donde estaba un poco retraido aunque socializaba con los personal del colegio normalmente. En la segunda parte de mi adolescencia empecé a salir, a hacer más y mas amigos, fiestas, alcohol y mucho interes por las mujeres. Aunque parecia un hombre mujeriego realmente nunca estuve con muchas. Solo con mi primer amor. Despues de mucho tiempo, empecé a leer sobre el budismo y poco a poco me ha hecho cambiar aspectos de mi vida que no me hacian sentir bien aunque yo no me diera cuenta.


5 Viaje San Andrés
viaje Sta Marta 8
9 hospitalización mamá
Cambio colegio 10
13 primera salida
primera novia 15
15 mi mejor regalo Batería
Excursión 16
Entrar universidad 17
segunda novia 18
segunda Excursión 19
20 Tercera Excursión
viaje A Rusia 22
viaje a Ecuador
tercera novia 23
viaje a USA
Mi primer 24
Trabajo Mi primer tetito Budista
Mudanza A Bogotá 25 Terminar con novia
viaje a Mexico
Cambio de trabajo
viaje Budista a México 26
Cambio de trabajo
27 Cambio de trabajo

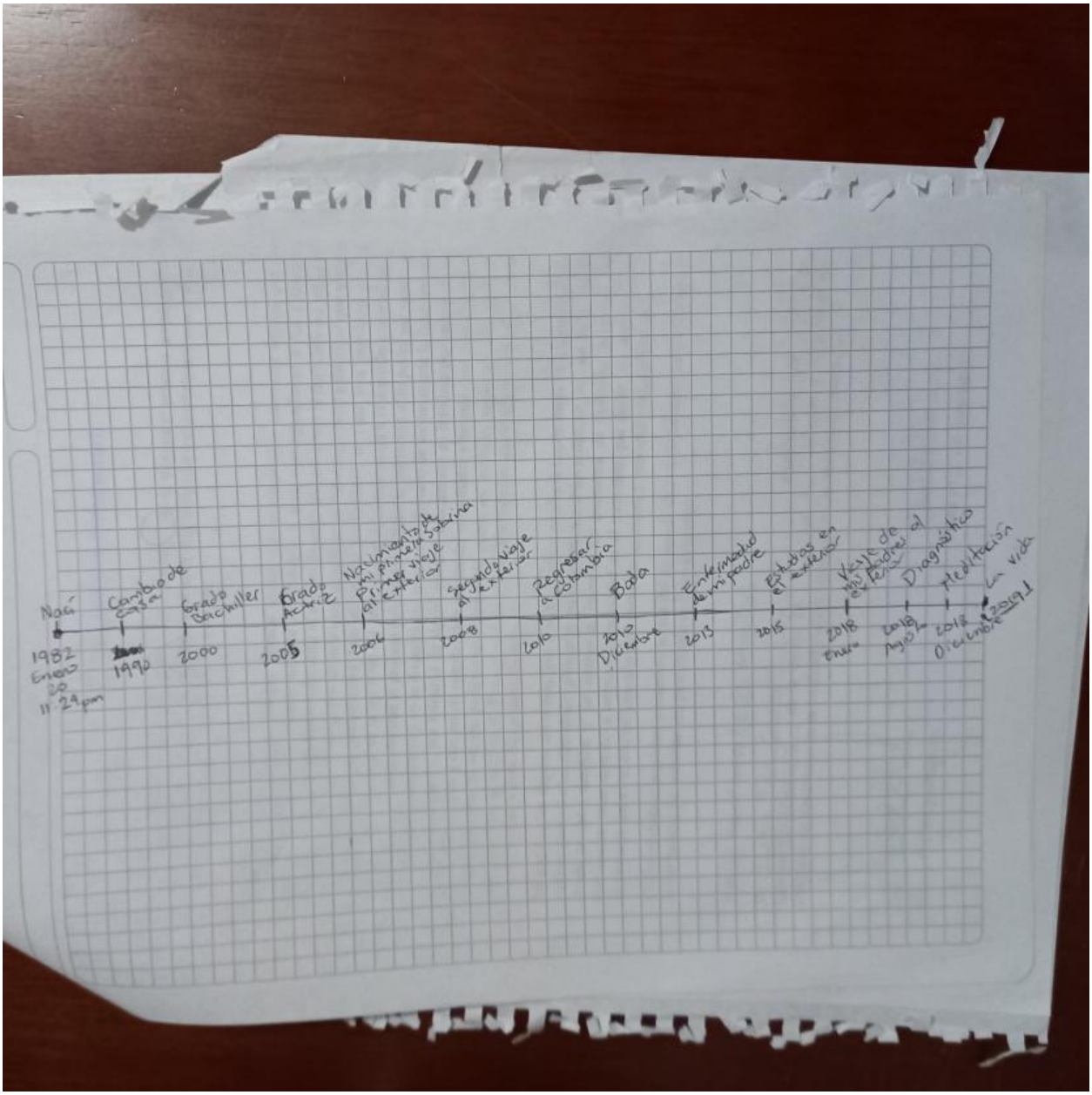


Luisa

Luisa Fernanda Gomez López nací en Bogotá en enero 20 de 1982. Tuve una infancia muy bella, llena de viajes familiares y lugares hermosos.
Estudié primaria en un colegio de monjas y bachillerato en un colegio femenino, donde nos inculcaban todo el tiempo a ser mujeres agentes de transformación. Siempre he estado vinculada al arte, formado parte de los grupos de teatro de los colegios en los que me forme. Así que esa fue la carrera que elegí para mi vida. Soy actriz de teatro, cine y tv. He viajado y desarrollado proyectos artísticos en Argentina, Los Angeles y otras ciudades de USA.
Trabajé en unas empresas con productos diferentes al arte, como venta de calzado, papelerías, cigarrillos y muchos más, para poder costear mis estudios. Esto me ha dado una enorme experiencia en muchos campos laborales y sociales en el trascurso de mi vida.
Me case hace 8 años y fiee con mi pareja una empresa que se dedica a la realización de videos, fotografía, diseño gráfico, animación y páginas web.
El año pasado fui diagnosticada con linfoma folicular y esto ha sido una maravillosa aventura de aprendizaje,



oportunidades, reflexiones, nuevas personas y daile
mas valor a cada momento, cada respiración y
cada despertar.


Nací
1982
Enero
20
11:29 pm
Cambio de casa
1990
Grado Bachiller
2000
Grado Actriz
2005
Nacimiento de mi primera sobrina
Primer viaje al exterior
2006
segundo viaje al exterior
2008
Regresar a Colombia
2010
Boda
2010
Diciembre
Enfermedad de mi padre
2013
Estudios en el exterior
2015
Viaje de mi padre al exterior
2018
Enero
Diagnóstico
2018
Agosto
Meditación
2018
Diciembre
La vida
2019

Historia de vida

Nací en Bogotá, el 9 de noviembre de 1980. Tuve la fortuna de nacer en una familia amorosa y de altos valores éticos y tuve el ejemplo de una vida espiritual en mis parientes más cercanos.

Desde niña, muy niña me interesó mucho la lectura y siempre fui muy crítica respecto a la información que recibí. Estudié economía, aunque en realidad quería estudiar arqueología, pero eso no daba plata. Estudié economía en la javeriana e hice 2 maestrías, una en economía y otra en desarrollo y crecimiento económico.

Terminé la carrera en 2004 y pude empezar a trabajar en planeación Nacional, una entidad del Gobierno nacional que es básicamente el sueño de todos los que estudian esa carrera. Siempre dediqué gran tiempo y esfuerzo en mi desarrollo profesional, a esa entidad le debo gran parte de mi crecimiento profesional, sobre todo porque tuve la fortuna de que me becaran para estudiar en exterior (en España), donde hice mi segunda maestría. Ese trabajo me permitió experimentar de primera mano mi vocación de servicio, y afirmó mi convicción de que los servidores públicos nos debemos al país y que podemos hacer pequeñas cosas que juntas representan grandes cambios.

Respecto a mi vida personal, me considero afortunada, tengo amigos muy especiales que me han acompañado mucho tiempo, me han enseñado muchas cosas y siempre me han dado su cariño.

En este momento de mi vida estoy en un sabático espiritual, cansada de correr y vivir por el trabajo decidí hace 3 meses renunciar e irme de voluntaria a varios centros Kadampa en el mundo, y poder profundizar así en mi práctica espiritual, apaciguar por un momento más distracciones y poder ver más hacia mi interior. Siento sin lugar a dudas, que este ha sido el momento más feliz de mi vida.

09/11/1980	Nacimiento.
1995	- Decidí mi carrera profesional
1997	- me gradué del colegio
1998 (febrero)	- inicié mi carrera de Economía
1998 (Julio)	- muere mi padrastro, que era como mi padre
- 2001 (agosto)	- muere mi abuela (que era como mi segunda madre).
- 2003 (Noviembre)	- me gradué de Economía
- 2004 (agosto)	- Empiezo a trabajar, mi primer empleo fue en el DNP.
2004 (Nov)	- me gradué de maestría en Economía
- 2007 (agosto)	- Consigo una planta en el DNP y con ello la posibilidad de irme a estudiar fuera.
2009	- me becan para estudiar una maestría en España.
2010 (Julio)	- me casó con mi novio de toda la vida
- 2010 (Septiembre)	- me voy a estudiar a España
- 2011	- Regreso a Colombia, me costó ubicarme de nuevo.
- 2013	- intento irme a Australia a vivir con mi esposo y no funcionó.
- 2014	- me separó de él.
- 2015	- entró en una crisis existencial que me llevó a la meditación
- 2016	- Empiezo a recibir clases de Budismo
- 2017	- Conozco la tradición Kadampa y me hago Budista
- 2018	- Logró un super empleo, pero rápidamente me aburro de él.
- 2019 (Julio - Ahora)	- Renuncio y me voy de sabático espiritual a Manjushri, Malaga y Arizona.

HISTORIA DE VIDA DE
KELSANG LGDEN

Nací el 10 de mayo de 1983 en San Juan del Cesar (La Guajira) en el seno de una familia de dos docente (mis padres) y 2 hermanos, y en medio de una familia extensa con quienes compartí todo hasta mi salida del pueblo para iniciar un camino espiritual.

Mi infancia fue la de un niño normal, entre juegos —quizá un poco diferentes a los de un niño o joven de ciudad. A los 18 años recibí mi título de bachiller académico y, al año siguiente inicié un camino espiritual dentro de una comunidad religiosa católica, por lo que fuí a vivir a Medellín, Bogotá y Villa de Leyva en los siguientes 4 años.

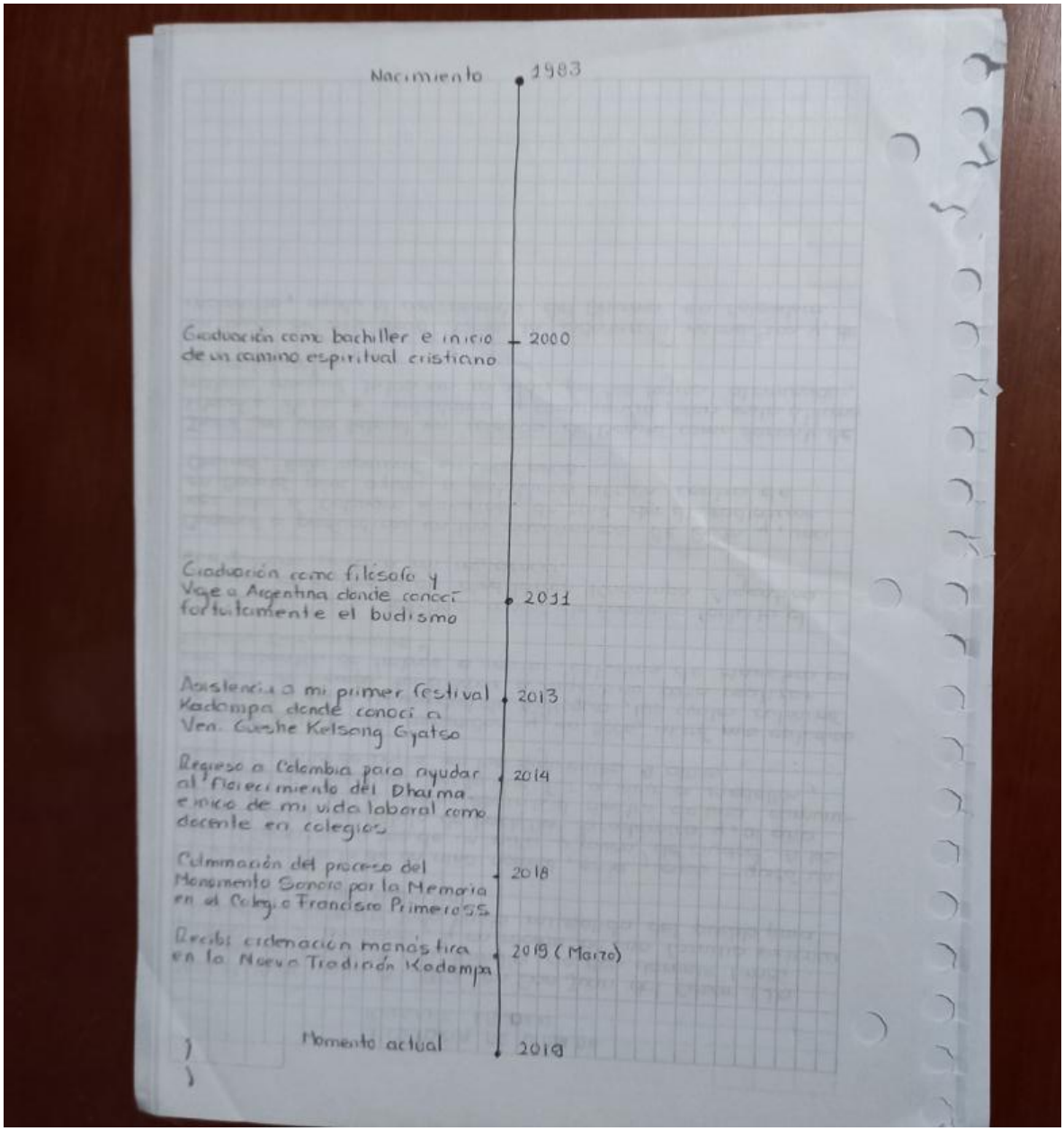
En 2005 salí de esta comunidad y, en 2006, inicié mis estudios de filosofía en la Universidad de Antioquia, los cuales culminé en 2011. Al tiempo, fui a vivir a Argentina para realizar una pasantía de trabajo e iniciar estudios de Maestría en Estudios Internacionales.

Estando allí, hacia 2011-2012 conocí de manera fortuita el budismo en el Centro de Meditación Kadampa Argentina que quedaba cerca a mi residencia.

Comencé a profundizar en las enseñanzas de Buda y, una vez volví a Colombia a inicios de 2014 decidí radicarme en Bogotá para ayudar a establecer allí un centro de Dharma. Esto apareció en unos años.

Inicié una vida laboral en colegios de Bogotá como docente de filosofía, ética o ciudadanía y convivencia; con esta última materia marqué hitos en mi vida por los logros alcanzados en estudiantes.

En marzo de 2019 decidí tomar la ordenación monástica y, de momento, ayudo al crecimiento del Dharma en Colombia.


Nacimiento 1983
Graduación como bachiller e inicio de un camino espiritual cristiano 2000
Graduación como filósofo y Voge a Argentina donde conocí fortuitamente el budismo 2011
Asistencia a mi primer festival Kadampa donde conocí a Ven. Gueshe Kelsang Gyatso 2013
Regreso a Colombia para ayudar al florecimiento del Dharma e inicio de mi vida laboral como docente en colegios 2014
Culminación del proceso del Monumento Sonoro por la Memoria en el Colegio Francisco Primero SS 2018
Recibí ordenación monástica en la Nueva Tradición Kadampa 2019 (Marzo)
Momento actual 2019

Kalsang Sangton

Nazco en Ciudad de Mexico, el 8 de febrero de 1986, en Coyoacán. Mi familia siempre estuvo separada. La familia de mi padre y la de mi madre, pues solo estuvieron casados por tres meses, de manera que cuando nací, mi familia ya estaba separada.

Al nacer, viví principalmente con mi madre, pero en cuanto cumplí cinco años, fui a vivir con mi papá. Después a los siete años regresé a vivir con mi mamá y a los nueve con mi papá. Así hasta cumplir 19 años, que me fuí a vivir a Monterrey para estudiar la Universidad.

Cuando tenía nueve años, nació uno de mis hermanos más especiales pues nació con múltiples discapacidades y fue una gran enseñanza para todos, pues nos dimos cuenta que la muerte es definitiva y el momento incierto, así como valorar la experiencia de vivir.

Estando en Monterrey, estudié la carrera de Ing. en Biotecnología en el Instituto Tecnológico de Monterrey y después una especialidad en Genómica en la Universidad Autónoma de Nuevo León. Al terminar trabajé en el Instituto Nacional de Cancerología, en líneas de investigación de cáncer de pulmón.

Mientras estudiaba la Universidad, conocí el budismo Kadampa y comencé a practicarlo en forma. Después de ~~estudiar~~ en trabajar en el InCan, decidí dedicar mi vida al camino espiritual y tras una preparación de tres años, decidí tomar los votos de ordenación.

Decidí irme a vivir a Guadalajara para ayudar a establecer el primer centro de meditación en esa ciudad. Después me mudé a la Ciudad de México para ayudar a la organización del programa de ~~del~~ educación del ~~budismo~~ Centro Kadampa de ahí. Después me mudé a Cuernavaca, para retomar el Centro de Meditación y organizar un programa de retiros. Después me pregunteron venir a Bogotá, para ayudar a establecer el ~~centro~~ primer centro de meditación en este país.

De momento llevo viviendo casi tres años en esta ciudad y estoy feliz de seguir viviendo aquí, ayudando a que el budismo Kadampa florezca.

Laura Huertas

Mi nombre es Laura Huertas Nací el 16 de diciembre de 1996 en Bogotá, Clínica de la mujer. Mi familia estaba conformada por mi papá, mamá y mis hermanos Juan y Diego. Nací con buen personaje, cara rosada y ojos azules. Me describían como una niña feliz, cariñosa y caprichosa. Mi infancia fue llena de fiestas de cumpleaños, raspaduras por caídas de bicicleta, golpes en la cara, rasguños y montadas en los árboles. Me gustaba montar columpio, bicicleta, jugar con muñecas y bailar pop. Tuve incontables peleas con mis hermanos por qué programa de televisión colocar. Además tenía la custodia del cable pues mi mamá confiaba mucho en mí y me dió permiso de utilizarlo sí y solo si todos acababamos nuestras tareas a las 6 pm de cada día. Recuerdo que teníamos peleas con mis hermanos uno que otro golpe y muecas. Pero en general disfrutábamos de la compañía del uno o el otro.

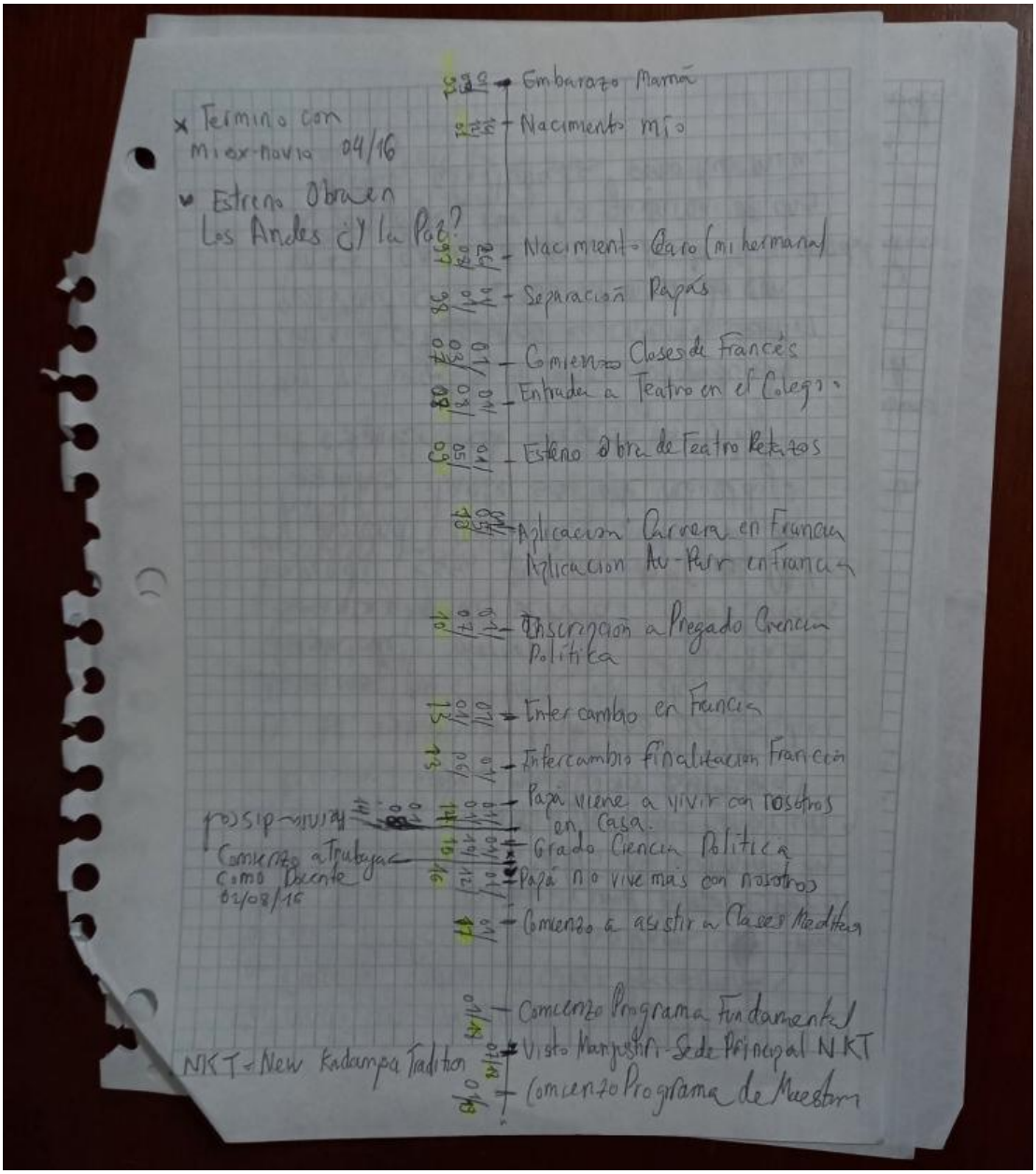
Estudié en el Colegio Santa Francisca Romana, bilingüe, católico y de muchos valores sociales

Tuve grandes experiencias allí como mujer.
Gozaba de ser disciplinada, destacada
por mi gran facilidad para hacer
amigas. Tuve clases favoritas que fueron
cambiando pero entre ellas estaban
matemáticas, biología y educación física.
Siempre fui alegre y un tanto servicial
pero no la más servicial.... Allí
conocí a mis grandes amigas, un grupo
de unas 12, que aún al sol de hoy
seguimos haciendo pijamadas y fogatas.
En los últimos años de colegio me apasioné
por las artes performáticas, entre ellas
el teatro. Montamos varias obras, mini
escenas y montajes divertidas que le daban
un aire nuevo al colegio. "Las activices"
nos llamaban, tuvimos una gran época
de emprendimiento ~~[illegible]~~ cultural
y que sembró en mi una semilla
artística sin explorar. Tanto que
quise dedicar mi vida a ello y
estudiarlo como una profesion.

Emprendí un proyecto para estudiar en Francia como actriz pero antes quería perfeccionar la lengua a través de un trabajo como niñera. Pero este último no salió, no culminó en los tiempos en que precisaba tomar una decisión sobre mi futuro profesional.

Decidí optar por formarme en Estudios Políticos pues veía en ello una forma de ofrecer mis capacidades sociales y de servicio a los demás. Emprendí esa carrera de Ciencia Política y aprendí mucho de la Historia de Colombia tanto así que me sedujo a estudiar ese pregrado también.

Hoy ya luego de 4 años de graduada continuo paralelamente con mis sueños performáticos combinado con unas ganas de servir desde la austeridad a poblaciones que no gozaron de una vida afortunada como la mía.


Embarazo Mamá
Nacimiento mío
Nacimiento Caro (mi hermana)
Separación Papás
Comienzo Clases de Francés
Entrada a Teatro en el Colegio
Estreno Obra de Teatro Retratos
Aplicación Carrera en Francia
Aplicación Au-Pair en Francia
Inscripción a Pregado Ciencia Política
Intercambio en Francia
Intercambio Finalización Francia
Papá viene a vivir con nosotros en Casa.
Grado Ciencia Política
Papá no vive más con nosotros
Comienzo a asistir a Clases Meditación
Comienzo Programa Fundamental
Visto Manjushri - Sede Principal NKT
Comienzo Programa de Maestría
Termino con mi ex-novio 04/16
Estreno Obra en Los Andes ¿y la Paz?
Comienzo a Trabajar como Docente 02/08/16
NKT = New Kadampa Tradition

Primer Ejercicio (Resumen de Vida)

Ciudad de Nacimiento: Caracas-Venezuela

Edad: 54

Casado y tengo dos Hijastros

Actualmente resido en Bogotá

Carrera: Administración, Especialización en Recursos Materiales y Financieros.

Certificado en PMP y Iso 9001.

Mi formación Espiritual: de Familia Católica, Curse en la escuela Neijin (Medicina China), Formación en Reiky en los tres niveles, Instituto Sanarte en la formación: Constelaciones Familiares, Renacimiento, Regresiones, Gestalt, entre otras técnicas.

Actualmente estudiante del Centro Kadampa.

Segundo Ejercicio (Eventos que marcaron un antes y un después en mi Vida)

1. La lección en mi espalda, donde tuve que apartarme de las canchas de tenis
2. Cambio de trabajo , donde cambie de país de residencia a Estados Unidos, y por trabajo viajar a diferentes países de Latinoamérica
3. En un año el fallecimiento de mi Madre y mi Tío, seguido de mi Divorcio
4. La apertura de mi empresa
5. El conocer a mi esposa y sus hijos
6. Cambio de Residencia nuevamente en esta ocasión Colombia – Bogotá
7. Encontrar y participar en el Centro Kadampà

Envento	Año
1	1987
2	1995
3	2004
4	2005
5	2006
6	2017
7	Marzo 2019