

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE PSICÓLOGA

ANEXOS

**ANGELICA FIERRO APONTE
2017**

ANEXO 1. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal FP1-FP2 en P1 [\[1\]](#)

ANEXO 2. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal F7-F8 en P1 [\[2\]](#)

ANEXO 3. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal C3-C4 en P1 [\[3\]](#)

ANEXO 4. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal T3-T4 en P1 [\[4\]](#)

ANEXO 5. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal T5-T6 en P1 [\[5\]](#)

ANEXO 6. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal FP1-FP2 en P2 [\[6\]](#)

ANEXO 7. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal F7-F8 en P2 [\[7\]](#)

ANEXO 8. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal C3-C4 en P2 [\[8\]](#)

ANEXO 9. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal T3-T4 en P2 [\[9\]](#)

ANEXO 10. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal T5-T6 en P2 [\[10\]](#)

ANEXO 11. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal FP1-FP2 en P3 [\[11\]](#)

ANEXO 12. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal F7-F8 en P3 [\[12\]](#)

ANEXO 13. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal C3-C4 en P3 [\[13\]](#)

ANEXO 14. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal T3-T4 en P3 [\[14\]](#)

ANEXO 15. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal T5-T6 en P3 [\[15\]](#)

ANEXO 16. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal FP1-FP2 en P4 [\[16\]](#)

ANEXO 17. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal F7-F8 en P4 [\[17\]](#)

ANEXO 18. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal C3-C4 en P4 [\[18\]](#)

ANEXO 19. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal T3-T4 en P4 [\[19\]](#)

ANEXO 20. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal T5-T6 en P4 [\[20\]](#)

ANEXO 21. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal FP1-FP2 en P1 [\[21\]](#)

ANEXO 22. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal F7-F8 en P1 [\[22\]](#)

ANEXO 23. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal C3-C4 en P1 [\[23\]](#)

ANEXO 24. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal T3-T4 en P1 [\[24\]](#)

ANEXO 25. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal T5-T6 en P1 [\[25\]](#)

ANEXO 26. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal FP1-FP2 en P2 [\[26\]](#)

ANEXO 27. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal F7-F8 en P2 [\[27\]](#)

ANEXO 28. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal C3-C4 en P2 [\[28\]](#)

ANEXO 29. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal T3-T4 en P2 [\[29\]](#)

ANEXO 30. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal T5-T6 en P2 [\[30\]](#)

ANEXO 31. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal FP1-FP2 en P3 [\[31\]](#)

ANEXO 32. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal F7-F8 en P3 [\[32\]](#)

ANEXO 33. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal C3-C4 en P3 [\[33\]](#)

ANEXO 34. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal T3-T4 en P3 [\[34\]](#)

ANEXO 35. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal T5-T6 en P3 [\[35\]](#)

ANEXO 36. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal FP1-FP2 en P4 [\[36\]](#)

ANEXO 37. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal F7-F8 en P4 [\[37\]](#)

ANEXO 38. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal C3-C4 en P4 [\[38\]](#)

ANEXO 39. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal T3-T4 en P4 [\[39\]](#)

ANEXO 40. Pruebas de normalidad y homogeneidad para canal T5-T6 en P4 [\[40\]](#)

ANEXO 41. Comparación de estados con respecto a LB para FP1-FP2 en P1 [\[41\]](#)

ANEXO 42. Comparación de estados con respecto a LB para F7-F8 en P1 [\[42\]](#)

ANEXO 43. Comparación de estados con respecto a LB para C3-C4 en P1 [\[43\]](#)

ANEXO 44. Comparación de estados con respecto a LB para T3-T4 en P1 [\[44\]](#)

ANEXO 45. Comparación de estados con respecto a LB para T5-T6 en P1 [\[45\]](#)

ANEXO 46. Significancia de varianza entre estados FP1-FP2 en P1 [\[46\]](#)

ANEXO 47. Significancia de varianza entre estados F7-F8 en P1 [\[47\]](#)

ANEXO 48. Significancia de varianza entre estados C3-C4 en P1 [\[48\]](#)

ANEXO 49. Significancia de varianza entre estados T3-T4 en P1 [\[49\]](#)

ANEXO 50. Significancia de varianza entre estados T5-T6 en P1 [\[50\]](#)

ANEXO 51. Comparación de estados con respecto a LB para FP1-FP2 en P2 [\[51\]](#)

ANEXO 52. Comparación de estados con respecto a LB para F7-F8 en P2 [\[52\]](#)

ANEXO 53. Comparación de estados con respecto a LB para C3-C4 en P2 [\[53\]](#)

ANEXO 54. Comparación de estados con respecto a LB para T3-T4 en P2 [\[54\]](#)

ANEXO 55. Comparación de estados con respecto a LB para T5-T6 en P2 [\[55\]](#)

ANEXO 56. Significancia de varianza entre estados FP1-FP2 en P2 [\[56\]](#)

ANEXO 57. Significancia de varianza entre estados F7-F8 en P2 [\[57\]](#)

ANEXO 58. Significancia de varianza entre estados C3-C4 en P2 [\[58\]](#)

ANEXO 59. Significancia de varianza entre estados T3-T4 en P2 [\[59\]](#)

ANEXO 60. Significancia de varianza entre estados T5-T6 en P2 [\[60\]](#)

ANEXO 61. Comparación de estados con respecto a LB para FP1-FP2 en P3 [\[61\]](#)

ANEXO 62. Comparación de estados con respecto a LB para F7-F8 en P3 [\[62\]](#)

ANEXO 63. Comparación de estados con respecto a LB para C3-C4 en P3 [\[63\]](#)

ANEXO 64. Comparación de estados con respecto a LB para T3-T4 en P3 [\[64\]](#)

ANEXO 65. Comparación de estados con respecto a LB para T5-T6 en P3 [\[65\]](#)

ANEXO 66. Significancia de varianza entre estados FP1-FP2 en P3 [\[66\]](#)

ANEXO 67. Significancia de varianza entre estados F7-F8 en P3 [\[67\]](#)

ANEXO 68. Significancia de varianza entre estados C3-C4 en P3 [\[68\]](#)

ANEXO 69. Significancia de varianza entre estados T3-T4 en P3 [\[69\]](#)

ANEXO 70. Significancia de varianza entre estados T5-T6 en P3 [\[70\]](#)

ANEXO 71. Comparación de estados con respecto a LB para FP1-FP2 en P4 [\[71\]](#)

ANEXO 72. Comparación de estados con respecto a LB para F7-F8 en P4 [\[72\]](#)

ANEXO 73. Comparación de estados con respecto a LB para C3-C4 en P4 [\[73\]](#)

ANEXO 74. Comparación de estados con respecto a LB para T3-T4 en P4 [\[74\]](#)

ANEXO 75. Comparación de estados con respecto a LB para T5-T6 en P4 [\[75\]](#)

ANEXO 76. Significancia de varianza entre estados FP1-FP2 en P4 [76]

ANEXO 77. Significancia de varianza entre estados F7-F8 en P4 [77]

ANEXO 78. Significancia de varianza entre estados C3-C4 en P4 [78]

ANEXO 79. Significancia de varianza entre estados T3-T4 en P4 [79]

ANEXO 80. Significancia de varianza entre estados T5-T6 en P4 [80]

ANEXO 81. Consentimiento informado [41]

ANEXO 82. Filtro [42]

ANEXO 83. Protocolo EEG [43]

ANEXO 84. Cartografías vitales

ANEXO 85. Relatos

1. PRUEBAS DE NORMALIDAD

ANEXO 1								
PRUEBA DE NORMALIDAD								
Fp1-Fp2								
ESTADO				NORMALIDAD		RESULTADO		
1. AudioAnapana								
Theta				Normal (0,354)		Normal		
Alfa				Normal (0,732)				
Beta				Normal (0,252)				
Gamma				Normal (0,369)				
2. Escaneo Corporal								
Theta				Normal (0,947)		Normal		
Alfa				Normal (0,171)				
Beta				Normal (0,730)				
Gamma				Normal (0,734)				
3. Silencio								
Theta				No Normal (0,001)		No Normal		
Alfa				Normal (0,228)				
Beta				Normal (0,234)				
Gamma				No Normal (0,034)				
4. AudioMetta								
Theta				Normal (0,849)		No Normal		
Alfa				No Normal (0,034)				
Beta				Normal (0,829)				
Gamma				Normal (0,099)				
PRUEBA DE HOMOGENEIDAD								
Potencias (Z Score)		H. Por grupos					RESULTADO	
		1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	No Homogénea
Theta		H (0,520)	H (0,288)	H (0,428)	H (0,782)	H (0,892)	H (0,896)	
Alfa		H (0,621)	H (0,209)	H (0,711)	H (0,057)	H (0,360)	H (0,369)	
Beta		H (0,267)	H (0,187)	H (0,513)	H (0,940)	H (0,629)	H (0,581)	
Gamma		H (0,100)	NoH (0,022)	H (0,46)	H (0,882)	H (0,651)	H (0,647)	
Total								
Normalidad= 0		Prueba No Paramétrica						
Homogeneidad= 0								
*Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea								

ANEXO 2

PRUEBA DE NORMALIDAD F7-F8

ESTADO	NORMALIDAD	RESULTADO
1. AudioAnapana		
Theta	Normal (0,218)	No Normal
Alfa	Normal (0,266)	
Beta	No Normal (0,017)	
Gamma	Normal (0,497)	
2. Escaneo Corporal		
Theta	Normal (0,278)	Normal
Alfa	Normal (0,366)	
Beta	Normal (0,477)	
Gamma	Normal (0,396)	
3. Silencio		
Theta	Normal (0,184)	No Normal
Alfa	No Normal (0,033)	
Beta	Normal (0,254)	
Gamma	Normal (0,625)	
4. AudioMetta		
Theta	Normal (0,450)	No Normal
Alfa	No Normal (0,017)	
Beta	Normal (0,787)	
Gamma	Normal (0,672)	

PRUEBA DE HOMOGENEIDAD

Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	H (0,438)	H (0,502)	H (0,903)	H (0,812)	H (0,479)	H (0,554)	No Homogénea
Alfa	H (0,433)	H (0,562)	H (0,097)	H (0,758)	H (0,330)	H (0,168)	
Beta	H (0,324)	H (0,576)	H (0,070)	H (0,953)	H (0,205)	H (0,177)	
Gamma	H (0,356)	H (0,102)	H (0,329)	H (0,302)	H (0,668)	H (0,564)	

Total

<i>Normalidad= 0</i>	Prueba No Paramétrica
<i>Homogeneidad= 0</i>	

**Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea*

ANEXO 3

PRUEBA DE NORMALIDAD C3-C4

ESTADO	NORMALIDAD	RESULTADO
1. AudioAnapana		
Theta	Normal (0,769)	No Normal
Alfa	Normal (0,167)	
Beta	No Normal (0,020)	
Gamma	Normal (0,472)	
2. Escaneo Corporal		
Theta	Normal (0,530)	No Normal
Alfa	Normal (0,645)	
Beta	Normal (0,349)	
Gamma	No Normal (0,006)	
3. Silencio		
Theta	No Normal (<0,001)	No Normal
Alfa	No Normal (0,504)	
Beta	Normal (0,615)	
Gamma	No Normal (<0,001)	
4. AudioMetta		
Theta	Normal (0,280)	No Normal
Alfa	No Normal (0,013)	
Beta	No Normal (0,011)	
Gamma	No Normal (<0,001)	

PRUEBA DE HOMOGENEIDAD

Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	H (0,129)	H (0,555)	H (0,356)	H (0,243)	NoH (0,017)	H (0,121)	No Homogénea
Alfa	H (0,872)	H (0,493)	H (0,284)	H (0,592)	H (0,349)	H (0,645)	
Beta	H (0,097)	H (0,558)	H (0,941)	H (0,235)	H (0,073)	H (0,478)	
Gamma	H (0,277)	NoH (0,041)	H (0,202)	H (0,258)	H (0,677)	H (0,509)	

Total

Normalidad= 0	Prueba No Paramétrica
Homogeneidad= 0	

**Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea*

ANEXO 4							
PRUEBA DE NORMALIDAD T3-T4							
ESTADO			NORMALIDAD			RESULTADO	
1. AudioAnapana							
Theta			Normal (0,763)			No Normal	
Alfa			Normal (0,999)				
Beta			Normal (0,803)				
Gamma			No Normal (0,017)				
2. Escaneo Corporal							
Theta			Normal (0,587)			No Normal	
Alfa			Normal (0,371)				
Beta			Normal (0,620)				
Gamma			No Normal (0,003)				
3. Silencio							
Theta			Normal (0,120)			Normal	
Alfa			Normal (0,494)				
Beta			Normal (0,336)				
Gamma			Normal (0,391)				
4. AudioMetta							
Theta			Normal (0,505)			No Normal	
Alfa			Normal (0,323)				
Beta			Normal (0,156)				
Gamma			No Normal (0,005)				
PRUEBA DE HOMOGENEIDAD							
Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	H (0,146)	H (0,286)	H (0,356)	H (0,737)	H (0,230)	H (0,095)	No Homogénea
Alfa	H (0,715)	H (0,290)	H (0,284)	H (0,478)	NoH (0,004)	NoH (0,001)	
Beta	H (0,082)	H (0,772)	H (0,941)	NoH (0,033)	NoH (0,012)	H (0,436)	
Gamma	H (0,136)	H (0,330)	H (0,202)	H (0,292)	NoH (0,001)	NoH (<0,001)	
Total							
Normalidad= 0		Prueba No Paramétrica					
Homogeneidad= 0							
*Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea							

ANEXO 5							
PRUEBA DE NORMALIDAD T5-T6							
ESTADO			NORMALIDAD			RESULTADO	
1. AudioAnapana							
Theta			Normal (0,099)			Normal	
Alfa			Normal (0,418)				
Beta			Normal (0,957)				
Gamma			Normal (0,110)				
2. Escaneo Corporal							
Theta			Normal (0,618)			No Normal	
Alfa			Normal (0,119)				
Beta			No Normal (0,027)				
Gamma			Normal (0,650)				
3. Silencio							
Theta			No Normal (0,028)			No Normal	
Alfa			Normal (0,064)				
Beta			Normal (0,360)				
Gamma			Normal (0,626)				
4. AudioMetta							
Theta			Normal (0,756)			Normal	
Alfa			Normal (0,100)				
Beta			Normal (0,114)				
Gamma			Normal (0,819)				
PRUEBA DE HOMOGENEIDAD							
Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	H (0,381)	H (0,535)	NoH (0,021)	H (0,098)	NoH (0,001)	H (0,064)	No Homogénea
Alfa	H (0,852)	H (0,645)	H (0,234)	H (0,495)	H (0,349)	H (0,056)	
Beta	H (0,830)	H (0,558)	H (0,985)	H (0,689)	H (0,813)	H (0,524)	
Gamma	H (0,352)	H (0,432)	H (0,069)	H (0,812)	H (0,374)	H (0,241)	
Total							
Normalidad= 0 Homogeneidad= 0		Prueba No Paramétrica					
*Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea							

ANEXO 6

**PRUEBA DE NORMALIDAD
Fp1-Fp2**

ESTADO	NORMALIDAD	RESULTADO
5. AudioAnapana		
Theta	Normal (0,064)	No Normal
Alfa	No Normal (0,001)	
Beta	No Normal (0,004)	
Gamma	No Normal (<0,001)	
6. Escaneo Corporal		
Theta	No Normal (<0,001)	No Normal
Alfa	No Normal (<0,001)	
Beta	No Normal (0,002)	
Gamma	No Normal (<0,001)	
7. Silencio		
Theta	No Normal (0,001)	No Normal
Alfa	No Normal (<0,001)	
Beta	No Normal (<0,001)	
Gamma	No Normal (<0,001)	
8. AudioMetta		
Theta	Normal (0,712)	Normal
Alfa	No Normal (0,078)	
Beta	Normal (0,278)	
Gamma	Normal (0,600)	

PRUEBA DE HOMOGENEIDAD

Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	H (0,888)	H (0,029)	H (0,968)	NoH (0,005)	H (0,847)	NoH (0,025)	No Homogénea
Alfa	H (0,547)	H (0,012)	H (0,092)	NoH (0,010)	NoH (0,218)	H (0,232)	
Beta	H (0,294)	H (0,070)	H (0,029)	H (0,229)	H (0,130)	H (0,780)	
Gamma	H (0,480)	NoH (0,077)	H (0,036)	H (0,155)	H (0,084)	H (0,697)	

Total

<i>Normalidad= 0</i>	Prueba No Paramétrica
<i>Homogeneidad= 0</i>	

**Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea*

ANEXO 7							
PRUEBA DE NORMALIDAD							
F7-F8							
ESTADO			NORMALIDAD			RESULTADO	
5. AudioAnapana							
Theta			No Normal (0,043)			No Normal	
Alfa			No Normal (<0,001)				
Beta			No Normal (<0,001)				
Gamma			No Normal (<0,001)				
6. Escaneo Corporal							
Theta			Normal (0,039)			Normal	
Alfa			Normal (0,366)				
Beta			Normal (0,477)				
Gamma			Normal (0,396)				
7. Silencio							
Theta			No Normal (<0,001)			No Normal	
Alfa			No Normal (<0,001)				
Beta			No Normal (<0,001)				
Gamma			No Normal (<0,001)				
8. AudioMetta							
Theta			No Normal (0,002)			No Normal	
Alfa			No Normal (<0,001)				
Beta			No Normal (0,028)				
Gamma			Normal (0,184)				
PRUEBA DE HOMOGENEIDAD							
Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	H (0,098)	NoH (<0,001)	NoH (0,002)	NoH (<0,001)	NoH (0,025)	NoH (0,031)	No Homogénea
Alfa	H (0,061)	NoH (0,007)	NoH (0,007)	NoH (0,001)	NoH (0,049)	H (0,051)	
Beta	H (0,384)	NoH (0,016)	NoH (0,036)	NoH (0,003)	H (0,144)	H (0,056)	
Gamma	H (0,844)	H (0,102)	H (0,172)	NoH (<0,001)	H (0,174)	NoH (0,016)	
Total							
<i>Normalidad= 0</i>	Prueba No Paramétrica						
<i>Homogeneidad= 0</i>							
*Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea							

ANEXO 8							
PRUEBA DE NORMALIDAD							
C3-C4							
ESTADO			NORMALIDAD			RESULTADO	
5. AudioAnapana							
Theta			No Normal (0,012)			No Normal	
Alfa			Normal (0,481)				
Beta			No Normal (0,004)				
Gamma			No Normal (0,001)				
6. Escaneo Corporal							
Theta			No Normal (<0,001)			No Normal	
Alfa			No Normal (<0,001)				
Beta			No Normal (<0,001)				
Gamma			No Normal (<0,001)				
7. Silencio							
Theta			No Normal (<0,001)			No Normal	
Alfa			No Normal (<0,001)				
Beta			No Normal (<0,001)				
Gamma			No Normal (<0,001)				
8. AudioMetta							
Theta			No Normal (0,029)			No Normal	
Alfa			No Normal (0,023)				
Beta			No Normal (0,040)				
Gamma			No Normal (0,002)				
PRUEBA DE HOMOGENEIDAD							
Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	NoH (0,012)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	NoH (0,001)	NoH (0,048)	No Homogénea
Alfa	NoH (0,003)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	H (0,122)	NoH (0,006)	
Beta	NoH (0,014)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	H (0,824)	
Gamma	NoH (0,026)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	H (0,150)	
Total							
<i>Normalidad= 0</i> <i>Homogeneidad= 0</i>	Prueba No Paramétrica						
<i>*Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea</i>							

ANEXO 9							
PRUEBA DE NORMALIDAD							
T3-T4							
ESTADO		NORMALIDAD				RESULTADO	
5. AudioAnapana							
Theta		Normal (0,303)				No Normal	
Alfa		No Normal (0,004)					
Beta		No Normal (0,044)					
Gamma		Normal (0,102)					
6. Escaneo Corporal							
Theta		No Normal (<0,001)				No Normal	
Alfa		No Normal (<0,001)					
Beta		No Normal (<0,001)					
Gamma		No Normal (<0,001)					
7. Silencio							
Theta		No Normal (<0,001)				No Normal	
Alfa		No Normal (<0,001)					
Beta		No Normal (<0,001)					
Gamma		No Normal (<0,001)					
8. AudioMetta							
Theta		No Normal (<0,001)				No Normal	
Alfa		No Normal (<0,001)					
Beta		No Normal (<0,001)					
Gamma		No Normal (0,001)					
PRUEBA DE HOMOGENEIDAD							
Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	NoH (0,001)	NoH (0,001)	NoH (0,001)	NoH (0,001)	NoH (0,029)	H (0,094)	No Homogénea
Alfa	NoH (0,001)	NoH (0,001)	NoH 0,014	NoH (0,001)	H (0,071)	H (0,078)	
Beta	NoH (<0,001)	NoH (0,001)	NoH (0,001)	NoH (0,007)	NoH (0,012)	H (0,170)	
Gamma	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	NoH (0,002)	NoH (0,001)	H (0,818)	
Total							
<i>Normalidad= 0</i> <i>Homogeneidad= 0</i>	Prueba No Paramétrica						
<i>*Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea</i>							

ANEXO 10							
PRUEBA DE NORMALIDAD							
T5-T6							
ESTADO	NORMALIDAD					RESULTADO	
5. AudioAnapana							
Theta	No Normal (0,002)					No Normal	
Alfa	No Normal (0,013)						
Beta	No Normal (<0,001)						
Gamma	No Normal (0,001)						
6. Escaneo Corporal							
Theta	No Normal (0,001)					No Normal	
Alfa	No Normal (0,001)						
Beta	No Normal (<0,001)						
Gamma	No Normal (0,001)						
7. Silencio							
Theta	No Normal (0,002)					No Normal	
Alfa	No Normal (<0,001)						
Beta	No Normal (<0,001)						
Gamma	No Normal (<0,001)						
8. AudioMetta							
Theta	No Normal (0,033)					Normal	
Alfa	No Normal (0,004)						
Beta	No Normal (0,009)						
Gamma	No Normal (<0,001)						
PRUEBA DE HOMOGENEIDAD							
Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	H (0,126)	H (0,075)	H (0,852)	No Homogénea
Alfa	H (0,881)	NoH (<0,001)	NoH (0,020)	NoH (<0,001)	NoH (0,005)	H (0,067)	
Beta	NoH (0,005)	NoH (0,017)	NoH (0,001)	H (0,888)	NoH (0,043)	NoH (0,046)	
Gamma	NoH (0,001)	NoH (0,012)	NoH (<0,001)	H (0,774)	NoH (<0,001)	NoH (0,001)	
Total							
Normalidad= 0 Homogeneidad= 0	Prueba No Paramétrica						
*Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea							

ANEXO 11

**PRUEBA DE NORMALIDAD
Fp1-Fp2**

ESTADO	NORMALIDAD	RESULTADO
9. AudioAnapana		
Theta	Normal (0,950)	No Normal
Alfa	No Normal (<0,001)	
Beta	Normal (0,501)	
Gamma	No Normal (0,038)	
10. Escaneo Corporal		
Theta	Normal (0,171)	No Normal
Alfa	No Normal (0,001)	
Beta	Normal (0,091)	
Gamma	Normal (0,392)	
11. Silencio		
Theta	No Normal (<0,001)	No Normal
Alfa	No Normal (0,001)	
Beta	Normal (0,586)	
Gamma	Normal (0,057)	
12. AudioMetta		
Theta	Normal (0,708)	Normal
Alfa	Normal (0,062)	
Beta	Normal (0,177)	
Gamma	Normal (0,135)	

PRUEBA DE HOMOGENEIDAD

Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	H (0,860)	H (0,073)	H (0,456)	NoH (0,041)	H (0,306)	NoH (0,016)	No Homogénea
Alfa	H (0,792)	H (0,106)	H (0,100)	NoH (0,017)	H (0,068)	NoH (<0,001)	
Beta	H (1,115)	H (0,218)	H (0,380)	H (0,547)	H (0,454)	H (0,796)	
Gamma	H (0,369)	NoH (0,746)	H (0,420)	H (0,557)	H (0,976)	H (0,619)	

Total

<i>Normalidad= 0</i>	Prueba No Paramétrica
<i>Homogeneidad= 0</i>	

**Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea*

ANEXO 12							
PRUEBA DE NORMALIDAD							
F7-F8							
ESTADO	NORMALIDAD					RESULTADO	
9. AudioAnapana							
Theta	Normal (0,597)					No Normal	
Alfa	No Normal (0,032)						
Beta	Normal (0,776)						
Gamma	Normal (0,318)						
10. Escaneo Corporal							
Theta	No Normal (0,011)					No Normal	
Alfa	No Normal (0,005)						
Beta	Normal (0,876)						
Gamma	Normal (0,379)						
11. Silencio							
Theta	No Normal (0,032)					No Normal	
Alfa	No Normal (<0,001)						
Beta	Normal (0,163)						
Gamma	Normal (0,864)						
12. AudioMetta							
Theta	Normal (0,592)					No Normal	
Alfa	Normal (0,904)						
Beta	Normal (0,129)						
Gamma	No Normal (0,001)						
PRUEBA DE HOMOGENEIDAD							
Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	H (0,241)	H (0,478)	H (0,416)	H (0,693)	NoH (0,045)	H (0,150)	No Homogénea
Alfa	H (0,700)	H (0,962)	NoH (0,013)	H (0,632)	NoH (0,001)	NoH (0,014)	
Beta	H (0,574)	H (0,761)	H (0,317)	H (0,750)	H (0,553)	H (0,373)	
Gamma	H (0,629)	H (0,060)	H (0,980)	NoH (0,004)	H (0,694)	H (0,069)	
Total							
Normalidad= 0 Homogeneidad= 0	Prueba No Paramétrica						
*Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea							

ANEXO 13							
PRUEBA DE NORMALIDAD							
C3-C4							
ESTADO			NORMALIDAD				RESULTADO
9. AudioAnapana							
Theta			No Normal (0,046)				No Normal
Alfa			Normal (0,471)				
Beta			Normal (0,094)				
Gamma			Normal (0,642)				
10. Escaneo Corporal							
Theta			Normal (0,467)				Normal
Alfa			Normal (0,284)				
Beta			Normal (0,084)				
Gamma			Normal (0,247)				
11. Silencio							
Theta			No Normal (<0,001)				No Normal
Alfa			No Normal (0,033)				
Beta			Normal (0,175)				
Gamma			Normal (0,566)				
12. AudioMetta							
Theta			Normal (0,062)				Normal
Alfa			Normal (0,127)				
Beta			Normal (0,446)				
Gamma			Normal (0,459)				
PRUEBA DE HOMOGENEIDAD							
Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	H (0,141)	H (0,317)	NoH (<0,001)	NoH (0,020)	NoH (0,007)	NoH (<0,001)	No Homogénea
Alfa	H (0,241)	H (0,433)	H (0,433)	H (0,708)	NoH (0,031)	H (0,092)	
Beta	H (0,079)	H (0,204)	H (0,727)	H (0,866)	H (0,138)	H (0,300)	
Gamma	NoH (0,950)	NoH (0,039)	H (0,057)	NoH (0,014)	NoH (0,033)	H (0,586)	
Total							
<i>Normalidad= 0</i>		Prueba No Paramétrica					
<i>Homogeneidad= 0</i>							
<i>*Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea</i>							

ANEXO 14							
PRUEBA DE NORMALIDAD							
T3-T4							
ESTADO		NORMALIDAD				RESULTADO	
9. AudioAnapana							
Theta		Normal (0,508)				No Normal	
Alfa		No Normal (0,007)					
Beta		Normal (0,618)					
Gamma		Normal (0,465)					
10. Escaneo Corporal							
Theta		No Normal (0,010)				No Normal	
Alfa		Normal (0,140)					
Beta		No Normal (0,019)					
Gamma		Normal (0,605)					
11. Silencio							
Theta		No Normal (<0,001)				No Normal	
Alfa		No Normal (<0,001)					
Beta		No Normal (0,008)					
Gamma		Normal (0,064)					
12. AudioMetta							
Theta		Normal (0,827)				No Normal	
Alfa		Normal (0,606)					
Beta		Normal (0,836)					
Gamma		No Normal (<0,001)					
PRUEBA DE HOMOGENEIDAD							
Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	NoH (0,044)	H (0,067)	H (0,108)	H (0,868)	NoH (0,001)	NoH (0,003)	No Homogénea
Alfa	H (0,633)	H (0,500)	H (0,505)	H (0,778)	H (0,210)	H (0,165)	
Beta	H (0,746)	H (0,691)	H (0,357)	H (0,860)	H (0,380)	H (0,580)	
Gamma	H (0,882)	NoH (0,021)	NoH (0,001)	NoH (0,003)	NoH (<0,001)	H (0,182)	
Total							
<i>Normalidad= 0</i>		Prueba No Paramétrica					
<i>Homogeneidad= 0</i>							
*Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea							

ANEXO 15							
PRUEBA DE NORMALIDAD							
T5-T6							
ESTADO		NORMALIDAD				RESULTADO	
9. AudioAnapana							
Theta		Normal (0,194)				Normal	
Alfa		Normal (0,698)					
Beta		Normal (0,417)					
Gamma		Normal (0,546)					
10. Escaneo Corporal							
Theta		No Normal (0,001)				No Normal	
Alfa		Normal (0,070)					
Beta		Normal (0,216)					
Gamma		No Normal (0,014)					
11. Silencio							
Theta		Normal (0,058)				Normal	
Alfa		Normal (0,424)					
Beta		Normal (0,383)					
Gamma		Normal (0,715)					
12. AudioMetta							
Theta		No Normal (0,013)				No Normal	
Alfa		Normal (0,72)					
Beta		No Normal (0,009)					
Gamma		No Normal (0,024)					
PRUEBA DE HOMOGENEIDAD							
Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	NoH (0,001)	NoH (<0,001)	H (0,606)	H (0,690)	NoH (0,003)	NoH (<0,001)	No Homogénea
Alfa	NoH (0,025)	NoH (0,668)	H (0,802)	NoH (0,027)	NoH (0,44)	H (0,887)	
Beta	NoH (0,028)	NoH (<0,001)	H (0,501)	NoH (0,018)	NoH (0,184)	NoH (0,002)	
Gamma	NoH (0,007)	NoH (0,124)	H (0,371)	H (0,229)	NoH (0,098)	H (0,572)	
Total							
<i>Normalidad= 0</i>		Prueba No Paramétrica					
<i>Homogeneidad= 0</i>							
*Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea							

ANEXO 16							
PRUEBA DE NORMALIDAD							
Fp1-Fp2							
ESTADO	NORMALIDAD					RESULTADO	
13. AudioAnapana							
Theta	Normal (0,565)					No Normal	
Alfa	Normal (0,066)						
Beta	No Normal (0,019)						
Gamma	Normal (0,984)						
14. Escaneo Corporal							
Theta	No Normal (0,001)					No Normal	
Alfa	No Normal (0,003)						
Beta	Normal (0,052)						
Gamma	No Normal (<0,001)						
15. Silencio							
Theta	Normal (0,562)					No Normal	
Alfa	Normal (0,396)						
Beta	Normal (0,860)						
Gamma	No Normal (<0,001)						
16. AudioMetta							
Theta	Normal (0,434)					No Normal	
Alfa	Normal (0,566)						
Beta	Normal (0,220)						
Gamma	No Normal (0,003)						
PRUEBA DE HOMOGENEIDAD							
Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	NoH (0,014)	NoH (0,027)	H (0,767)	H (0,410)	NoH (0,019)	NoH (0,043)	No Homogénea
Alfa	H (0,409)	H (0,284)	H (0,281)	H (0,821)	H (0,075)	NoH (0,037)	
Beta	H (0,220)	H (0,223)	H (0,500)	NoH (0,004)	H (0,053)	H (0,617)	
Gamma	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	NoH (0,003)	NoH (0,043)	NoH (0,017)	H (0,221)	
Total							
<i>Normalidad= 0</i> <i>Homogeneidad= 0</i>	Prueba No Paramétrica						
*Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea							

ANEXO 17							
PRUEBA DE NORMALIDAD							
F7-F8							
ESTADO				NORMALIDAD			RESULTADO
13. AudioAnapana							
Theta				Normal (0,569)			No Normal
Alfa				Normal (0,104)			
Beta				Normal (0,257)			
Gamma				No Normal (0,004)			
14. Escaneo Corporal							
Theta				No Normal (0,004)			No Normal
Alfa				No Normal (<0,001)			
Beta				Normal (0,636)			
Gamma				No Normal (0,005)			
15. Silencio							
Theta				No Normal (0,001)			No Normal
Alfa				No Normal (<0,001)			
Beta				Normal (0,912)			
Gamma				No Normal (0,018)			
16. AudioMetta							
Theta				Normal (0,238)			No Normal
Alfa				Normal (0,112)			
Beta				Normal (0,086)			
Gamma				No Normal (0,036)			
PRUEBA DE HOMOGENEIDAD							
Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	H (0,303)	H (0,858)	H (0,082)	H (0,311)	NoH (0,005)	H (0,054)	No Homogénea
Alfa	H (0,165)	H (0,640)	H (0,109)	NoH (0,060)	NoH (0,002)	H (0,293)	
Beta	H (0,574)	H (0,080)	NoH (<0,001)	H (0,298)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	
Gamma	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	H (0,090)	H (0,038)	NoH (0,001)	
Total							
<i>Normalidad= 0</i>		Prueba No Paramétrica					
<i>Homogeneidad= 0</i>							
<i>*Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea</i>							

ANEXO 18							
PRUEBA DE NORMALIDAD							
C3-C4							
ESTADO		NORMALIDAD				RESULTADO	
13. AudioAnapana							
Theta		No Normal (0,001)				No Normal	
Alfa		Normal (0,106)					
Beta		Normal (0,922)					
Gamma		No Normal (0,007)					
14. Escaneo Corporal							
Theta		No Normal (<0,001)				No Normal	
Alfa		No Normal (<0,001)					
Beta		No Normal (0,016)					
Gamma		No Normal (0,002)					
15. Silencio							
Theta		No Normal (<0,001)				No Normal	
Alfa		No Normal (0,003)					
Beta		Normal (0,318)					
Gamma		No Normal (0,003)					
16. AudioMetta							
Theta		Normal (0,922)				Normal	
Alfa		Normal (0,551)					
Beta		Normal (0,560)					
Gamma		Normal (0,781)					
PRUEBA DE HOMOGENEIDAD							
Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	NoH (<0,001)	NoH (0,036)	NoH (0,001)	NoH (0,008)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	No Homogénea
Alfa	H (0,922)	NoH (0,048)	H (0,060)	NoH (0,012)	NoH (0,056)	NoH (<0,001)	
Beta	H (0,134)	H (0,725)	NoH (0,024)	NoH (0,026)	H (0,520)	NoH (0,006)	
Gamma	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	H (0,499)	NoH (0,282)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	
Total							
Normalidad= 0 Homogeneidad= 0	Prueba No Paramétrica						
*Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea							

ANEXO 19							
PRUEBA DE NORMALIDAD							
T3-T4							
ESTADO			NORMALIDAD			RESULTADO	
13. AudioAnapana							
Theta			Normal (0,059)			No Normal	
Alfa			No Normal (0,033)				
Beta			Normal (0,952)				
Gamma			Normal (0,681)				
14. Escaneo Corporal							
Theta			No Normal (<0,001)			No Normal	
Alfa			No Normal (0,001)				
Beta			No Normal (0,269)				
Gamma			No Normal (0,001)				
15. Silencio							
Theta			No Normal (<0,001)			No Normal	
Alfa			No Normal (0,009)				
Beta			No Normal (0,762)				
Gamma			No Normal (0,001)				
16. AudioMetta							
Theta			Normal (0,266)			Normal	
Alfa			Normal (0,195)				
Beta			Normal (0,947)				
Gamma			Normal (0,417)				
PRUEBA DE HOMOGENEIDAD							
Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	NoH (0,021)	H (0,527)	NoH (<0,001)	H (0,023)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	No Homogénea
Alfa	H (0,061)	H (0,745)	NoH (0,007)	H (0,134)	H (0,185)	NoH (0,020)	
Beta	H (0,063)	H (0,993)	H (0,090)	H (0,042)	H (0,926)	H (0,089)	
Gamma	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	H (0,338)	NoH (0,193)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	
Total							
Normalidad= 0 Homogeneidad= 0	Prueba No Paramétrica						
*Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea							

ANEXO 20							
PRUEBA DE NORMALIDAD							
T5-T6							
ESTADO		NORMALIDAD				RESULTADO	
13. AudioAnapana							
Theta		No Normal (0,002)				No Normal	
Alfa		No Normal (0,001)					
Beta		No Normal (0,012)					
Gamma		No Normal (0,002)					
14. Escaneo Corporal							
Theta		Normal (0,100)				No Normal	
Alfa		No Normal (0,001)					
Beta		No Normal (0,001)					
Gamma		No Normal (<0,000)					
15. Silencio							
Theta		No Normal (<0,000)				No Normal	
Alfa		No Normal (<0,000)					
Beta		No Normal (0,004)					
Gamma		No Normal (0,004)					
16. AudioMetta							
Theta		No Normal (0,033)				No Normal	
Alfa		Normal (0,096)					
Beta		Normal (0,376)					
Gamma		No Normal (0,004)					
PRUEBA DE HOMOGENEIDAD							
Potencias (Z Score)	H. Por grupos						RESULTADO
	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4	
Theta	NoH (0,008)	H (0,093)	NoH (<0,001)	H (0,234)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	No Homogénea
Alfa	NoH (0,016)	H (0,413)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	
Beta	H (0,141)	NoH (0,044)	NoH (<0,001)	H (0,900)	NoH (0,003)	NoH (<0,001)	
Gamma	NoH (0,001)	NoH (0,010)	NoH (<0,001)	H (0,059)	NoH (<0,001)	NoH (<0,001)	
Total							
<i>Normalidad= 0</i>	Prueba No Paramétrica						
<i>Homogeneidad= 0</i>							
*Criterio: < 0,005 No Normal/No Homogénea							

ANEXO 21

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
Fp1- Fp2	*** (<0,001)	- (0,685)	- (0,133)	*** (<0,001)	1-2	- (0,336)	- (1,76)	- (0,74)	*** (<0,001)
					1-3	*** (<0,001)	- (1,89)	- (0,096)	- (1,27)
					1-4	*** (<0,001)	- (3,12)	- (5,94)	- (3,30)
					2-3	- (0,66)	- (4,01)	- (4,12)	*** (<0,001)
					2-4	- (2,34)	- (3,12)	- (6,00)	*** (<0,001)
					3-4	- (1,82)	- (4,87)	- (4,36)	- (2,65)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 22

ANEXO 22									
Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
F7-F8	** (0,011)	- (0,794)	* (0,022)	*** (<0,001)	1-2	- (1,76)	- (3,82)	- (1,04)	*** (<0,001)
					1-3	- (0,61)	- (5,39)	* (0,02)	- (2,98)
					1-4	** (0,01)	- (3,48)	* (0,27)	- (0,09)
					2-3	- (2,38)	- (2,74)	- (0,75)	*** (<0,001)
					2-4	- (1,44)	- (5,63)	- (3,22)	*** (<0,001)
					3-4	- (2,52)	- (2,29)	- (1,76)	*** (<0,001)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 23

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
C3-C4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	** (0,007)	** (0,007)	1-2	- (1,53)	* (0,03)	* (0,04)	* (0,02)
					1-3	- (0,082)	- (3,61)	- (0,83)	- (1,59)
					1-4	*** (<0,001)	- (2,52)	- (3,53)	- (4,25)
					2-3	- (0,06)	* (0,05)	- (0,53)	- (0,21)
					2-4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	** (0,01)	** (0,01)
					3-4	* (0,02)	* (0,05)	- (2,88)	- (0,88)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 24

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
T3-T4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	1-2	- (0,64)	- (0,52)	- (6,00)	- (2,25)
					1-3	- (2,14)	- (5,41)	- (2,99)	- (2,25)
					1-4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)
					2-3	- (0,72)	- (2,64)	- (4,80)	- (4,67)
					2-4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)
					3-4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 25

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
T5-T6	*** (<0,001)	- (0,113)	- (0,710)	- (0,484)	1-2	- (0,94)	- (1,28)	- (3,57)	- (3,51)
					1-3	- (1,04)	- (3,45)	- (1,87)	- (1,00)
					1-4	*** (<0,001)	- (1,28)	- (3,57)	- (3,51)
					2-3	* (0,04)	- (2,86)	- (3,55)	- (3,94)
					2-4	*** (<0,001)	- (1,24)	- (1,93)	- (1,93)
					3-4	* (<0,04)	- (0,34)	- (5,80)	- (1,99)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 26

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
Fp1- Fp2	** (0,002)	- (0,056)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	1-2	- (1,620)	- (4,908)	- (4,656)	- (3,954)
					1-3	- (0,108)	- (1,680)	- (0,096)	- (0,438)
					1-4	- (1,494)	- (0,336)	- (0,090)	*** (<0,001)
					2-3	- (0,660)	- (0,972)	- (0,060)	- (0,054)
					2-4	- (0,132)	- (0,444)	* (0,030)	- (0,054)
					3-4	** (0,012)	- (0,096)	*** (<0,001)	*** (<0,001)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 27

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
F7-F8	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (0,001)	1-2	- (0,708)	- (0,648)	- (2,940)	- (0,330)
					1-3	*** (<0,001)	*** (<0,001)	** (0,012)	- (0,330)
					1-4	* (0,036)	- (0,534)	- (0,504)	- (1,530)
					2-3	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)
					2-4	- (1,44)	- (5,63)	- (3,22)	*** (<0,001)
					3-4	- (0,078)	* (0,012)	- (1,476)	- (2,316)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.
 Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.
 La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 28

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
C3-C4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (0,001)	1-2	- (0,180)	- (2,868)	- (2,436)	- (4,380)
					1-3	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)
					1-4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)
					2-3	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)
					2-4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)
					3-4	- (0,006)	*** (4,938)	*** (<0,001)	*** (<0,001)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 29

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
T3-T4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	1-2	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	** (0,006)
					1-3	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)
					1-4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)
					2-3	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)
					2-4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)
					3-4	** (0,060)	- (5,358)	*** (<0,001)	*** (<0,001)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXOS 30

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
T5-T6	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	1-2	- (0,94)	- (1,28)	- (3,57)	- (3,51)
					1-3	- (1,04)	- (3,45)	- (1,87)	- (1,00)
					1-4	*** (<0,001)	- (1,28)	- (3,57)	- (3,51)
					2-3	* (0,04)	- (2,86)	- (3,55)	- (3,94)
					2-4	*** (<0,001)	- (1,24)	- (1,93)	- (1,93)
					3-4	* (<0,04)	- (0,34)	- (5,80)	- (1,99)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 31

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
Fp1- Fp2	*	***	***	***	1-2	-	-	-	-
					(0,540)	(1,500)	(0,246)	(4,110)	
					1-3	-	*	***	***
					(1,674)	(0,024)	(<0,001)	(<0,001)	
					1-4	-	-	***	***
					(2,694)	(3,432)	(<0,001)	(<0,001)	
2-3	*	***	**	***					
(0,012)	(<0,001)	(0,006)	(<0,001)						
2-4	-	-	***	**					
(2,496)	(1,026)	(<0,001)	(0,006)						
3-4	-	*	-	*					
(0,240)	(0,024)	(1,118)	(0,018)						

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 32

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney							
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)						
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ			
F7-F8	*	-	*	***	1-2	-	-	-	-			
					(0,006)	(0,167)	(0,049)	(<0,001)	(5,430)	(1,764)	(0,444)	(2,568)
					1-3	-	-	-	-			
					(1,056)	(3,534)	(1,602)	(0,060)				
					1-4	*	-	-	***			
					(0,012)	(3,126)	(2,742)	(<0,001)				
2-3	-	-	-	***								
(1,122)	(0,330)	(2,856)	(<0,001)									
2-4	*	-	-	***								
(0,012)	(0,300)	(0,054)	(<0,001)									
3-4	-	-	-	-								
(0,348)	(5,472)	(0,462)	(1,092)									

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 33

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
C3-C4	** (0,003)	- (0,035)	- (0,856)	*** (0,001)	1-2	- (5,694)	- (3,258)	- (2,442)	- (5,562)
					1-3	- (4,236)	- (0,132)	- (4,764)	** (0,006)
					1-4	* (0,042)	- (2,472)	- (2,604)	- (0,240)
					2-3	- (4,098)	- (0,612)	- (4,434)	*** (<0,001)
					2-4	*** (<0,001)	- (1,938)	- (5,454)	- (0,150)
					3-4	- (0,054)	- (0,048)	- (4,434)	- (1,092)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 34

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
T3-T4	** (0,002)	- (0,355)	- (0,063)	*** (<0,001)	1-2	- (5,694)	- (3,258)	- (2,442)	- (5,562)
					1-3	- (5,400)	- (1,524)	- (0,126)	** (0,006)
					1-4	** (0,018)	- (5,328)	- (2,298)	*** (<0,001)
					2-3	- (3,324)	- (0,576)	- (5,610)	*** (<0,001)
					2-4	*** (<0,001)	- (2,778)	- (0,900)	*** (<0,001)
					3-4	* (0,024)	- (1,956)	- (0,498)	- (3,174)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 35

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
T5-T6	*** (0,001)	*** (<0,001)	- (0,813)	*** (<0,001)	1-2	- (2,538)	- (3,912)	- (4,152)	- (3,870)
					1-3	* (0,018)	*** (<0,001)	- (5,082)	*** (<0,001)
					1-4	- (1,458)	- (5,448)	- (4,260)	- (1,794)
					2-3	- (0,318)	** (0,006)	- (1,890)	*** (<0,001)
					2-4	- (0,360)	- (5,034)	- (3,360)	- (3,360)
					3-4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	- (4,434)	*** (<0,001)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 36

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
Fp1- Fp2	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	1-2	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)
					1-3	- (0,156)	** (0,024)	- (1,290)	*** (<0,001)
					1-4	- (1,296)	- (0,876)	- (0,384)	- (0,492)
					2-3	- (0,204)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	- (4,266)
					2-4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)
					3-4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 37

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
F7-F8	*** (<0,001)	*** (0,001)	*** (<0,001)	*** (0,001)	1-2	- (5,694)	*** (<0,001)	- (0,108)	- (0,582)
					1-3	- (0,132)	- (0,864)	- (1,362)	- (0,060)
					1-4	*** (<0,001)	** (0,012)	*** (<0,001)	- (0,660)
					2-3	* (0,048)	- (0,168)	*** (<0,001)	- (0,132)
					2-4	* (0,012)	- (0,300)	- (0,054)	*** (<0,001)
					3-4	*** (<0,001)	* (0,016)	*** (<0,001)	*** (0,001)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 38

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
C3-C4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	- (0,852)	1-2	- (0,960)	* (0,030)	* (0,048)	- (2,220)
					1-3	- (0,246)	- (5,100)	- (3,102)	- (4,656)
					1-4	*** (<0,001)	- (0,612)	- (1,608)	- (5,508)
					2-3	** (0,006)	* (0,012)	*** (<0,001)	- (3,624)
					2-4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	- (3,072)
					3-4	* (0,042)	- (0,978)	- (2,874)	- (3,036)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 39

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
T3-T4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	* (0,013)	1-2	- (4,302)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	- (0,054)
					1-3	- (0,306)	* (0,048)	- (0,984)	- (0,066)
					1-4	*** (<0,001)	- (5,142)	- (0,102)	*** (<0,001)
					2-3	- (0,090)	* (0,036)	*** (<0,001)	- (5,634)
					2-4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	- (2,544)
					3-4	** (0,006)	*** (<0,001)	*** (<0,001)	- (5,232)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 40

Prueba Kruskal Wallis					Prueba U de Mann-Whitney				
Canal	Significancia				Grupos	Significancia (Corrección de Bonferroni)			
	θ	α	β	γ		θ	α	β	γ
T5-T6	*** (0,001)	*** (<0,001)	- (0,813)	*** (<0,001)	1-2	- (2,538)	- (3,912)	- (4,152)	- (3,870)
					1-3	* (0,018)	*** (<0,001)	- (5,082)	*** (<0,001)
					1-4	- (1,458)	- (5,448)	- (4,260)	- (1,794)
					2-3	- (0,318)	** (0,006)	- (1,890)	*** (<0,001)
					2-4	- (0,360)	- (5,034)	- (3,360)	- (3,360)
					3-4	*** (<0,001)	*** (<0,001)	- (4,434)	*** (<0,001)

Tabla 6.1 Significancia entre potencias y grupos en pruebas no paramétricas.

Los grupos corresponden a los estados de meditación siendo 1 “Anapana” 2 “Escaneo Corporal” 3 “Silencio” 4 “Metta”.

La significancia en ambas pruebas está expresada de la siguiente manera: (-) = >0.05 (Correspondiente a la Hipótesis nula) (*) = <0.05, (**) = <0.01 y (***) <0.001

ANEXO 41

Canales Fp1-Fp2 (Frontopolares) P1

En las zonas frontopolares se observa que la potencia Theta disminuye con respecto al promedio en todos los estados, menos en AudioAnapana, donde no varía. La potencia Alfa no cambia significativamente en ninguno de los estados. Beta únicamente varía en AudioAnapana hacia -2 y finalmente Gamma aumenta en todos los canales menos en Escaneo corporal, donde disminuye.

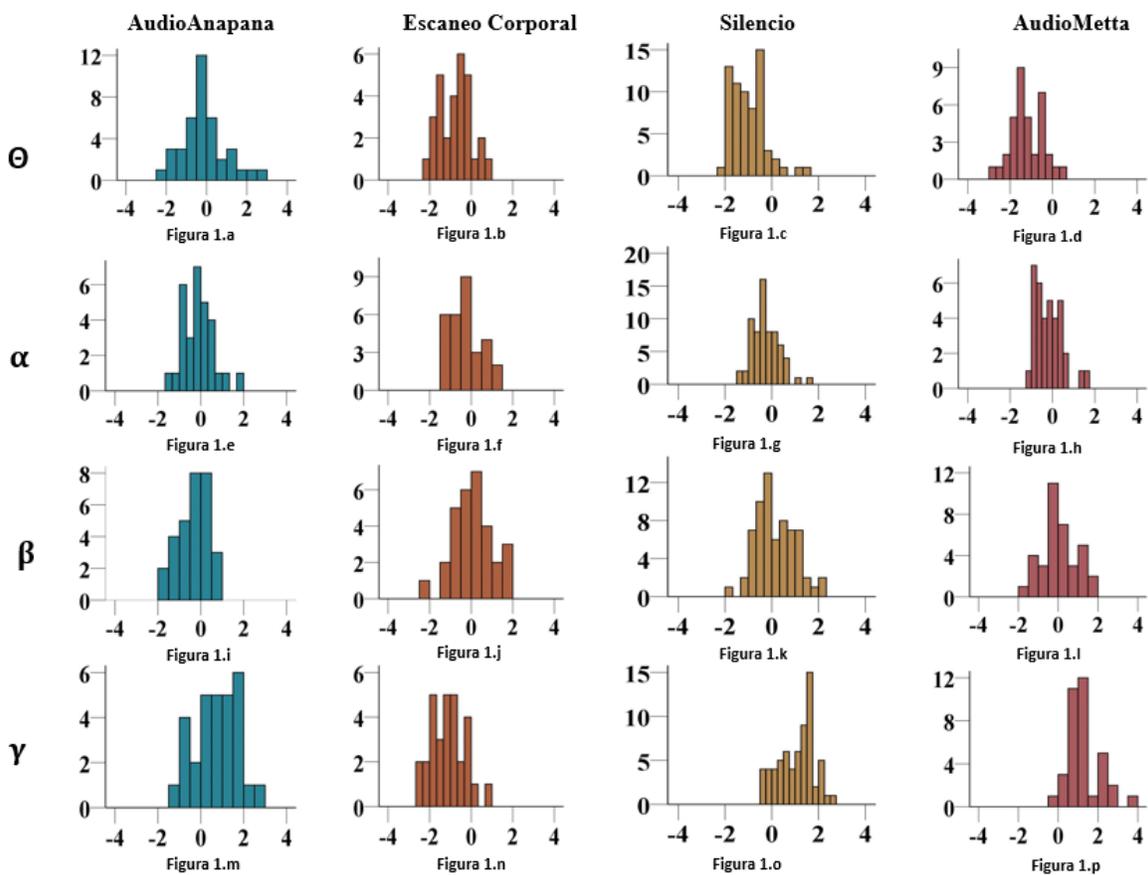


Figura 1. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal **Fp1-FP2** para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

ANEXO 42

Canales F7-F8 (Frontales)P1

En estos canales vemos que la potencia Theta disminuye hacia -2 desviaciones estándar con respecto al promedio en todos los estados. La potencia Alfa tiende a disminuir en Silencio y en Metta. Beta tiende a aumentar en todos los canales, menos en Anapana donde hay altas frecuencias entre 0 y -2. Por último, Gamma aumenta en los estados Silencio y AudioMetta, mientras que disminuye significativamente en Escaneo Corporal.

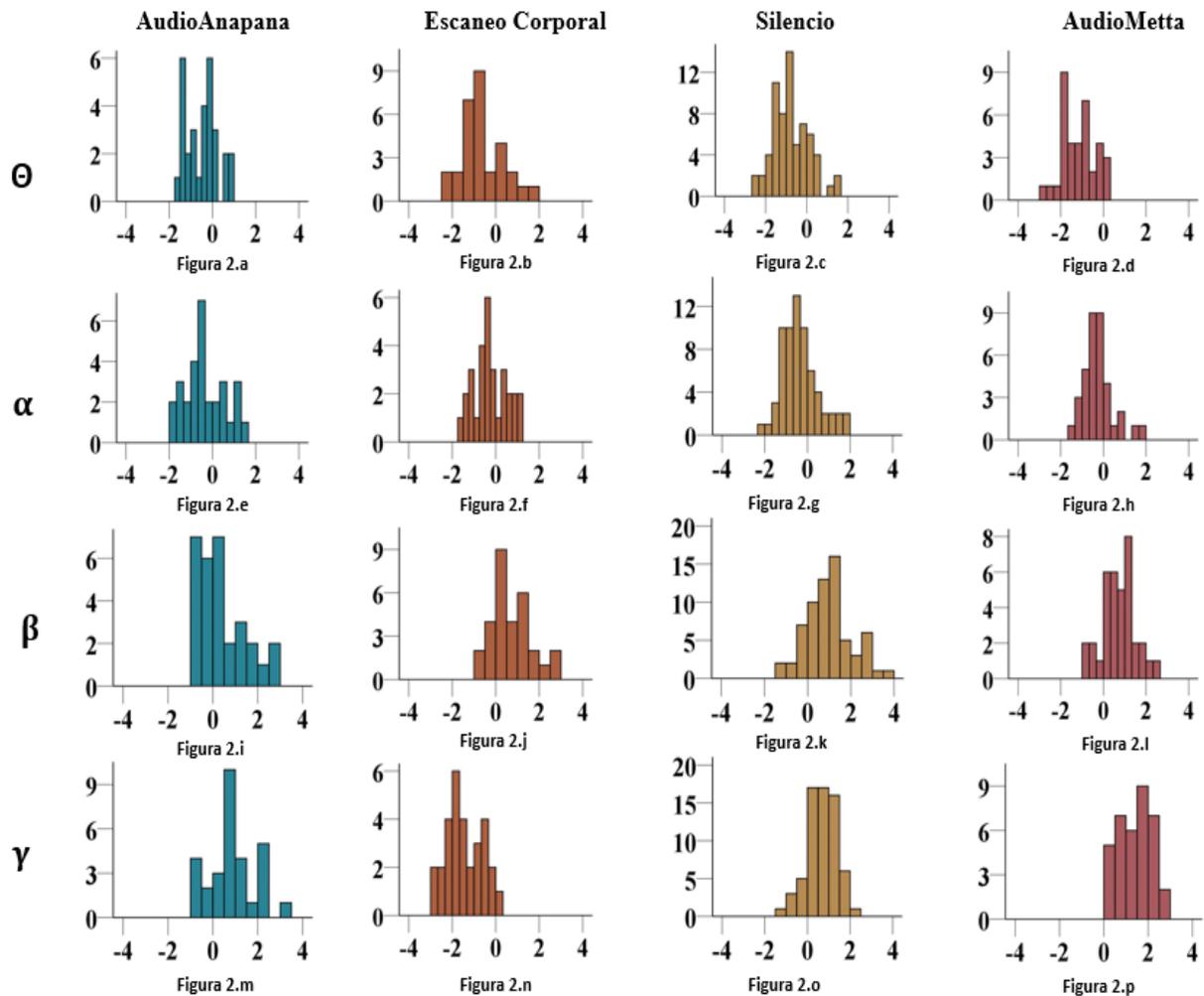


Figura 2. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal **F7-F8** para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

ANEXO 43

Canales C3-C4 (Fronto temporales)P1

Observamos en estas zonas que la potencia Theta tiende a disminuir, siendo más significativo el cambio en Metta. La potencia Alfa aumenta significativamente en todos los estados. Beta también aumenta en todos los canales, tendiendo a 2. Por último, Gamma disminuye significativamente en todos los estados, alcanzando valores entre -4 y -6, lo cual se considera muy extremo.

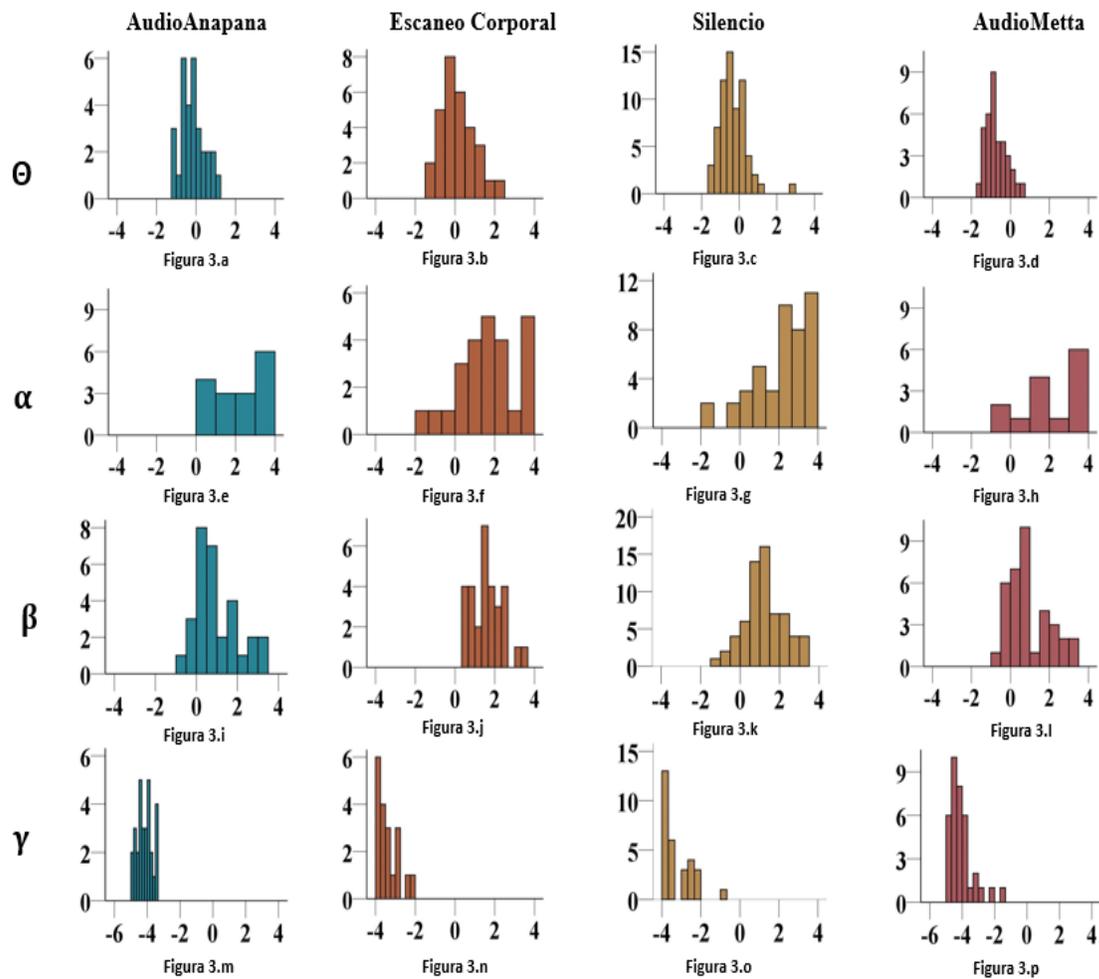


Figura 3. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal C3-C4 para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

ANEXO 44

Canales T3-T4 (Temporal mediales) P1

En estos canales, vemos que la potencia Theta disminuye en todos los estados, menos en Metta donde hay un aumento hacia 2 con respecto a la línea de base. La potencia Alfa permanece sin mayor varianza en todos los estados, aunque tiende a aumentar en silencio y a disminuir en Metta. La potencia Beta disminuye significativamente en Metta (valores hacia -4) y tiende a aumentar en Silencio. Finalmente, Gamma aumenta en el estado Metta y permanece sin variar significativamente en los otros estados, con respecto a la línea de base.

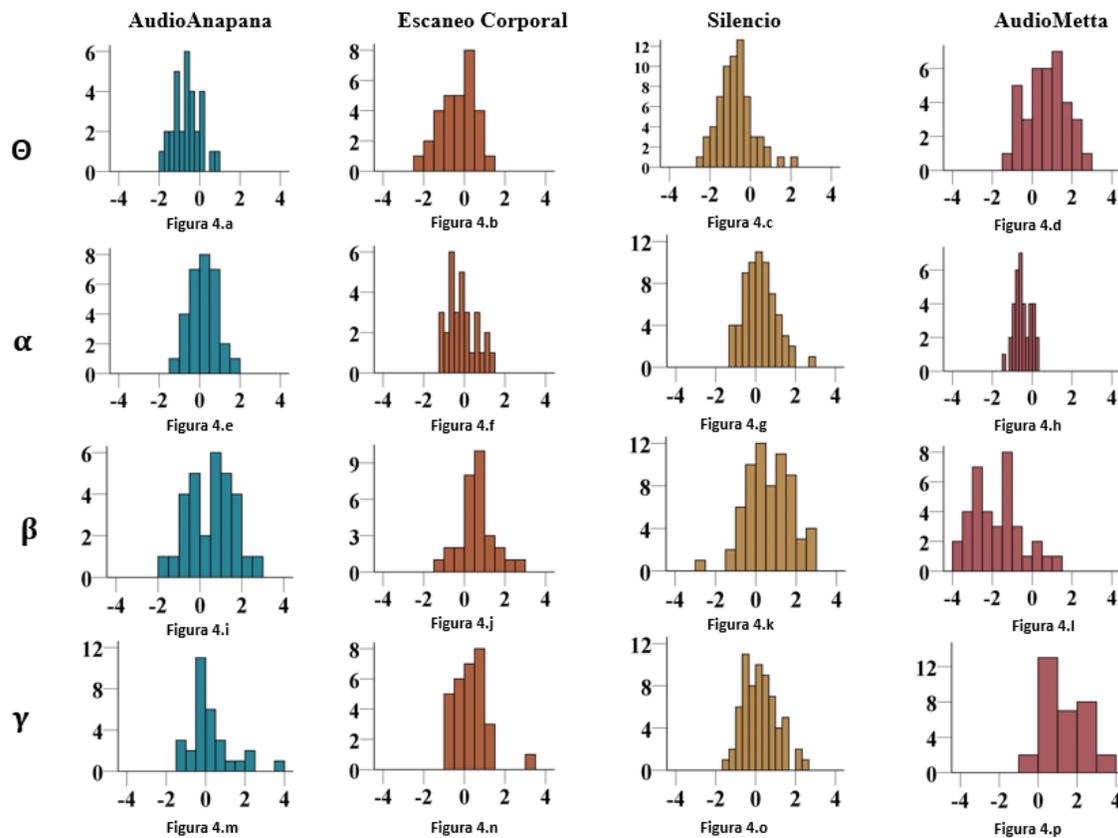


Figura 4. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal C3-C4 para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

ANEXO 45

Canales T5-T6 (Temporal posteriores) P1

En este canal, la potencia Theta disminuye en todos los estados -2 desviaciones estándar. La potencia Alfa no varía significativamente en ningún canal. Beta tiene una leve tendencia a aumentar en todos los canales y la potencia Gamma también tiende al aumento, siendo más significativo el cambio en Anapana y en Metta.

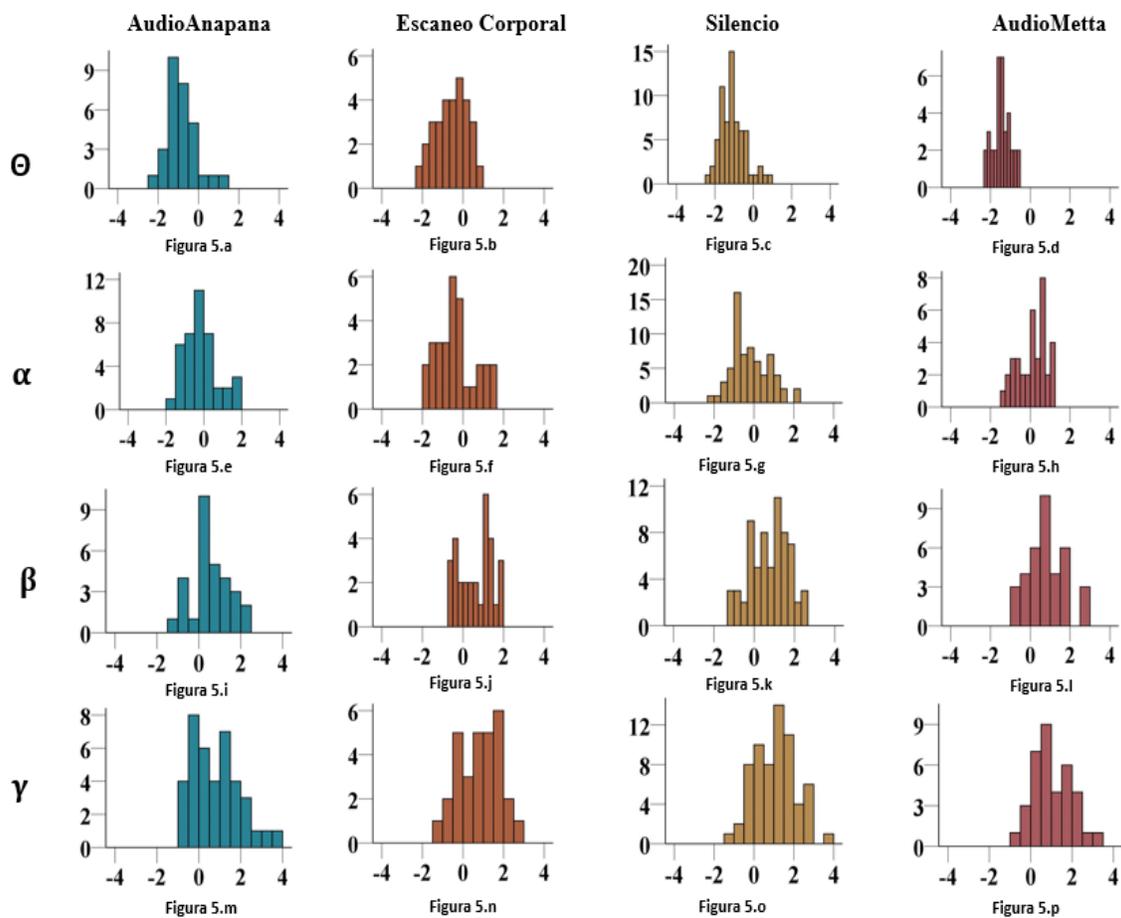


Figura 5. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal C3-C4 para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

ANEXO 46

Canales Fp1-Fp2 (Frontopolares) P1

En la potencia Theta hay mucha significancia en los estados Silencio y Metta con respecto a Anapana. En las potencias Alfa y Beta no hay significancia y en la potencia Gamma hay mucha significancia entre los estados Anapana y Escaneo, Escaneo y Silencio, Silencio y Metta.

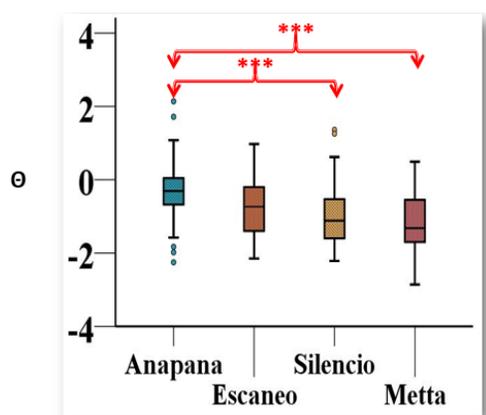


Figura 6.a

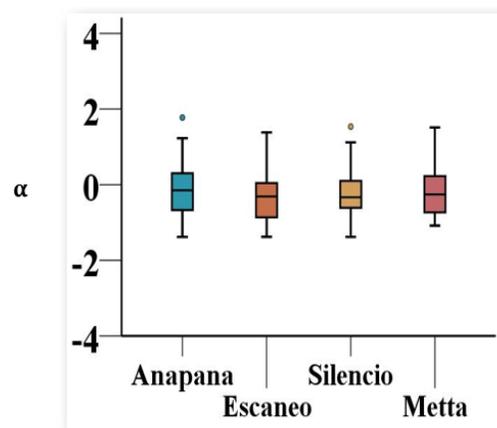


Figura 6. b

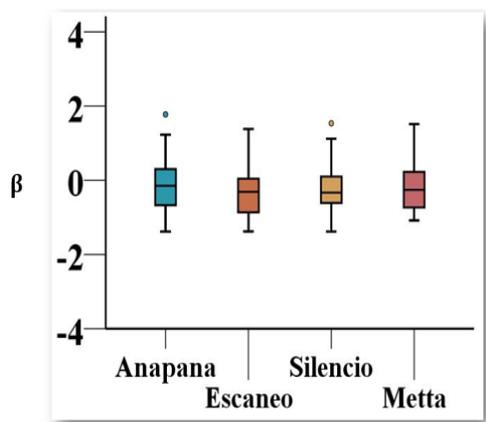


Figura 6.c

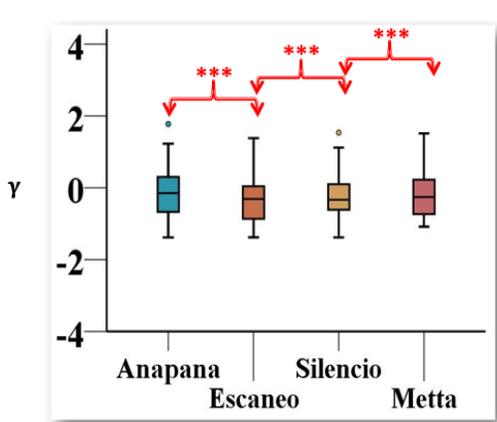


Figura 6. d

Figura 6. Gráficas de varianza entre estados para los canales Fp1-Fp2 en las potencias Theta (a), Alfa (b) Beta (c) y Gamma (d), con señalización de significancia según la prueba U de Mann Whitney donde (*) es poca significancia (<0,05). (**) es mediana significancia (<0,01) y (***) es mucha significancia (<0,001)

ANEXO 47

Canales F7-F8 (Frontales) P1

En estos canales vemos que en la potencia Theta hay significancia entre Anapana y Metta. En Alfa no hay significancia entre ningún estado. En la potencia Beta hay significancia mínima en Silencio y Metta con respecto a Anapana y finalmente en Gamma hay mucha significancia entre todos los estados menos entre Anapana con respecto a Silencio y Metta.

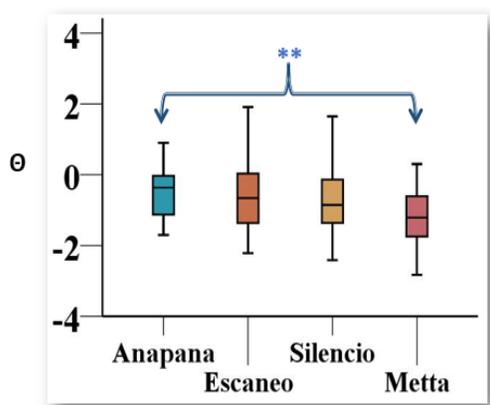


Figura 7.a

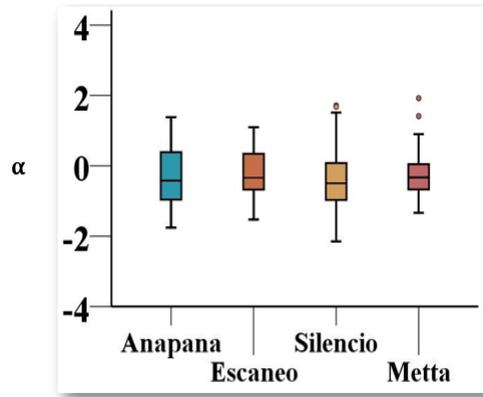


Figura 7. b

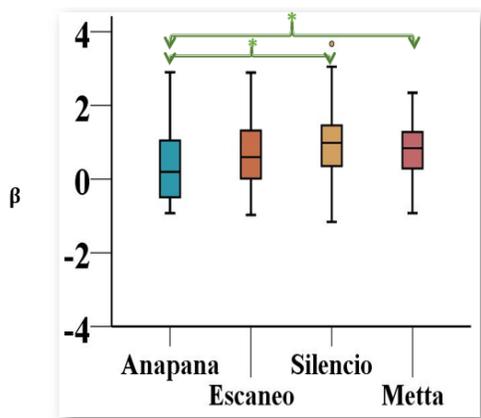


Figura 7.c

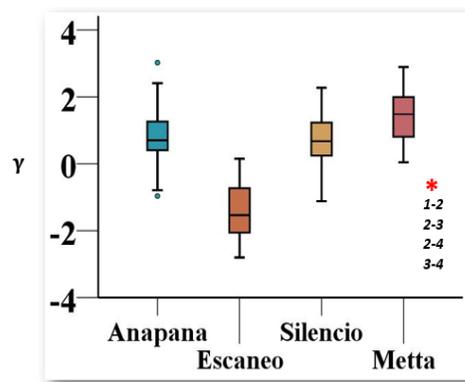


Figura 7. d

Figura 7. Gráficas de varianza entre estados para los canales F7-F8 en las potencias Theta (a), Alfa (b) Beta (c) y Gamma (d), con señalización de significancia según la prueba U de Mann Whitney donde (*) es poca significancia (<0,05). (**) es mediana significancia (<0,01) y (***) es mucha significancia (<0,001)

ANEXO 48

Canales C3-C4 (Fronto temporales) P1

En estos canales vemos que la potencia Theta presenta significancia en todos los estados con respecto a Metta, siendo mayor en Anapana y Escaneo y menor en Silencio. En Alfa la escala se ve aumentada y hay mucha significancia entre Escaneo y Metta y significancia mínima entre todos los demás estados. En la potencia Beta hay significancia mínima entre Anapana y Escaneo y significancia media entre escaneo y Metta. Finalmente, en Gamma hay significancia media entre Escaneo y Metta y mínima entre Anapana y Escaneo.

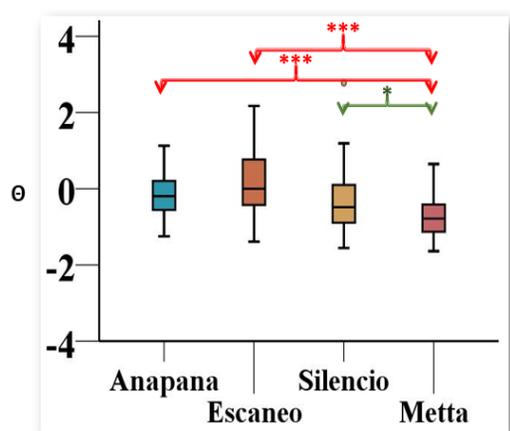


Figura 8.a

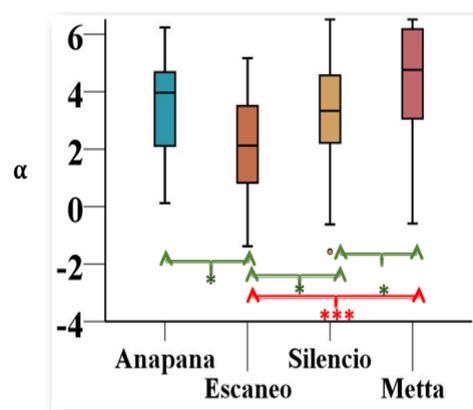


Figura 7. b

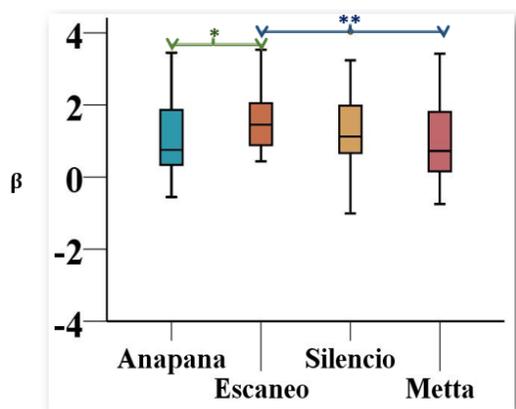


Figura 8.c

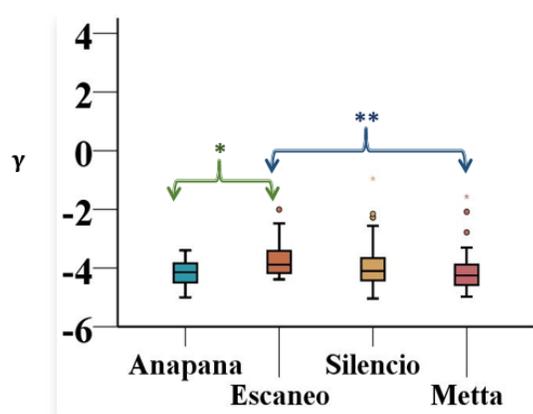


Figura 8. d

Figura 8. Gráficas de varianza entre estados para los canales C3-C4 en las potencias Theta (a), Alfa (b) Beta (c) y Gamma (d), con señalización de significancia según la prueba U de Mann Whitney donde (*) es poca significancia (<0,05). (**) es mediana significancia (<0,01) y (***) es mucha significancia (<0,001)

ANEXO 49

Canales T3-T4 (Temporal mediales) P1

Encontramos que en este canal hay mucha significancia en todas las potencias con respecto al estado Metta.

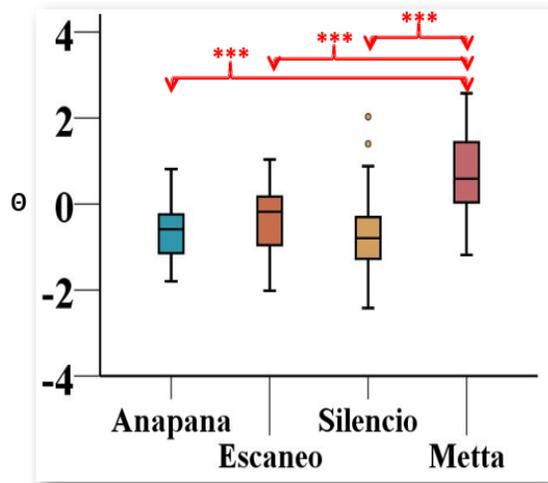


Figura 9.a

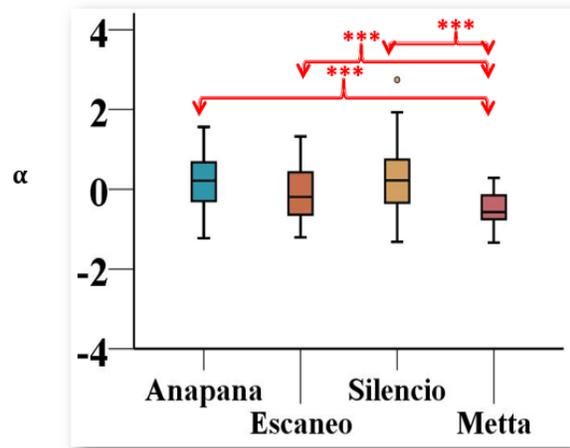


Figura 9. b

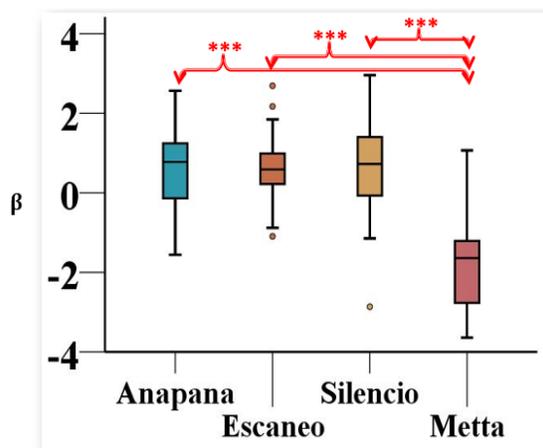


Figura 9.c

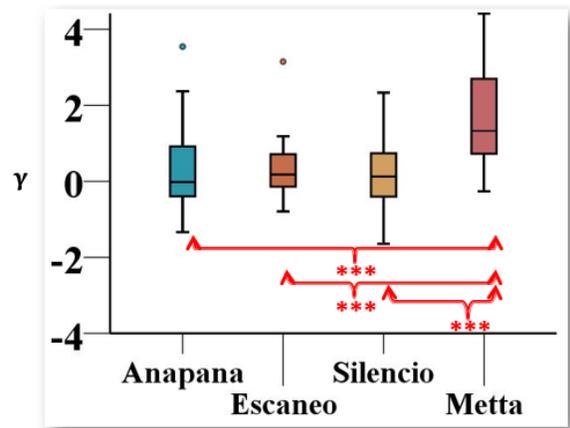


Figura 9. d

Figura 9. Gráficas de varianza entre estados para los canales T3-T4 en las potencias Theta (a), Alfa (b) Beta (c) y Gamma (d), con señalización de significancia según la prueba U de Mann Whitney donde (*) es poca significancia (<0,05). (**) es mediana significancia (<0,01) y (***) es mucha significancia (<0,001)

ANEXO 50

Canales T5-T6 (Temporal posteriores) P1

En el presente canal no hay significancia de varianza entre estados en las potencias Alfa, Beta y Gamma, sin embargo, en la potencia Theta observamos mucha significancia en los estados Anapana y Silencio con respecto a Metta y una mínima significancia entre Silencio y Metta.

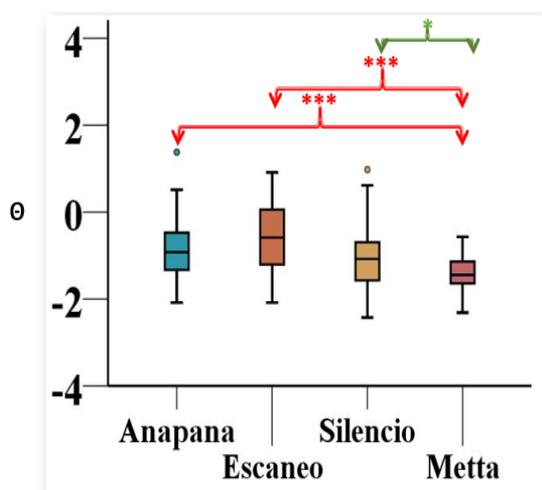


Figura 10.a

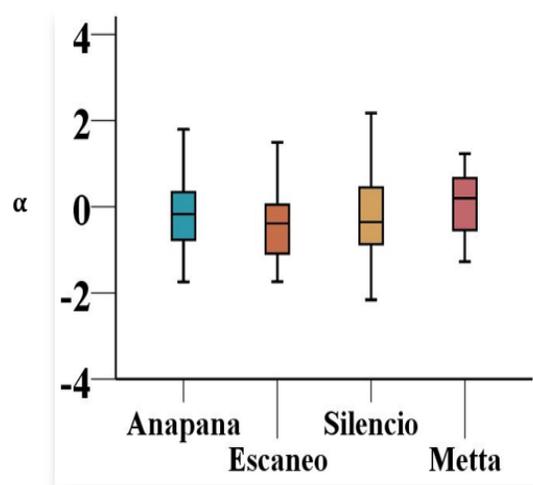


Figura 10. b

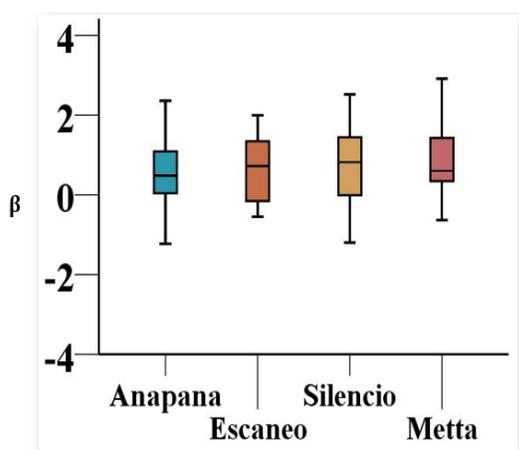


Figura 10.c

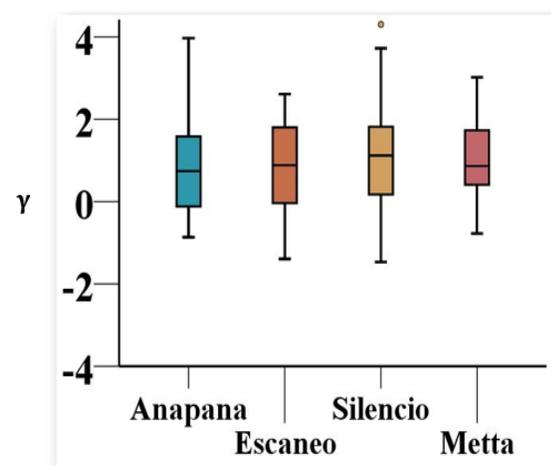


Figura 10. d

Figura 10. Gráficas de varianza entre estados para los canales T5-T6 en las potencias Theta (a), Alfa (b) Beta (c) y Gamma (d), con señalización de significancia según la prueba U de Mann Whitney donde (*) es poca significancia (<0,05). (**) es mediana significancia (<0,01) y (***) es mucha significancia (<0,001)

ANEXO 51

Canales Fp1-Fp2 (Frontopolares) P2

En estos canales observamos que la potencia Theta disminuye con respecto al promedio en los estados de Escaneo Corporal y Silencio. La potencia Alfa tiende a disminuir en el estado Silencio y no varía significativamente en los demás estados. Beta únicamente presenta una disminución relevante en el estado Silencio y tendencia al aumento en Metta. Finalmente, Gamma disminuye en Silencio y aumenta en Metta

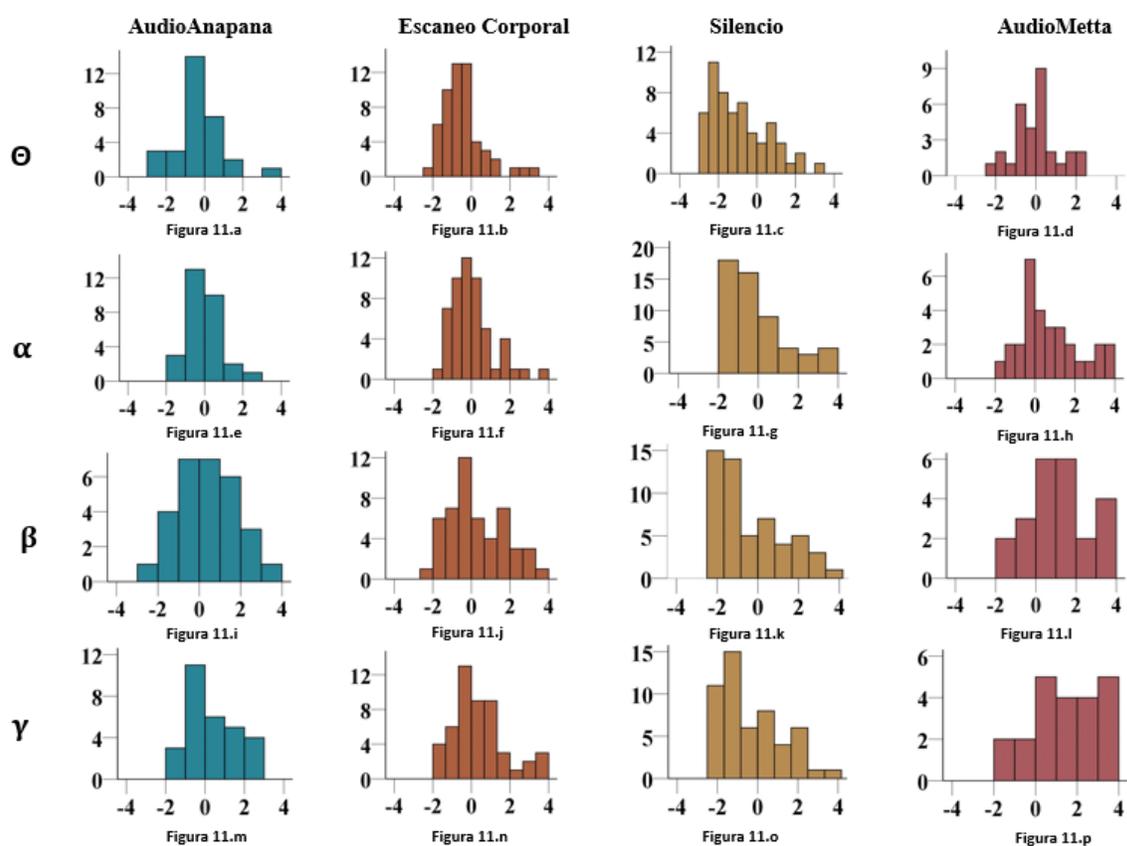


Figura 11. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal **Fp1-FP2** para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

ANEXO 52

Canales F7-F8 (Frontales) P2

En estos canales vemos que la potencia Theta disminuye hacia -2 desviaciones estándar con respecto al promedio, en todos los estados. La potencia Alfa disminuye en Anapana y Escaneo Corporal, principalmente. Beta y Gamma disminuyen en todos los canales hacia -2 desviaciones estándar.

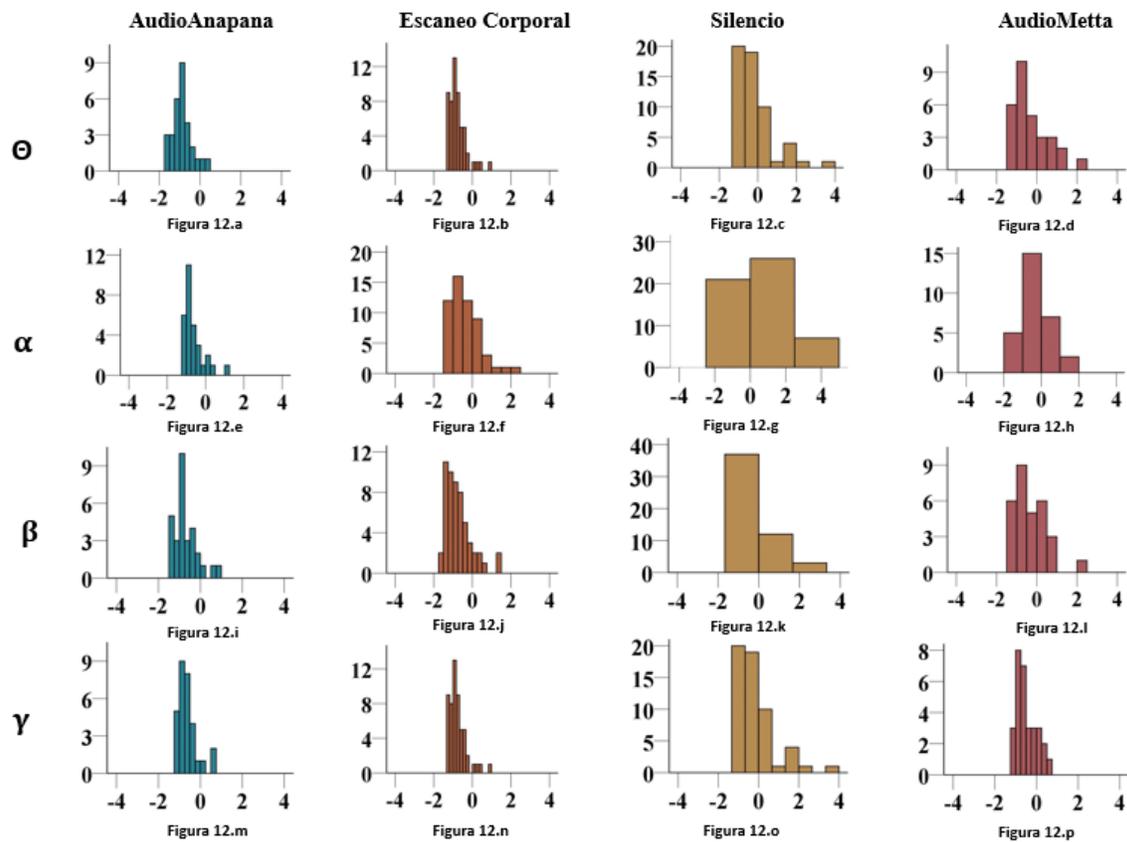


Figura 12. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal **F7-F8** para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

ANEXO 53

Canales C3-C4 (Fronto temporales) P2

Observamos en estas zonas que la potencia Theta tiende a disminuir en Anapana y aumenta en Silencio y en Metta siendo en este último, significativo el cambio. La potencia Alfa tiende a disminuir en Anapana y en Escaneo y aumenta de forma relevante en Metta. La potencia Beta tiende a disminuir en escaneo, aumenta en Silencio y aumenta significativamente en Metta, alcanzando valores extremos. Por último, Gamma tiende a disminuir en Escaneo, pero aumenta significativamente en Gamma, hacia >4 desviaciones estándar.

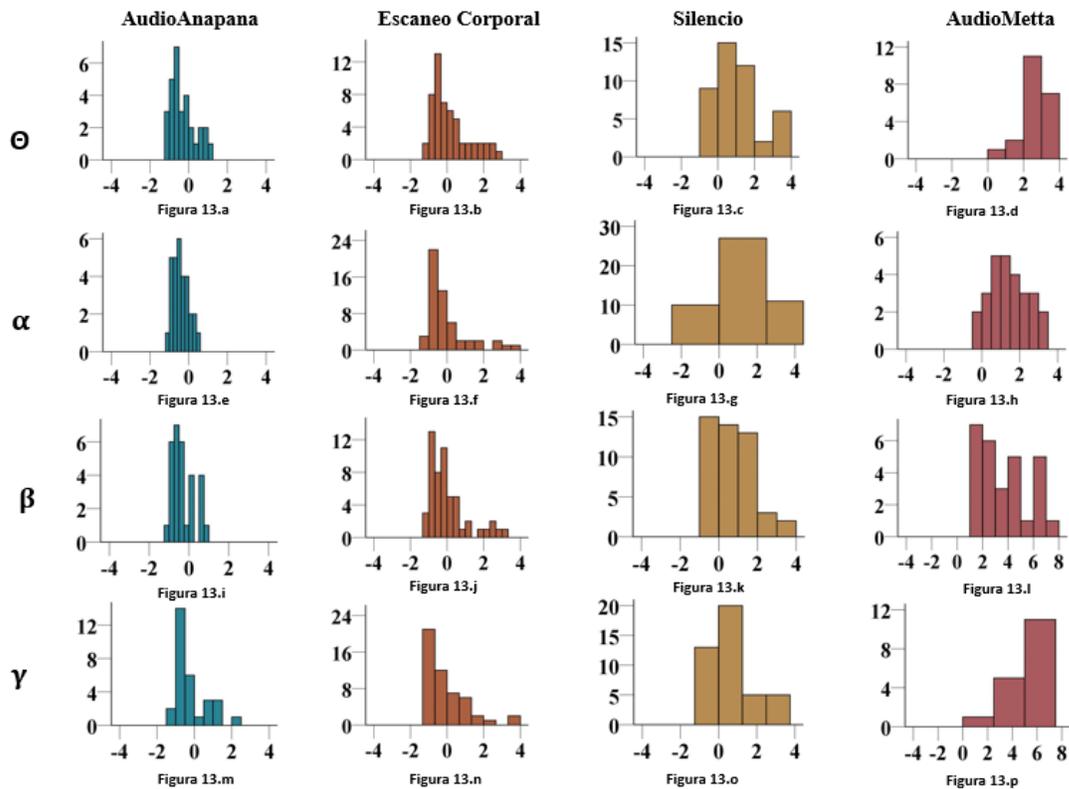


Figura 13. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal C3-C4 para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

ANEXO 54

Canales T3-T4 (Temporal mediales) P2

En estos canales, vemos que la potencia Theta tiende a disminuir en Anapana, pero a aumentar en Silencio y a aumentar significativamente en el estado Metta. Aumenta en silencio. La potencia Alfa disminuye en Anapana y aumenta significativamente en Silencio y Metta. La potencia Beta alcanza valores atípicos en Silencio y Metta. Finalmente, Gamma continúa el patrón de aumento hacia valores extremos en Silencio y Metta.

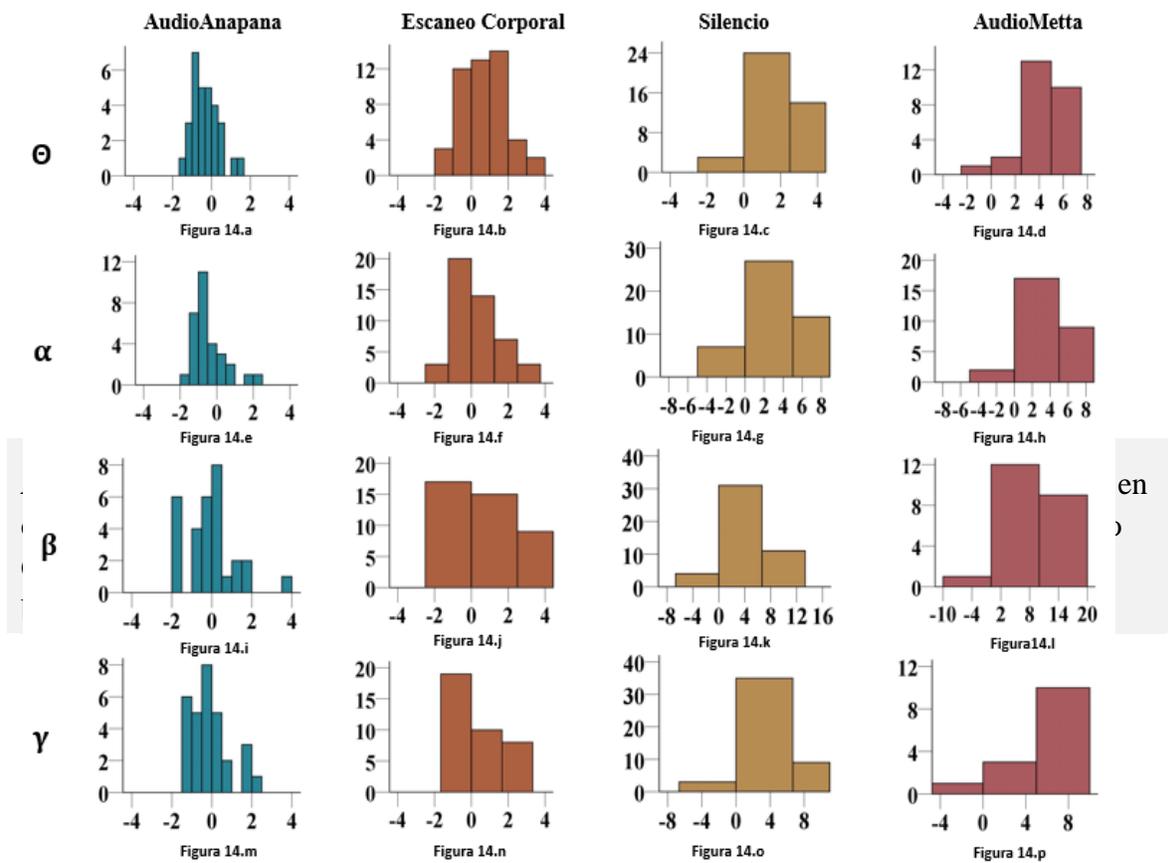


Figura 14. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal T3-T4 para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

ANEXO 55

Canales T5-T6 (Temporal posteriores) P2

En este canal, todas las potencias hay un aumento significativo en Silencio y en Metta (hacia 4 desviaciones estándar). En Anapana sólo hay variación para la potencia Gamma, donde observamos tendencia al aumento y en silencio hay tendencias al aumento.

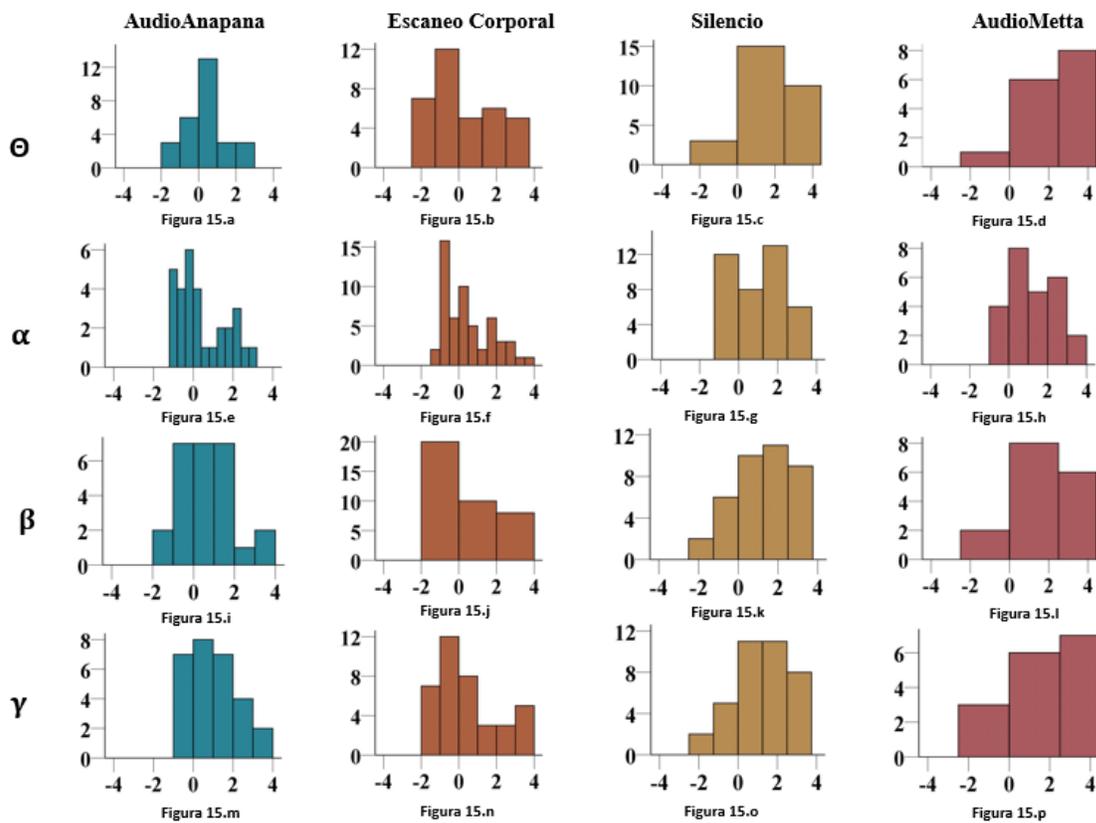


Figura 15. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal T5-T6 para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

ANEXO 56

Canales Fp1-Fp2 (Frontopolares) P2

En la potencia Theta hay mucha significancia en los estados Silencio y Metta con respecto a Anapana. En las potencias Alfa y Beta no hay significancia y en la potencia Gamma hay mucha significancia entre los estados Anapana y Escaneo, Escaneo y Silencio, Silencio y Metta.

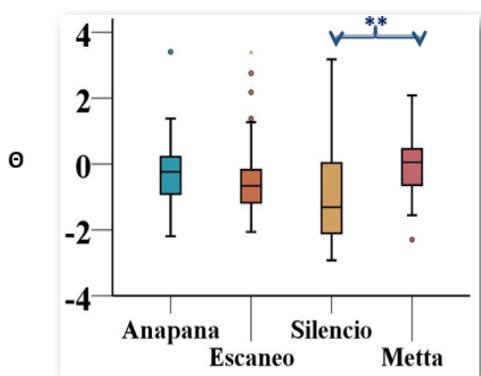


Figura 16.a

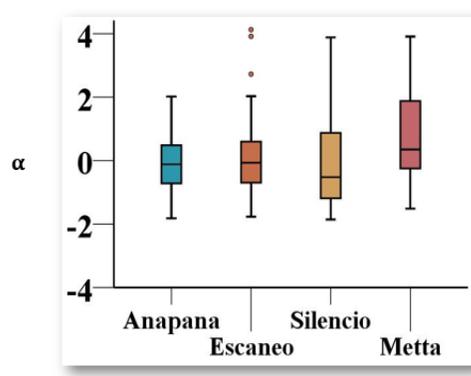


Figura 16. b

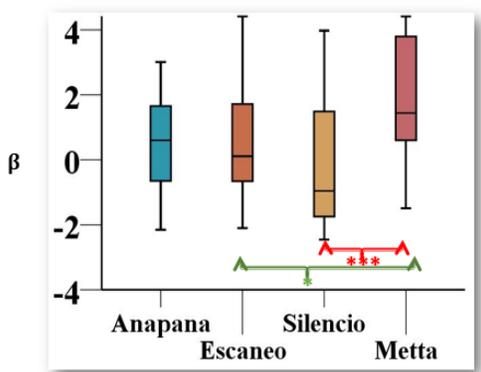


Figura 16.c

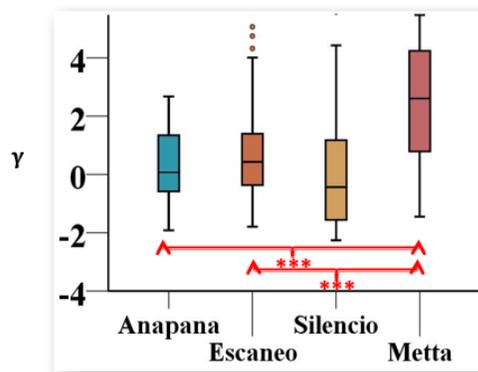


Figura 16. d

Figura 16. Gráficas de varianza entre estados para los canales *Fp1-Fp2* en las potencias Theta (a), Alfa (b) Beta (c) y Gamma (d), con señalización de significancia según la prueba U de Mann Whitney donde (*) es poca significancia (<0,05). (**) es mediana significancia (<0,01) y (***) es mucha significancia (<0,001)

ANEXO 57

Canales F7-F8 (Frontales) P2

En estos canales vemos que en la potencia Theta hay significancia entre Anapana y Metta.

En Alfa no hay significancia entre ningún estado. En la potencia Beta hay significancia

mínima en Silencio y Metta con respecto a Anapana y finalmente en Gamma hay mucha

significancia entre todos los estados menos entre Anapana con respecto a Silencio y Metta.

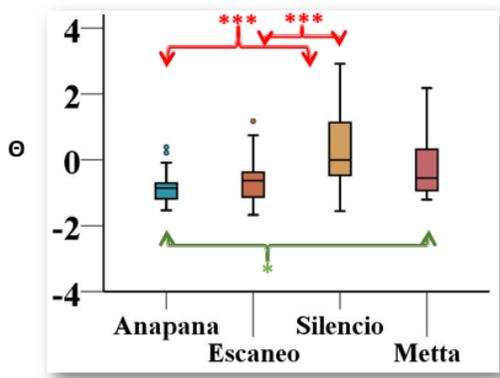


Figura 17.a

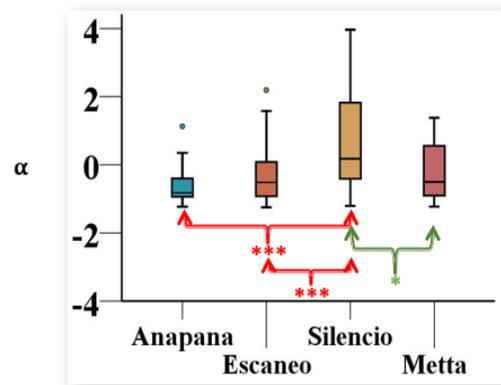


Figura 17. b

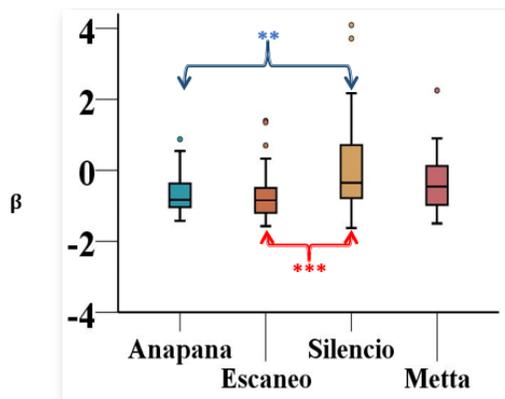


Figura 17.c

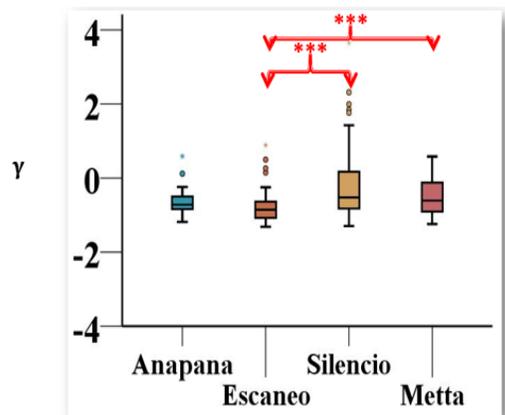


Figura 17. d

Figura 17. Gráficas de varianza entre estados para los canales F7-F8 en las potencias Theta (a), Alfa (b) Beta (c) y Gamma (d), con señalización de significancia según la prueba U de Mann Whitney donde (*) es poca significancia (<0,05). (**) es mediana significancia (<0,01) y (***) es mucha significancia (<0,001)

ANEXO 58

Canales C3-C4 (Fronto temporales) P2

En estos canales vemos que la potencia Theta presenta significancia en todos los estados con respecto a Metta, siendo mayor en Anapana y Escaneo y menor en Silencio. En Alfa la escala se ve aumentada y hay mucha significancia entre Escaneo y Metta y significancia mínima entre todos los demás estados. En la potencia Beta hay significancia mínima entre Anapana y Escaneo y significancia media entre escaneo y Metta. Finalmente, en Gamma hay significancia media entre Escaneo y Metta y mínima entre Anapana y Escaneo.

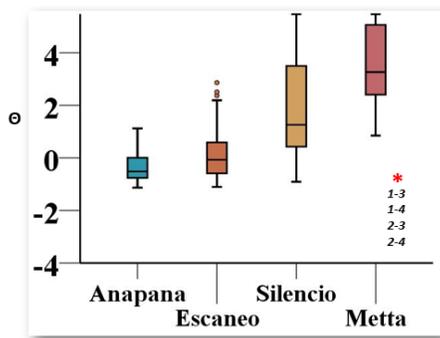


Figura 18.a

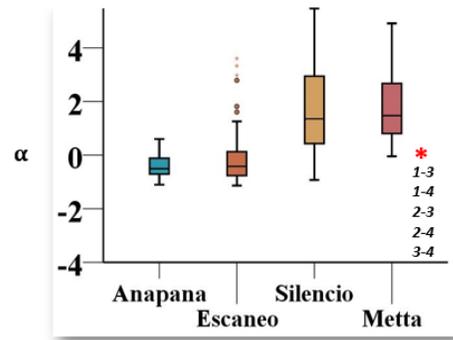


Figura 18. b

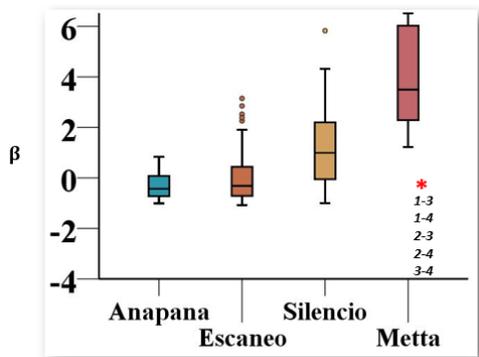


Figura 18.c

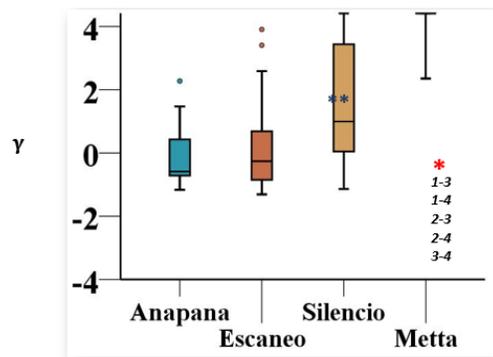


Figura 18. d

Figura 18. Gráficas de varianza entre estados para los canales C3-C4 en las potencias Theta (a), Alfa (b) Beta (c) y Gamma (d), con señalización de significancia según la prueba U de Mann Whitney donde (*) es poca significancia (<0,05). (**) es mediana significancia (<0,01) y (***) es mucha significancia (<0,001)

Canales T3-T4 (Temporal mediales) P2

Encontramos que en este canal hay mucha significancia en todas las potencias con respecto al estado Metta.

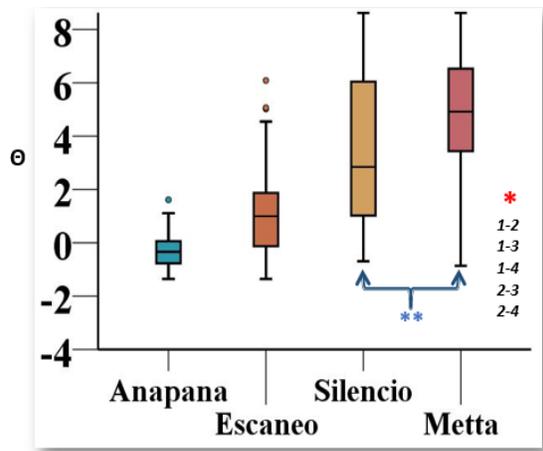


Figura 19.a

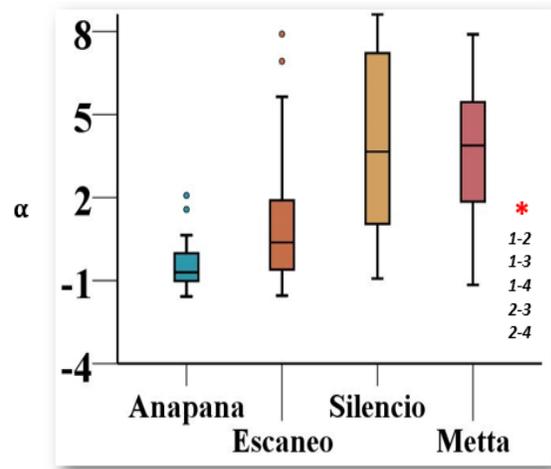


Figura 19. b

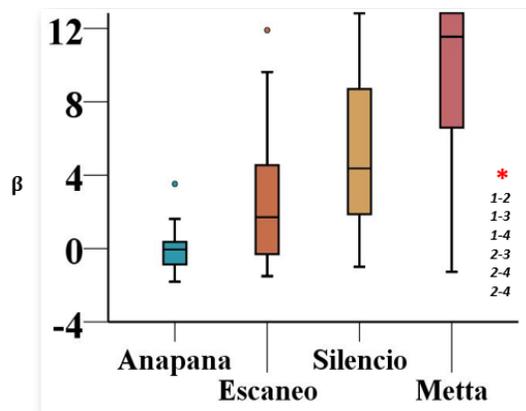


Figura 19.c

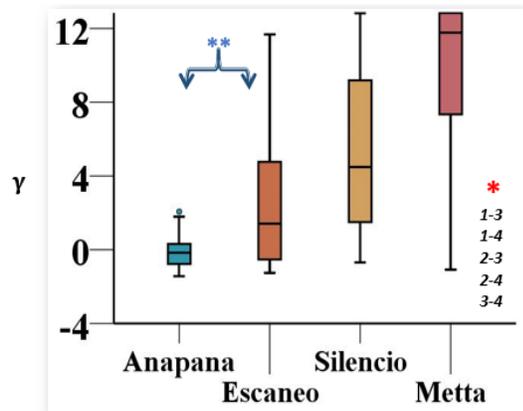


Figura 19. d

Figura 19. Gráficas de varianza entre estados para los canales T3-T4 en las potencias Theta (a), Alfa (b) Beta (c) y Gamma (d), con señalización de significancia según la prueba U de Mann Whitney donde (*) es poca significancia (<0,05). (**) es mediana significancia (<0,01) y (***) es mucha significancia (<0,001)

Canales T5-T6 (Temporal posteriores) P2

En el presente canal no hay significancia de varianza entre estados en las potencias Alfa, Beta y Gamma, sin embargo, en la potencia Theta observamos mucha significancia en los estados Anapana y Silencio con respecto a Metta y una mínima significancia entre Silencio y Metta.

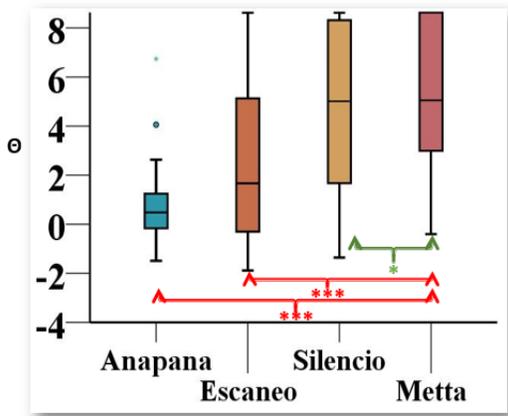


Figura 20.a

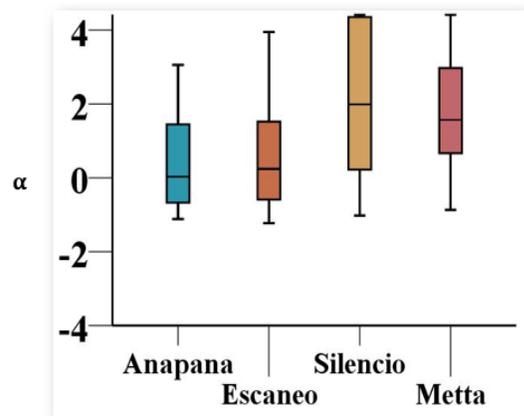


Figura 20. b

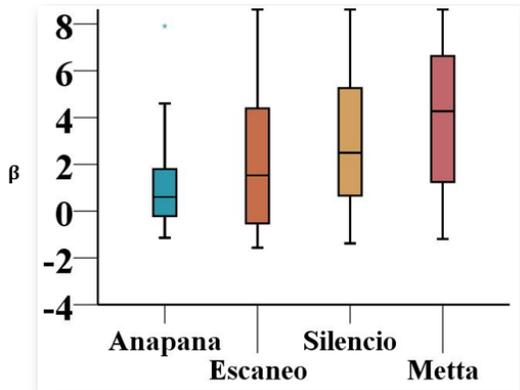


Figura 20.c

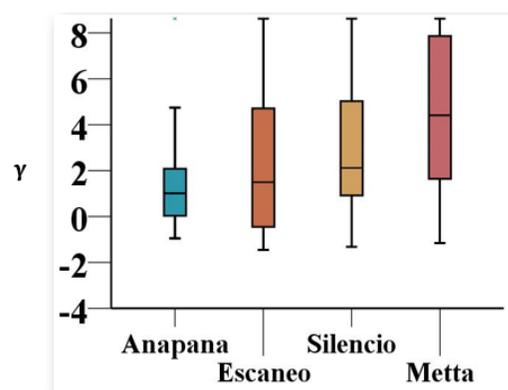


Figura 20. d

Figura 10. Gráficas de varianza entre estados para los canales T5-T6 en las potencias Theta (a), Alfa (b) Beta (c) y Gamma (d), con señalización de significancia según la prueba U de Mann Whitney donde (*) es poca significancia (<0,05). (**) es mediana significancia (<0,01) y (***) es mucha significancia (<0,001)

Canales Fp1-Fp2 (Frontopolares) P3

En estos canales observamos que la potencia Theta disminuye con respecto al promedio en todos los estados. La potencia Alfa tiende a disminuir en todos los estados. Beta disminuye en Anapana y tiende a aumentar en los estados Silencio y Metta. Finalmente, Gamma aumenta en todos los canales hacia 2 desviaciones estándar

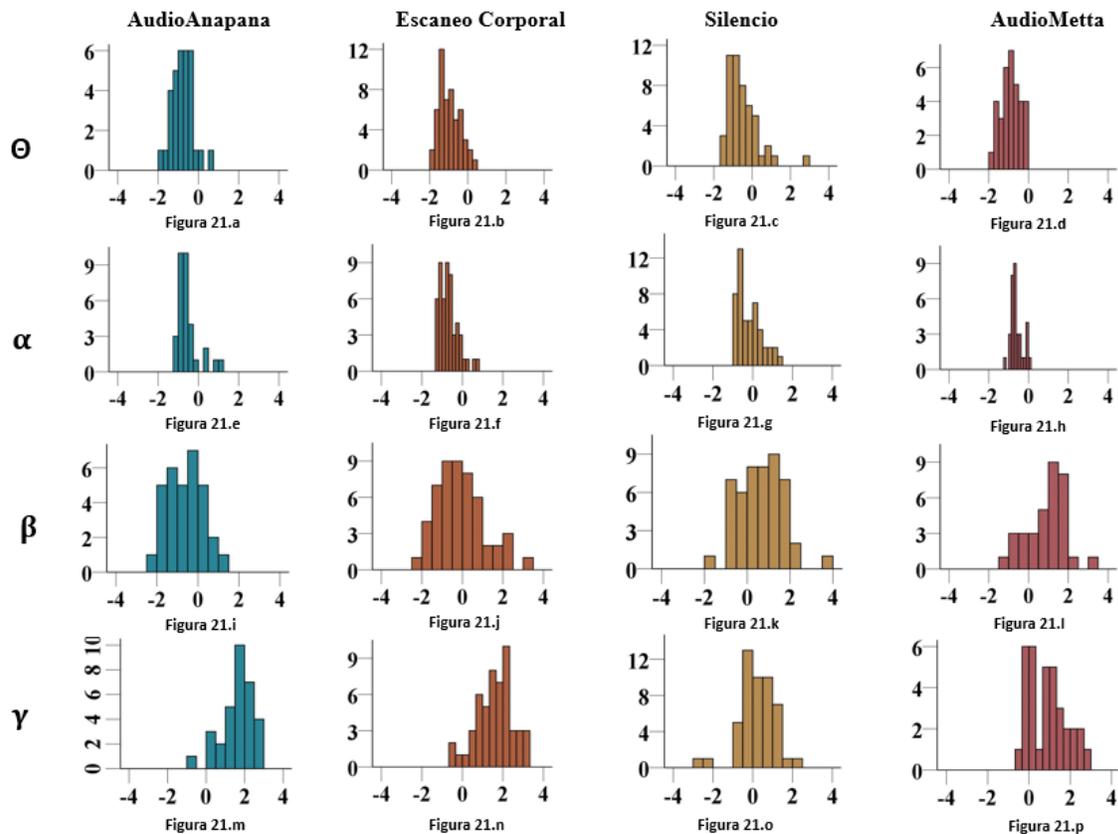


Figura 21. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal **Fp1-FP2** para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

Canales F7-F8 (Frontales) P3

En estos canales vemos que la potencia Theta tiende a disminuir en Escaneo, Silencio y Metta. La potencia Alfa disminuye en todos los canales hacia -2 desviaciones estándar. Beta tiende al aumento en Metta y Gamma aumenta en todos los estados.

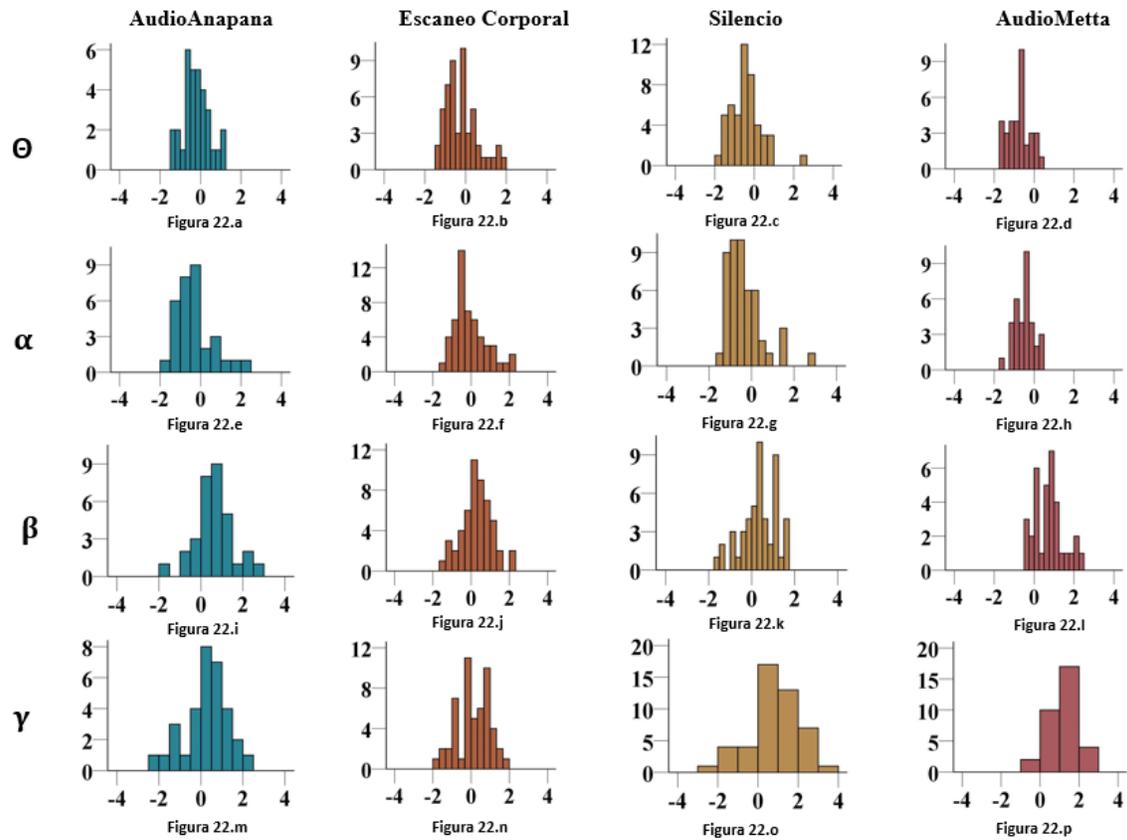


Figura 22. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal **F7-F8** para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

Canales C3-C4 (Fronto temporales) P3

Observamos en estos canales que la potencia Theta no varía significativamente en ningún estado de forma significativa. La potencia Alfa tiende a disminuir en Escaneo, Silencio y Metta. La potencia Beta tiende al aumento en todos los estados y, por último, Gamma tiende a aumentar en todos los estados, siendo más significativo dicho aumento en Escaneo, Silencio y Metta.

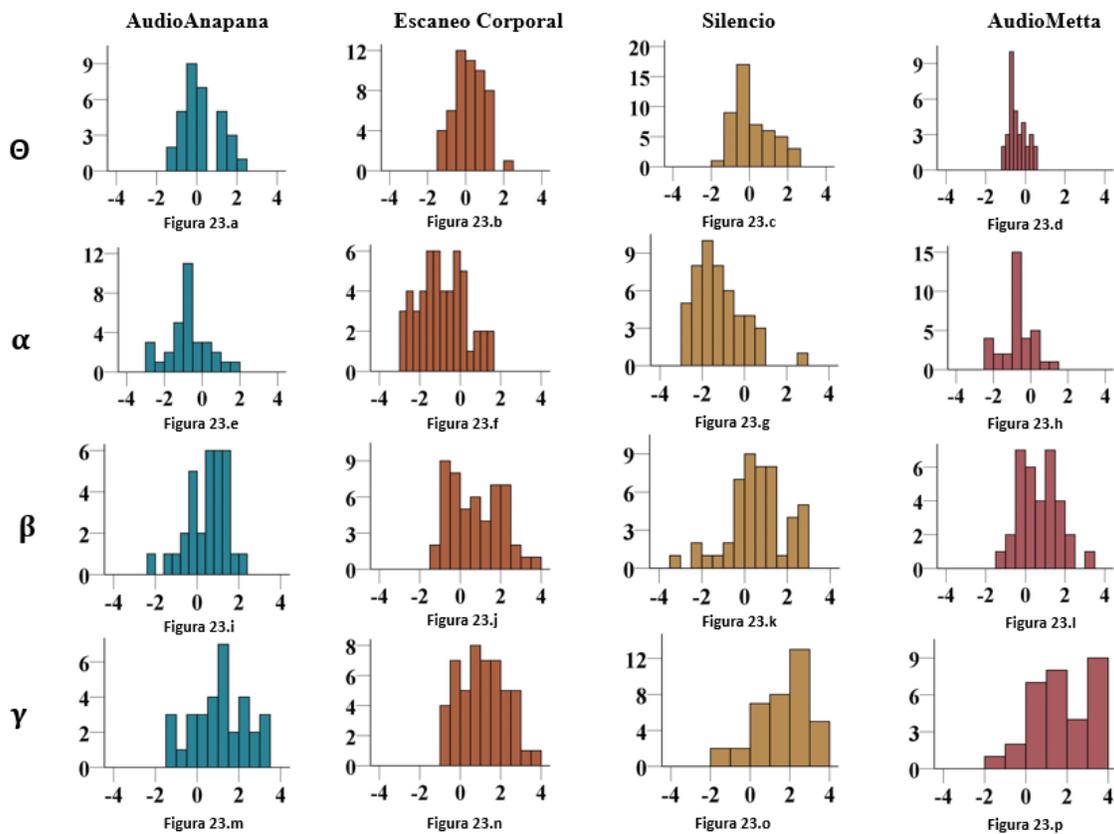


Figura 23. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal **C3-C4** para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

ANEXO 64

Canales T3-T4 (Temporal mediales) P3

En estos canales, vemos que la potencia Theta no varía significativamente, aunque tiende al aumento en Escaneo y Silencio. La potencia Alfa disminuye en Anapana Silencio y Metta de forma significativa. La potencia Beta tiende al aumento en Anapana. Finalmente, Gamma permanece sin variar significativamente en todos los estados, salvo en silencio donde tiende al aumento

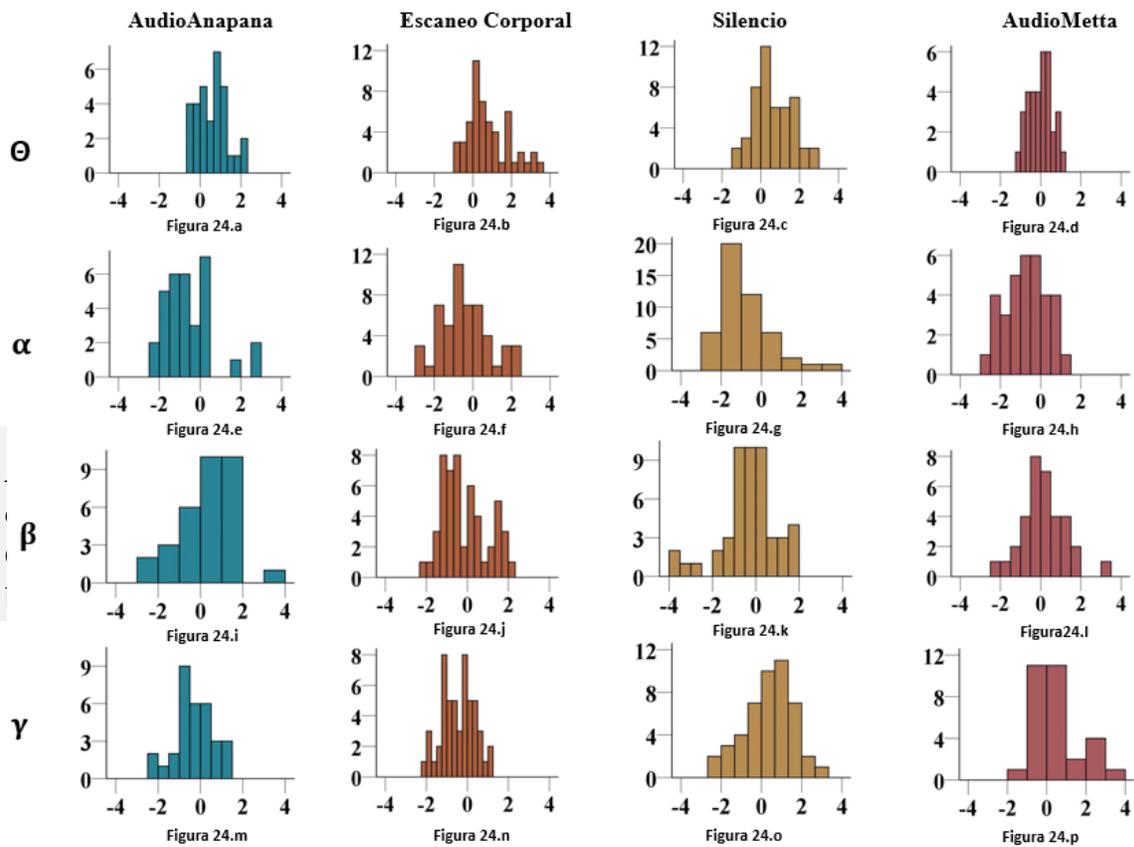


Figura 24. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal T3-T4 para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

ANEXO 65

Canales T5-T6 (Temporal posteriores) P3

Para este canal vemos tendencia al aumento en la Potencia Theta en el estado Silencio principalmente. La potencia Alfa disminuye en todos los estados, alcanzando valores en -4 . La potencia Beta tiende al aumento en todos los estados, menos en Metta donde no hay varianza significativa. Por último, Gamma aumenta en todos los estados, alcanzando en Silencio un valor extremo de >6

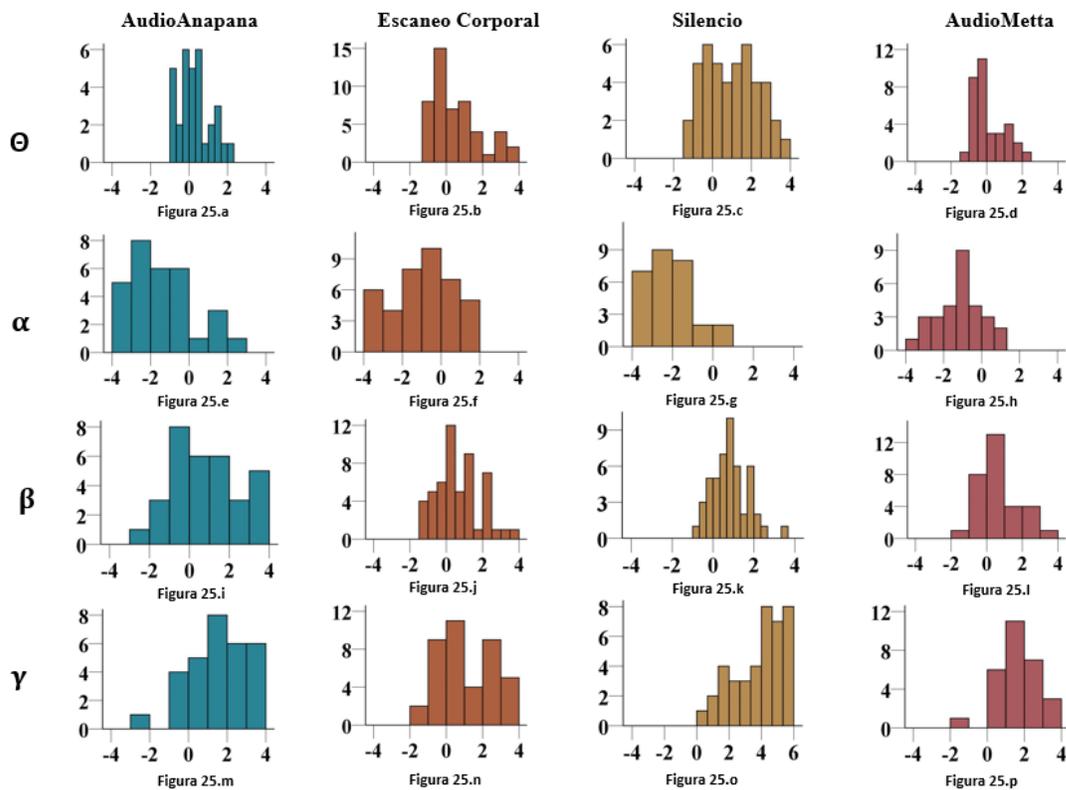


Figura 25. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal T5-T6 para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b, f, j, n), fase de Vipassana Silencio (c, g, k, o), y AudioMetta (d, h, l, p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

ANEXO 66

Canales Fp1-Fp2 (Frontopolares) P3

En la potencia Theta hay significancia mínima entre Escaneo y Silencio. En la potencia Alfa hay mucha significancia entre escaneo y silencio y poca significancia entre Anapana y Silencio y Silencio y Metta. En Beta hay mucha significancia en Escaneo y Metta con respecto a Anapana. Finalmente, en la potencia Gamma hay mucha significancia en Silencio y Metta con respecto a Anapana y entre Escaneo y Silencio. Moderada influencia entre Anapana y Metta y poca significancia entre Silencio y Metta.

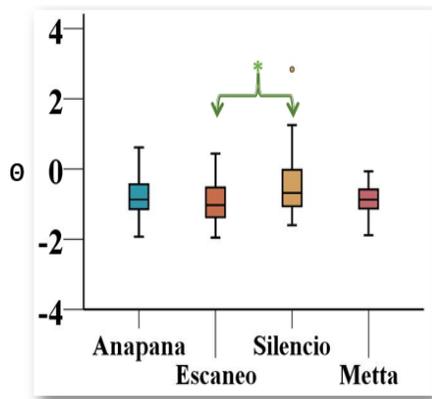


Figura 26.a

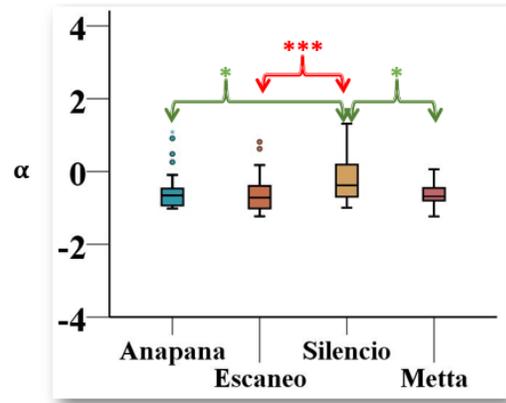


Figura 26. b

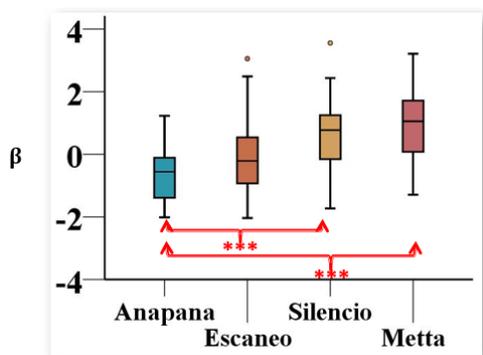


Figura 26.c

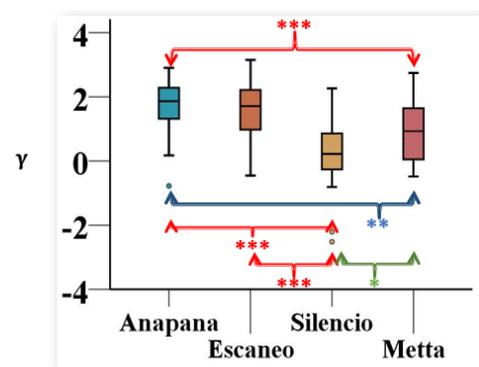


Figura 16. d

Figura 26. Gráficas de varianza entre estados para los canales Fp1-Fp2 en las potencias Theta (a), Alfa (b) Beta (c) y Gamma (d), con señalización de significancia según la prueba U de Mann Whitney donde (*) es poca significancia (<0,05). (**) es mediana significancia (<0,01) y (***) es mucha significancia (<0,001)

ANEXO 67

Canales F7-F8 (Frontales) P3

En estos canales vemos que en la potencia Theta hay significancia mínima en Anapana y Escaneo con respecto a Metta. En Alfa hay mucha significancia en Alfa y Escaneo con respecto a Silencio y hay mínima entre silencio y Metta. En la potencia Beta hay mucha significancia mínima entre Silencio y Silencio y media entre Escaneo y Anapana y finalmente en Gamma hay mucha significancia entre Anapana y Escaneo con respecto a Silencio y entre Escaneo y Metta.

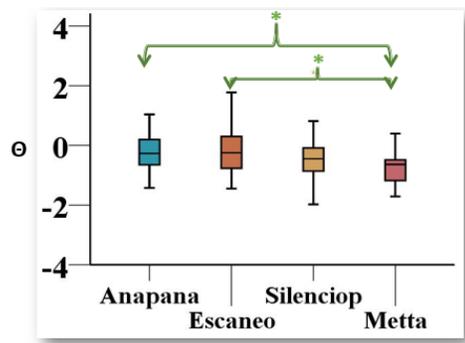


Figura 27.a

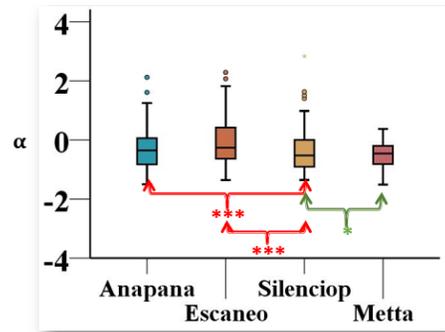


Figura 27. b

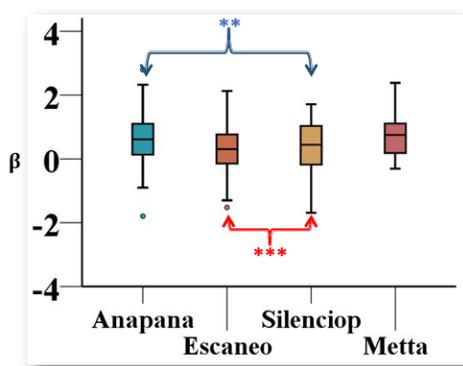


Figura 27.c

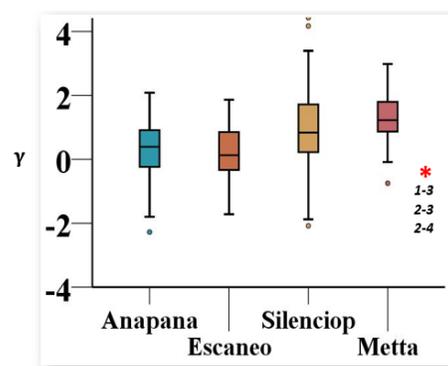


Figura 27. d

Figura 27. Gráficas de varianza entre estados para los canales **F7-F8** en las potencias Theta (a), Alfa (b) Beta (c) y Gamma (d), con señalización de significancia según la prueba U de Mann Whitney donde (*) es poca significancia (<0,05). (**) es mediana significancia (<0,01) y (***) es mucha significancia (<0,001)

ANEXO 68

Canales C3-C4 (Fronto temporales) P3

En Alfa y Beta no hay significancia o efecto entre estados. En la potencia Theta hay mucha significancia entre Escaneo y Metta y mínima entre Anapana y Metta. Por otro lado, en Gamma hay mucha significancia entre Escaneo y Silencio y Media entre Anapana y Silencio.

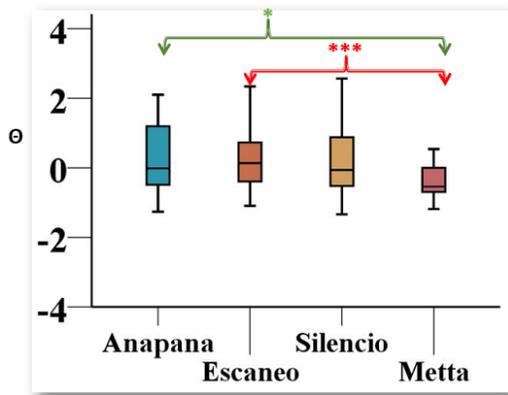


Figura 28.a

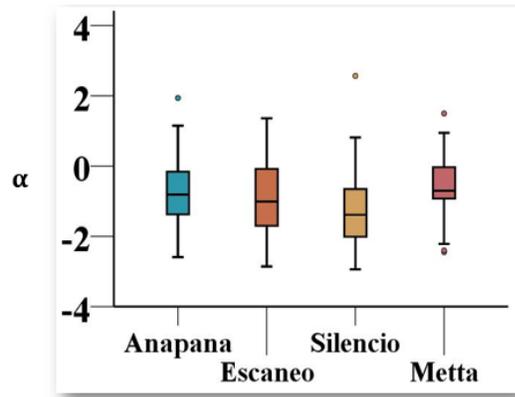


Figura 28. b

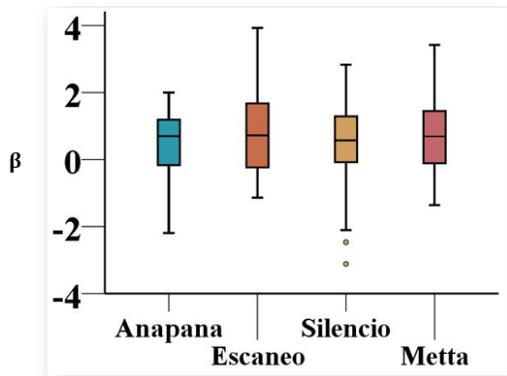


Figura 28.c

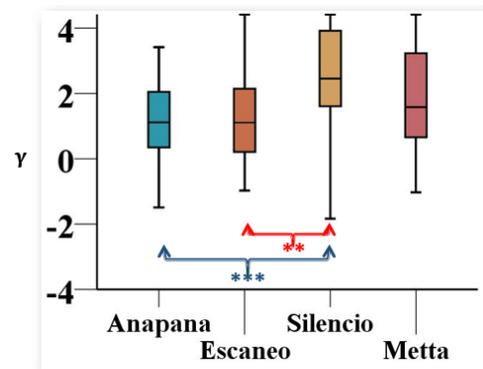


Figura 28. d

Figura 28. Gráficas de varianza entre estados para los canales C3-C4 en las potencias Theta (a), Alfa (b) Beta (c) y Gamma (d), con señalización de significancia según la prueba U de Mann Whitney donde (*) es poca significancia (<0,05). (**) es mediana significancia (<0,01) y (***) es mucha significancia (<0,001)

ANEXO 69

Canales T3-T4 (Temporal mediales) P3

En las potencias Alfa y Beta no hay significancia entre canales. En Theta hay mucha significancia entre Escaneo y Metta, media significancia entre Anapana y Metta y poca significancia entre Silencio y Metta. En la potencia Gamma hay mucha significancia en Anapana y escaneo con respecto a Metta y entre Escaneo y Silencio.

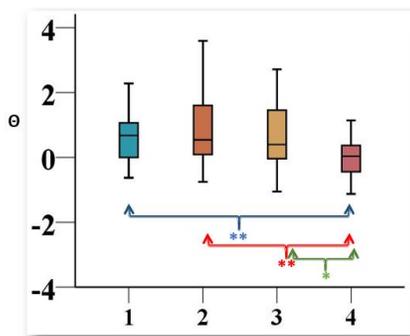


Figura 29.a

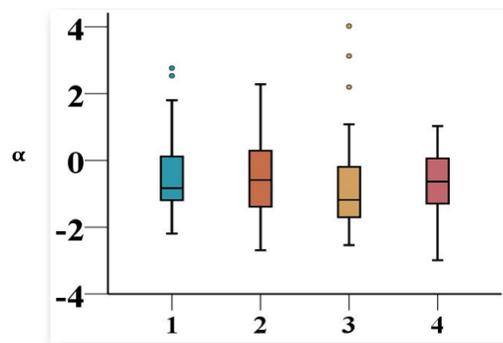


Figura 29. b

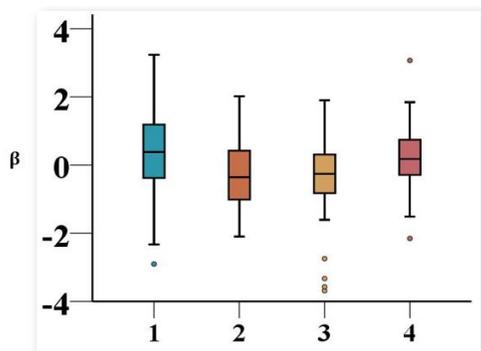


Figura 29.c

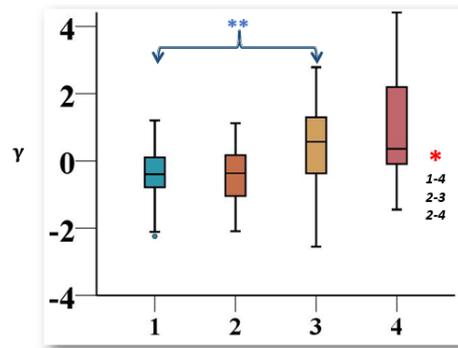


Figura 29. d

Figura 29. Gráficas de varianza entre estados para los canales T3-T4 en las potencias Theta (a), Alfa (b) Beta (c) y Gamma (d), con señalización de significancia según la prueba U de Mann Whitney donde (*) es poca significancia (<0,05). (**) es mediana significancia (<0,01) y (***) es mucha significancia (<0,001)

ANEXO 70

Canales T5-T6 (Temporal posteriores) P3

En la potencia Theta hay mucha significancia entre Escaneo y Metta y mínima entre Anapana y Silencio. En Alfa hay mucha significancia entre Anapana y Silencio y Silencio y Anapana. Hay significancia media entre Escaneo y Silencio. En Beta no hay significancia entre estados. Finalmente, en Gamma hay mucha significancia en todos los estados con respecto a Silencio.

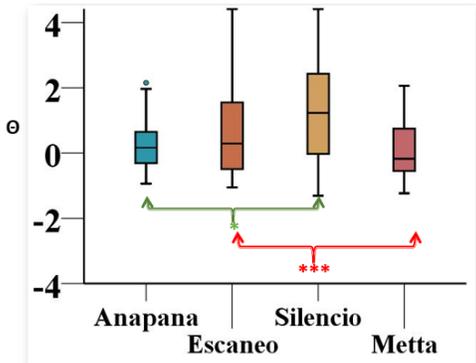


Figura 30.a

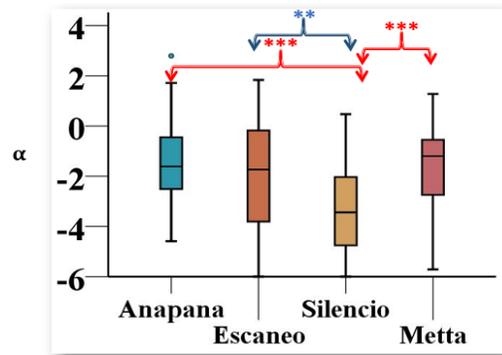


Figura 30. b

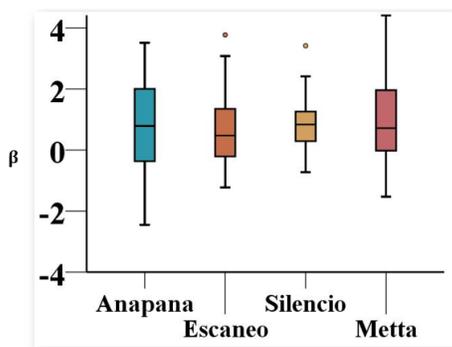


Figura 30.c

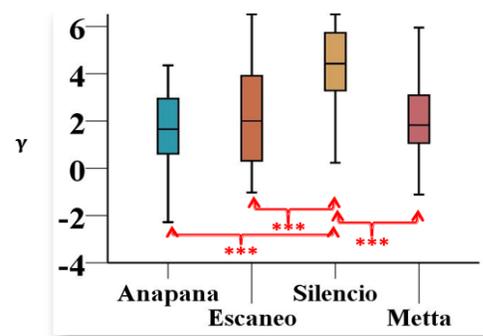


Figura 30. d

Figura 30. Gráficas de varianza entre estados para los canales T5-T6 en las potencias Theta (a), Alfa (b) Beta (c) y Gamma (d), con señalización de significancia según la prueba U de Mann Whitney donde (*) es poca significancia (<0,05). (**) es mediana significancia (<0,01) y (***) es mucha significancia (<0,001)

ANEXO 71

Canales Fp1-Fp2 (Frontopolares) P4

Vemos que para estos canales que la potencia Theta permanece sin mayor varianza menos en Metta, donde aumenta hacia valores extremos. El ritmo Alfa disminuye en todos los estados hacia -2. En Beta únicamente Metta disminuye con respecto a la línea de base y Gamma aumenta en Metta solamente.

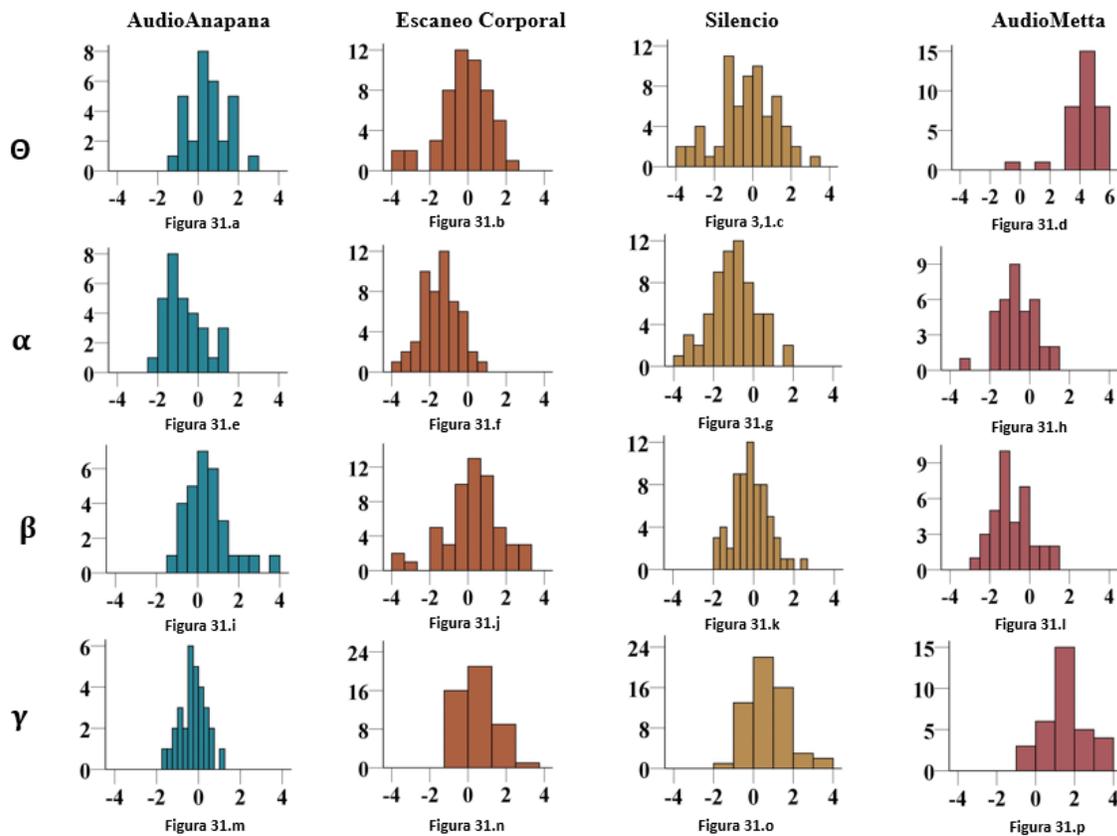


Figura 31. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal **Fp1-FP2** para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

Canales F7-F8 (Frontales) P4

En estos canales vemos que la potencia Theta tiende a disminuir en Escaneo y Silencio y aumenta significativamente en Metta. La potencia Alfa disminuye hacia valores extremos en todas las potencias, Beta aumenta en Anapana, Escaneo y levemente en Silencio. Gamma aumenta significativamente en Anapana y disminuye hacia valores extremos en silencio.

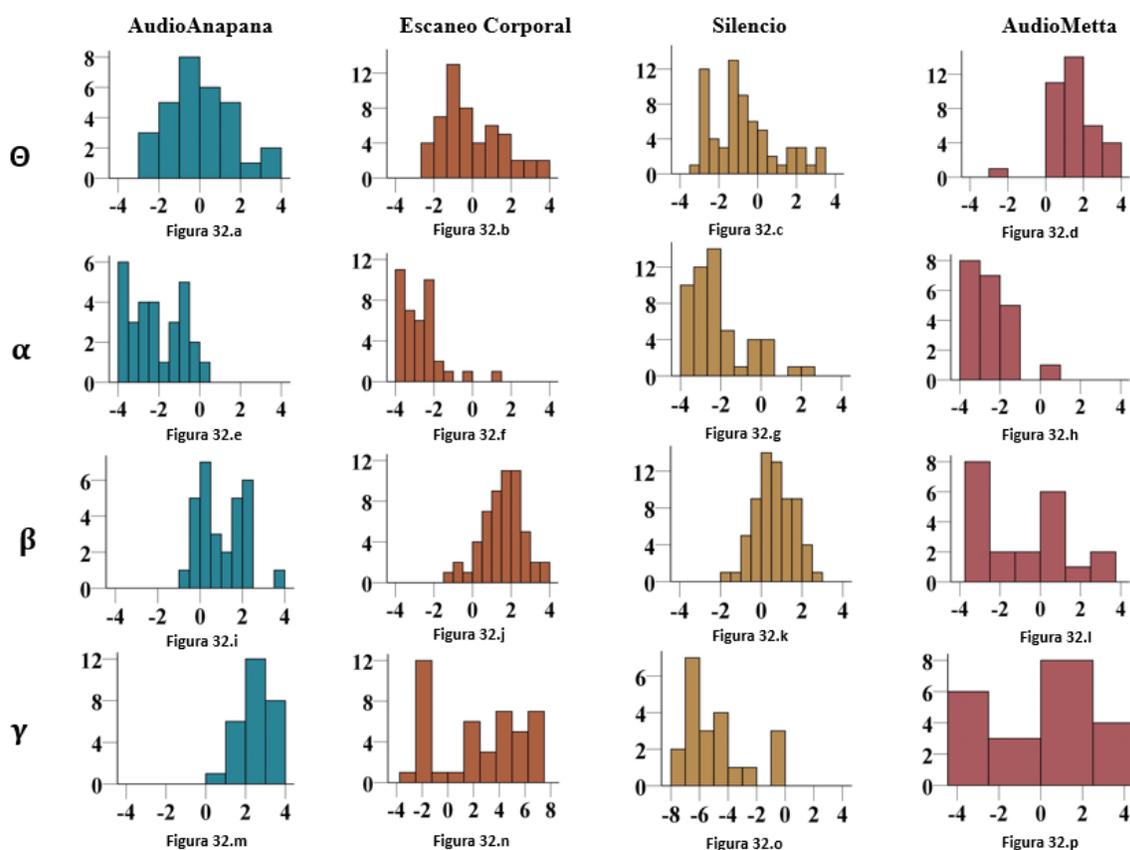


Figura 32. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal **F7-F8** para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

Canales C3-C4 (Fronto temporales) P4

Observamos en estos canales que la potencia Theta disminuye en Silencio y en Metta. La potencia Alfa disminuye hacia valores extremos en Escaneo, Silencio y Metta. La potencia Beta aumenta en todos los estados, alcanzando valores extremos en Escaneo. Por último, Gamma aumenta de forma atípica en todos los canales y por este motivo se retirará del análisis.

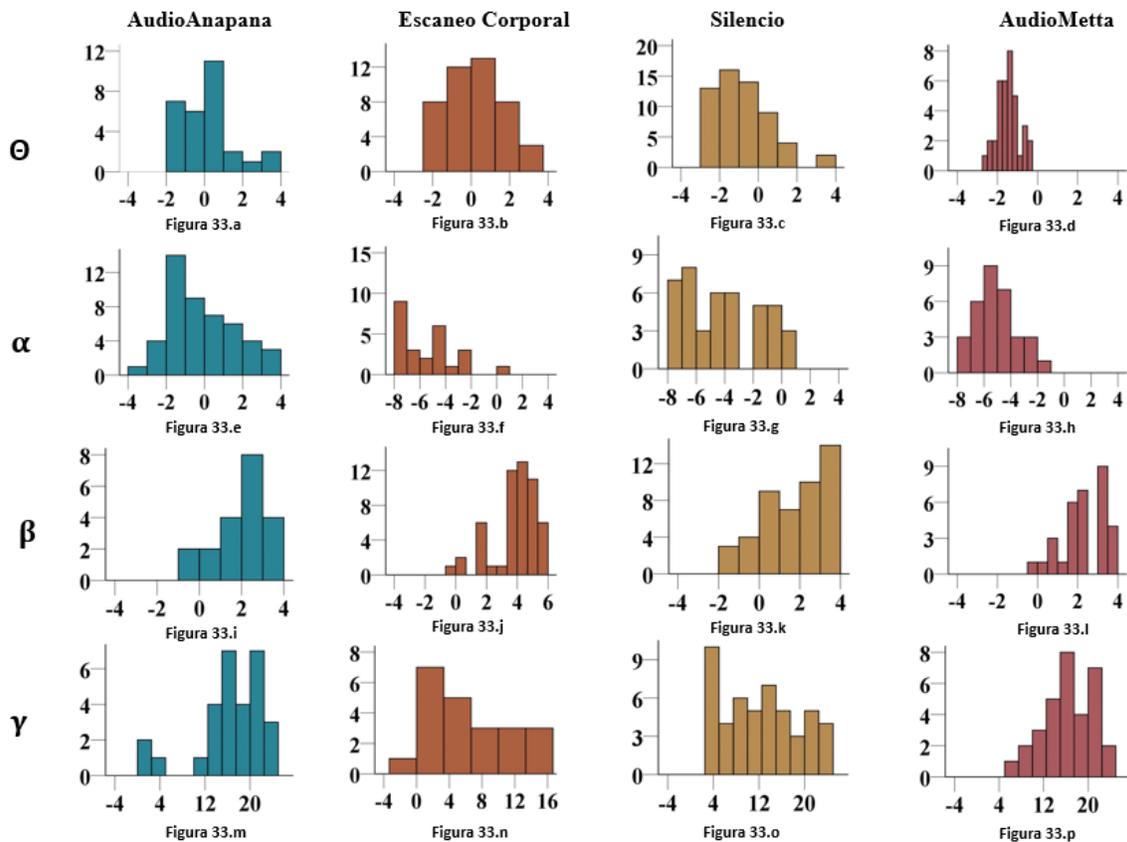


Figura 33. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal C3-C4 para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

Canales T3-T4 (Temporal mediales) P4

En estos canales, vemos que la potencia Theta disminuye en Silencio y Metta. La potencia Alfa disminuye en todos los canales, alcanzando valores extremos. La potencia Beta tiende al aumenta significativamente sobre valores superiores a 3,29 y Gamma presenta un comportamiento atípico.

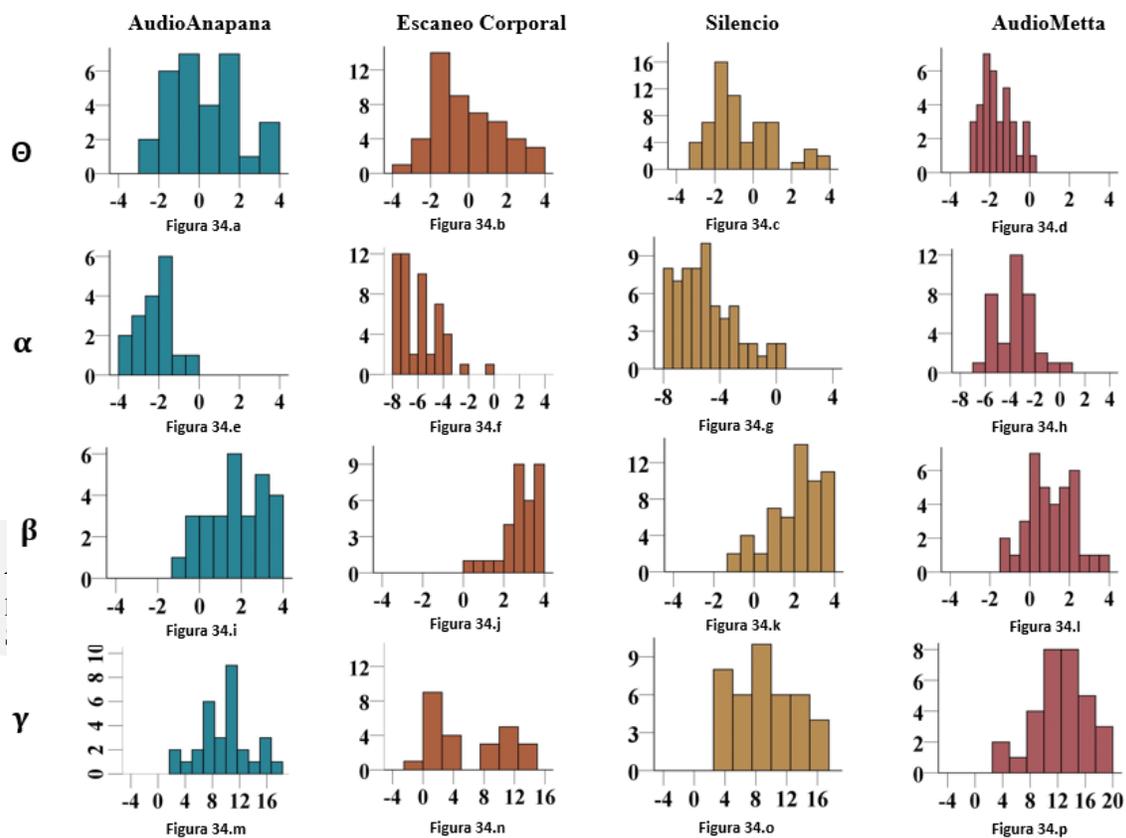


Figura 34. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal T3-T4 para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

Canales T5-T6 (Temporal posteriores) P4

Para este canal vemos tendencia al aumento en la Potencia Theta tiende al aumento en Silencio. La potencia Alfa disminuye en todos los estados, alcanzando valores extremos en Escaneo. La potencia Beta aumenta en Escaneo y es bimodal en Silencio, alcanzando valores en 6 . Por último, Gamma tiene un comportamiento atípico siempre.

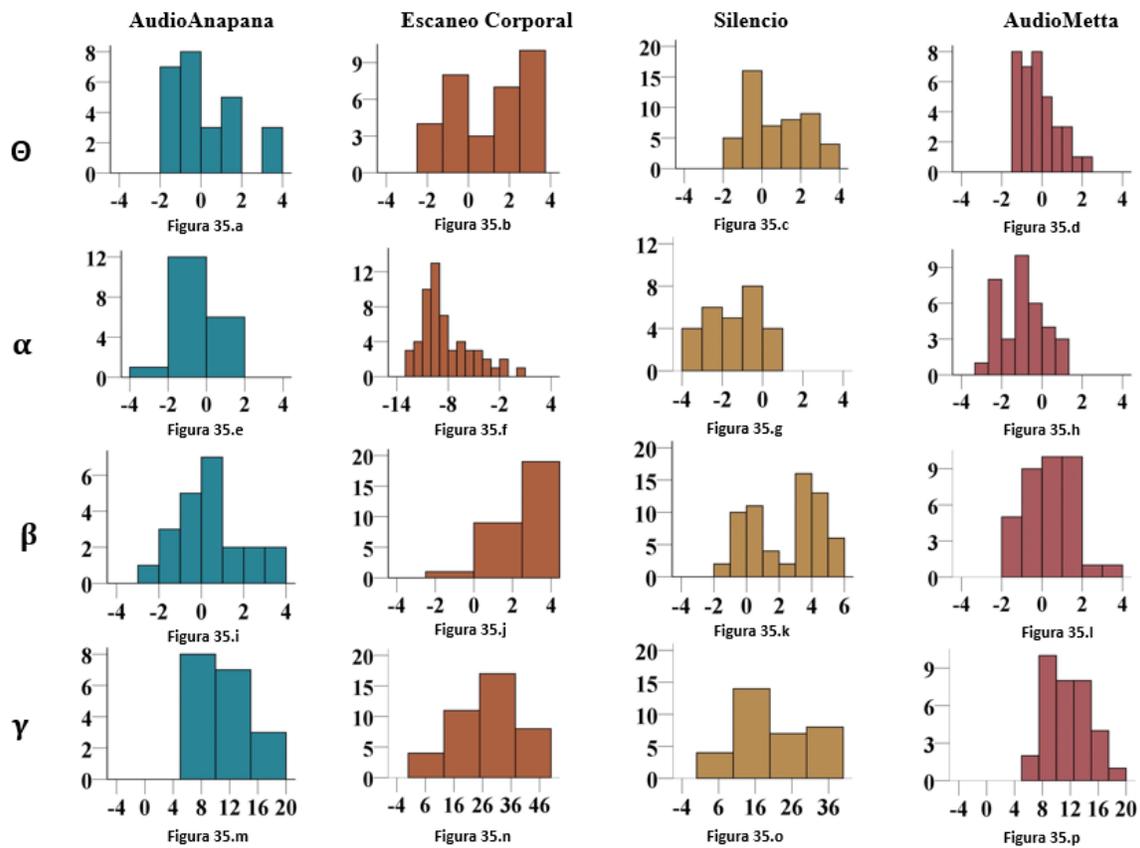


Figura 35. Distribuciones de los z-score estandarizados con respecto a la línea de base en el canal T5-T6 para los estados AudioAnapana (a, e, i, m), fase de Vipassana Escaneo Corporal (b,f,j,n), fase de Vipassana Silencio (c,g,k,o), y AudioMetta (d,h,l,p), y las bandas Theta (a-d) Alfa (e-h) Beta (i-l) Gamma (m-p)

ANEXO 81

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Angélica Fierro Aponte, estudiante de Psicología de la Universidad Externado de Colombia y se realiza en el marco de la línea investigativa Cerebro Social, Ecología y Convivencia Humana. El objetivo general de esta investigación es correlacionar los aspectos neurofenomenológicos de meditadores Vipassana a partir de la integración de epistemes fundamentalmente orientales y occidentales que comprenden lo humano, entendiendo que lo neurofenomenológico hace referencia a la relación entre los aspectos biológicos y fisiológicos en continua relación con los aspectos que podrían denominarse subjetivos de cada persona.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá disponer de 2 horas de su tiempo para concretar la sesión. En un principio se le pedirá que permita colocar sobre su piel unos electrodos que harán la medición de su variabilidad cardiaca y de su actividad cerebral en algunas zonas de la corteza. Esto no afecta de ninguna manera su salud física.

Asimismo se le pedirá meditar durante un ciclo de meditación (Anapana, Vipassana y Metta) conectado(a) por medio de los electrodos al artefacto de registro y luego se le pedirá hablar sobre su experiencia meditativa previamente realizada frente a una cámara que capta video y sonido.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguno de los momentos descritos le parecen incómodos, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora para resolver la situación.

Desde ya le agradecemos su participación.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Angélica Fierro Aponte al celular 3104155770 o al correo electrónico angelica.f.aponte@gmail.com

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

Firma del Participante

Firma de investigadora

Firma de testigos(as)

CC: _____

CC: _____

CC: _____

Firmado a los ___ días del mes de _____ del año ____

ANEXO 82

**UNIVERSIDAD EXTERNADO DE COLOMBIA
ÁREA DE SALUD, CONOCIMIENTOS MÉDICOS Y SOCIEDAD
Línea de cerebro social, ecología y convivencia humana**

**El flujo de la conciencia en la experiencia Vipassana.
Correlatos del cuerpo y la palabra**

Formato 2 (Filtro)

Participante __

1. Información personal

1.1 Nombre			1.2 Apellidos	
1.3 Sexo	M	H	1.4 Tel. de contacto	
1.5. Ocupación			1.6 Nivel educativo	
1.7 Edad			1.8 Lugar de nacimiento	

2. Sobre Vipassana

2.1 ¿Ha finalizado al menos 1 curso de 10 días con Goenka Ji?	SI	NO	2.2 ¿Cuándo realizó el primer curso?	DD__/MM/____ AAAA_____
2.3 ¿En dónde realizó el primer curso?			2.4 ¿Con qué profesor(a) realizó el primer curso?	
2.5 ¿Cuántos cursos de Vipassana ha finalizado?			2.6 ¿Ha realizado cursos de Satipatthana Sutta? ¿Cuántos?	
2.7 ¿Cuántos servicios al Dhamma ha realizado? (10 o más días)			2.7 ¿Ha realizado cursos especiales o largos? ¿Cuántos	
2.8 ¿Usted es profesor(a) de Vipassana?	SI	NO	2.9 ¿Usted enseña la técnica Vipassana?	SI NO
2.1.1 ¿Con qué frecuencia medita?			2.1.2 ¿Realiza otra práctica fuera de Vipassana (religiosa, espiritual, ritual, etc...)? ¿Cuál?	

2.1.3 ¿Asiste a meditaciones grupales?		¿Alguien más en su familia practica Vipassana? ¿Quién?	
3. Significaciones y motivación			
3.1 ¿Por qué empezó a practicar Vipassana?			
3.2 ¿Cuál es su mayor motivación para continuar practicando Vipassana?			
3.3 ¿Qué significado tiene para usted Vipassana?			
4. HISTORIAL MÉDICO			
4.1 ¿Ha tenido o tiene algún tipo de cardiopatía?	SI NO Especifique:	4.2 ¿Ha tenido o tiene alguna lesión lumbar o cervical?	SI NO Especifique:
4.3 ¿Ha tenido algún tipo de lesión cerebral o cerebrovascular?	SI NO Especifique:	4.4 ¿Consume algún tipo de sustancias psicoactivas? (alcohol, nicotina, alucinógenos, narcóticos, etc...?)	SI NO ¿Cuál?
4.4 ¿Ha sido diagnosticado(a) o sufre de alguna alteración en su salud mental?	SI NO Especifique:		
5.Observaciones:			

ANEXO 83 PROTOCOLO EEG

1. Consentimiento informado

Número de participantes: 1

Tiempo total del procedimiento: 5 minutos

Materiales requeridos: Hoja con consentimiento informado, material de escritura.

- ***Procedimiento***

1. Se entregará el formato (*Anexo 40*) a cada uno de los participantes los cuales serán citados en diferentes momentos del día establecido según el cronograma del pilotaje.
2. Se le preguntará a cada participante si tiene alguna duda con respecto a la investigación, sus objetivos, el tiempo requerido, alguno de los procedimientos en el laboratorio o cualquier otro aspecto relacionado con la puesta en marcha del estudio.
3. Se solicitará la firma voluntaria del consentimiento informado y una vez hayan sido aclaradas las inquietudes, aceptadas las condiciones y firmado el documento se comenzará con el procedimiento siguiente.

2. Registro de encefalograma

Tiempo total del procedimiento: 1h 50 min apróx. (incluyendo preparación y limpieza)

Materiales requeridos:

Sitio

Para la preparación:

Se requiere de un espacio donde la persona pueda lavarse el cabello sin ningún inconveniente (lavabo).

Para la meditación:

- Se requiere de un espacio silencioso, donde la persona esté sola meditando y no tenga olores fuertes o temperaturas demasiado polarizadas (temperatura en promedio 16 grados centígrados).
- Se requiere de una pequeña mesa para dejar los accesorios electrónicos o metálicos.
- Se requiere un equipo de video.

Materiales para la preparación:

Kit de preparación

- Una toalla blanca y nueva por participante que será entregada sin destapar.
- Un shampoo antigrasa diseñado especialmente para este tipo de pruebas.
- Un cepillo de peinar nuevo para cada persona.
- Un gorro protector

Instrumentos de meditación

- Se debe contar con una silla auxiliar con cojín.
- Deberán estar disponibles 2 mantas térmicas que son requeridas para todos los meditadores.
 1. Se debe contar con el audio de Goenka Ji, *Salila-Short audio Meditation English-Spanish* que tiene una duración de 1 hora y contiene las 3 etapas de la meditación, así como el body scan que se requiere para correlacionar adecuadamente los registros con los informes de subjetividad. (Adaptación)

Instrumentos de medición

-Respectivo artefacto de medición neurofisiológica (PowerLab). Este es un polígrafo digital de AdInstruments. Es necesario utilizar los conectores BioAmp que este posee y los conductores de canales para registrar la actividad sinusoidal rítmica de las regiones corticales establecidas que se ubican sobre un electro-cap de 20 electrodos.

- Computador con software LabChart, el software Scope y el software complementario de módulos que complementen el programa principal.

- ***Procedimiento***

1. El día la prueba se entregará a la persona el Kit de preparación con el cual deberá hacer un lavado capilar de aproximadamente 15 minutos. El cabello debe ser lavado usando el shampoo entregado y sin usar ningún tipo de cremas o aceites.
2. Se les pedirá al meditador que se ubiquen cómodamente en la silla o en el cojín de meditación (según el caso), que se arropan con la manta cubriendo desde el cuello hasta las rodillas y se les explicará que una vez listas las conexiones con los electrodos se activará el audio de Goenka Ji y por lo tanto su tarea consiste en meditar como habitualmente lo hace. Dejando en una mesa todos los artefactos metálicos y electrónicos, apagados. (3-5 min)
3. Se debe colocar el gorro con electrodos fijos según el Sistema Internacional 10/20, es decir, ubicando los electrodos frontopolares sobre la frente de la persona y los electrodos occipitales sobre la región correspondiente evitando que queden situados sobre el cerebelo. (10 min)
4. Se debe colocar el gel (Electro-gel, powerlab) en cada uno de los electrodos procurando la excelente ubicación del electro-cap en la cabeza de la persona. (5 min)
5. A continuación, es necesario comprobar que haya conductancia con la piel (cuero cabelludo-electrodo) en los canales elegidos.
6. Luego debe aplicarse un filtro de pasa baja en 50 Hz si está disponible.
7. Una vez revisado esto se inicia el registro solicitándole al participante permanecer quieto o en postura de Adhittana hasta que se finalice el audio por completo y que luego se mueva muy lentamente. En este punto las luces deben atenuarse. Meditación (1 hora apróx, línea de base (5 min))
8. Finalizado el registro se retira el gorro de electrodos fijos y se preguntará a la persona por su estado actual. Luego debe ir a a limpiarse en el sitio destinado con el kit de preparación. Debe limpiarse el gorro según manual de Ad instruments-powerlab/electrocap cleanning (15 min)

ANEXO 84



Figura 1. *Cartografía Vital P1*

ANEXO 85

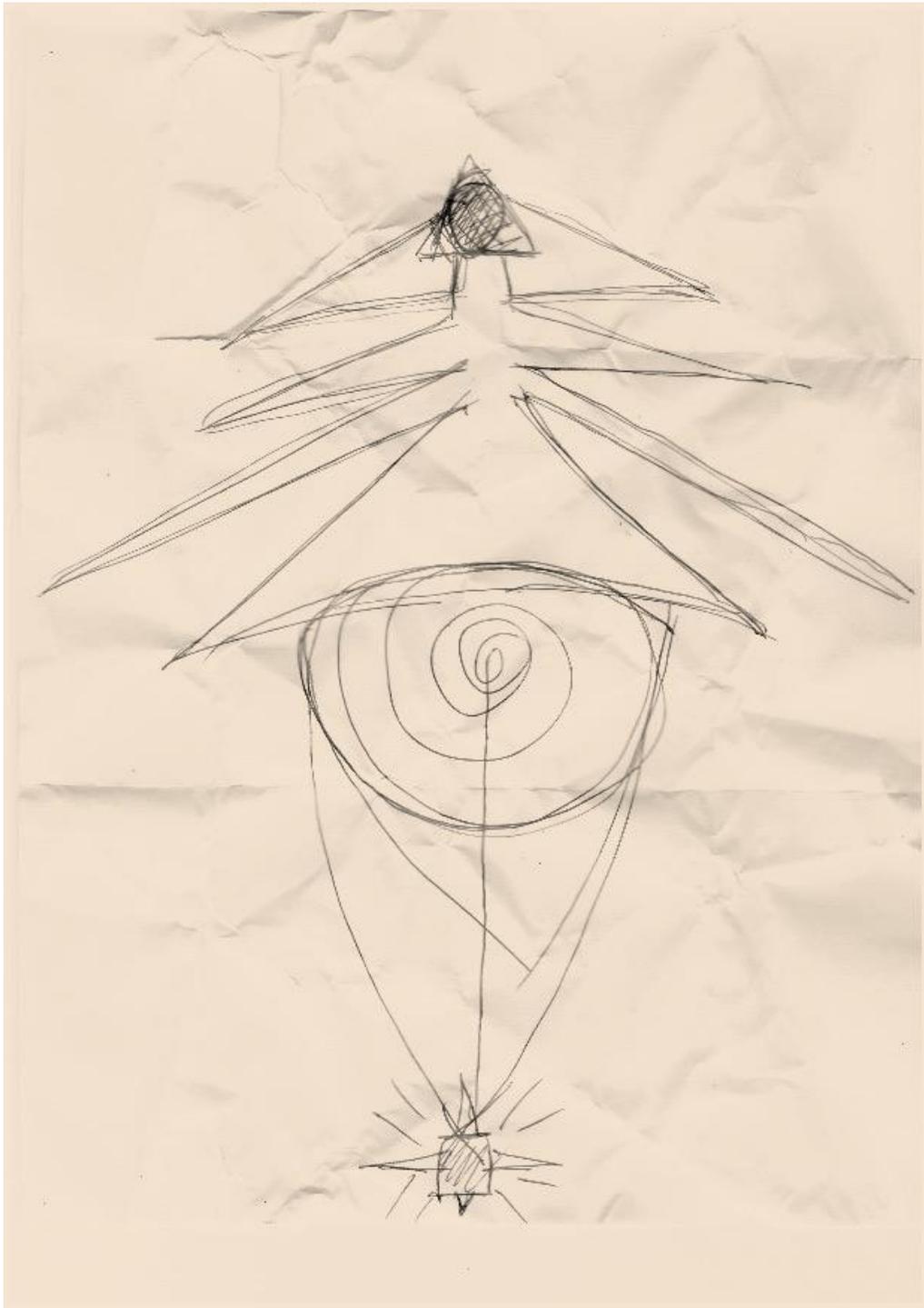


Figura 2. *Cartografía Vital P2*

ANEXO 86



Figura 3. Cartografía Vital P3

ANEXO 87

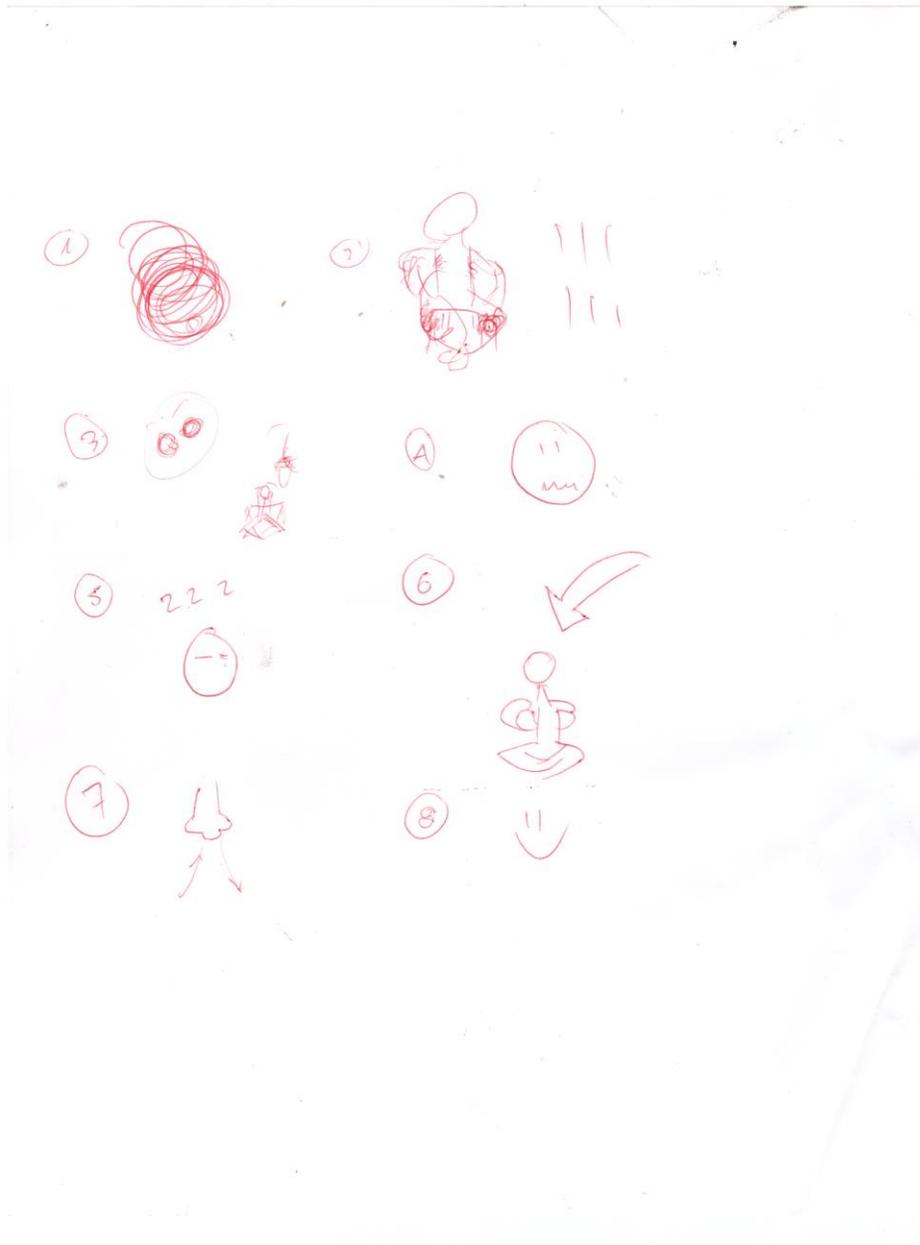


Figura 4. Cartografía Vital P4

RELATOS

PARTICIPANTE 1

Mi niñez fue tranquila y muy alegre, vivíamos en un conjunto residencial en donde tenía muchos amigos e infinidad de espacios para jugar, desde árboles de frutas hasta canchas de deportes y una piscina. Siempre estuve rodeada de amigos y de mi familia, a pesar de que estábamos pasando por un momento económico muy complicado. Cuando era niña practiqué muchos deportes, mis padres siempre intentaron mantenernos ocupados y muy activos a mí y a mis hermanos, no obstante, constantemente sentía que yo mucha veces pagaba los platos rotos de mis hermanos y que mis padres tenían alguna preferencia hacia ellos. Mi forma de ver el mundo en ese momento de mi vida era muy verde y amplia porque siempre fui muy curiosa en conocer otros lugares y buscaba la manera de salvar a los animales y cuidar de la naturaleza, siempre sentí una gran conexión hacia ella. Constantemente me preguntaba cómo podría ayudar a los animales y hacerle entender a las personas que ellos también sienten.

Más adelante, en mi adolescencia sentí rechazo hacia muchas cosas de mí misma, de mi apariencia, de mi entorno y de mi cotidianidad. De alguna u otra manera siempre encontraba algo que no me gustaba de mí porque sentía que mi mamá me comparaba físicamente con las demás personas, la verdad fueron muy pocos los momentos en los que me sentía a gusto consigo misma. Siempre intenté llevar mis logros académicos a lo más alto posible porque eso siempre me hacía feliz. Las búsquedas hacia mi ser interior, yo diría que comenzaron desde que era muy pequeña dado que mis padres intentaron siempre llevarnos a grupos espirituales con el fin de generar una conciencia de valores éticos y una educación espiritual.

Cuando yo hice mi primer Vipassana tenía 18 años, decidí hacer el curso porque estaba pasando por un momento emocional muy complicado y porque mi papá- quien es meditador hace mucho tiempo- constantemente me motivaba a hacerlo con el propósito de conocer más de mí y de aprender a vivir en el presente. Efectivamente me sirvió muchísimo para entender varios episodios de mi vida a parte del que estaba pasando, pues mi primer novio y yo habíamos decidido terminar la relación porque él se iba a vivir a otro país, solo que fue tan duro para mí desapegarme e interiorizar que no podía continuar con él que hizo que mi bienestar emocional se desestabilizara. Durante ese curso, los primeros días me fue muy bien, sentía que estaba haciendo provecho sobre mí, que me estaba ayudando con el propósito que quise hacerlo y pues disfrutaba mucho el silencio y la soledad. Gracias a ese curso aprendí a disfrutar de mi soledad, aprendí a escucharme mucho más y a tener más compasión. Después del día 7 u 8, comenzaba a sentirme cansada de la monotonía de la rutina, pensaba todo tipo de cosas desde de lo que quería comer cuando regresara a casa hasta pensar en las personas que no he visto durante mucho tiempo en mi vida; hubo como dos días en los que el curso me comenzó a parecer ya complicado porque pensaba que quería y debía ocuparme en otra cosa, que ya era suficiente y que ya había cumplido con mi propósito, pero jamás pensé en irme pero sí me ayudó a escuchar mucho mis pensamientos y mi mente durante esos momentos de desesperación. En comparación con otros cursos, uno donde serví y otro donde me senté de nuevo, para mí, durante el curso en el que estuve sirviendo fue mucho más complicado que el primero porque mi mente estaba más dispersa, concentrarme y meditar era demasiado difícil porque me quedaba pensando en lo que había hablado con los demás servidores o en algo que quería comentarles, mi mente estuvo muy dispersa.

Vipassana me ha transformado como persona, me ha ayudado a madurar espiritualmente, emocionalmente y racionalmente. El primer curso fue un punto de inflexión en mi vida donde yo puedo notar el antes y después porque ahora soy más cociente de lo que soy, de lo que puedo lograr y de mi presente y entorno, algo que anteriormente pasaba por desapercibido. Me he vuelto más paciente, empática, con mayor compasión, responsabilidad sobre mí misma y he aprendido a quererme mucho más y a entender que cada cosa muta, lo único que es inmutable es el cambio. Así que he aprendido a adaptarme a ello. Por lo mismo, soy consciente de mí misma escuchándome, escuchando a los demás, entendiendo cada acción y dando siempre lo mejor de mí para mí y para mi entorno.

PARTICIPANTE 2

Nací en la ciudad de Bogotá Colombia el 24 de junio de 1962 en una familia de origen caldense, mis padres vivieron en la ciudad de Manizales hasta que en la búsqueda de una mejor calidad de vida se trasladaron a Bogotá. La familia está integrada por mis padres y cuatro hijos, tres varones y una mujer.

Mi infancia transcurrió sin mayores dificultades, en una familia de clase media y profundamente amorosa, fueron años hermosos en donde se podía jugar en las calles son correr riesgos y peligros, todos los recuerdos de mi infancia se resumen en deliciosos momentos familiares y juegos permanentes con mis hermanos y los amigos del barrio.

Mi madre fue ama de casa y por eso siempre estuvo atenta y pendiente de nuestro crecimiento y evolución. Mi padre fue empleado de una empresa reconocida y profundamente católico; allí empezó mi encuentro con la “espiritualidad”. A pesar de que asistir a misa era obligatorio durante toda mi infancia y principios de mi adolescencia estuvo permeada por los principios y creencias del catolicismo.

Mi adolescencia transcurrió entre el deporte, los amigos y las fiestas, fue una época tranquila apoyada en una familia muy unida. En esos tiempos inicia mi inquietud y búsqueda por encontrar otros caminos para mi “realización espiritual”, existió una marcada influencia del hipismo que para ese entonces se había constituido en una nueva alternativa para vivir.

Por cosas del destino fueron llegando a mi vida textos de diversas filosofías religiosas que de inmediato cautivaron mi atención, recuerdo que me llegó un texto de meditación que me atrajo de una manera particular, a pesar de lo interesante que me resultó no entendí nada, no estaba preparado, pero se sembró una semilla que con el tiempo darían sus frutos positivos.

Mi formación profesional es la Música, en esta disciplina encontré un camino que me permite una relación profunda conmigo mismo. Este encuentro personal y mi insaciable búsqueda por encontrar un sentido a la vida me llevaron por diversas prácticas religiosas, la filosofía católica permanecía presente pero se había transformado en el sentido de no creer en la institución, en la iglesia. Perseguí otras filosofías como la adoración a Krisna pero igual sentí que no era suficiente solo la fe, algo se había incubado en mí y ya no habría marcha atrás, era cuestión de tiempo: la meditación.

Varios fueron los intentos por aprender a meditar. A través de las lecturas intentaba comprender la técnica pero resultaba imposible, no tuve guía que me permitiera entender la meditación, además en una época ávida de búsquedas espirituales la cantidad de información es extrema y en mi caso generó mucha confusión.

En mi inquebrantable decisión por encontrar caminos aparecieron en mi vida dos prácticas fundamentales que hasta el día de hoy se mantienen arraigadas: las plantas sagradas y la meditación vipassana.

Cuando me refiero a las plantas sagradas me refiero a la ayahuasca más conocida como el yage, no puedo dejar de testimoniar lo que la medicina ha hecho en mi para comprender la vida y otros planos de conciencia.

El vipassana llegó a mi vida en medio de una terrible crisis emocional, una ruptura de pareja inesperada me llevo a momentos de fuerte depresión, recorriendo ese estado alguna persona me hablo de los cursos de diez días y sin dudarle un solo instante me inscribí al curso de vipassana, en ese momento era la única salida y quizás la última, ninguna de mis creencias religiosas había podido transformar mi situación.

Asistí lleno de esperanza al primer curso, fue una experiencia muy difícil, quise huir todos los días, inventaba cualquier excusa para retirarme, doy gracias al universo por no haberlo hecho. Nunca, nunca antes en mi vida me había enfrentado conmigo mismo de una manera tan contundente, a pesar que eran pocos los momentos en que lograba permanecer presente en la técnica, ese tiempo de silencio y observación empezaron a transformar mi estado depresivo.

En el presente debo comentar que he realizado seis cursos de vipassana, cada curso que realizo me afianza en la técnica, puedo comprender su profundidad y como y porque es posible salir del sufrimiento. La técnica no ha anulado conceptos religiosos que hicieron parte de mi historia, al contrario creo profundamente en seres históricos totalmente iluminados pero también creo y estoy seguro fueron grandes meditadores.

Mi vida no es fácil, las dificultades que se presentan en estas sociedades materialistas e inhumanas son permanentes, todos los días hay problemas por resolver y en ocasiones son bien complicados. En mi caso, si no fuera por la técnica de la meditación vipassana probablemente estaría pasando por mucho sufrimiento.

Pienso que la técnica de meditación vipassana no es para todo el mundo, hay personas que necesitan de propuestas más “livianas” y lo digo con total respeto, hay otras que a través de la fe encuentran camino y solución a sus problemas, yo personalmente encontré en el vipassana el camino.

Todos los días practico vipassana por lo menos una hora, si puedo practico el mayor tiempo posible, soy un ser tranquilo, amoroso y consciente de mi realidad física y espiritual. Vipassana era lo que esperaba desde que empecé mi búsqueda espiritual.

PARTICIPANTE 3

E: tendremos una conversación para conocer un poco tu historia, de dónde vienes, en qué familia creciste, cómo eras de niña?

AL: tengo 22 años, crecí en Medellín, siempre estuve en un entorno de personas que meditaban y hablaban de espiritualidad, yo era muy atenta y el proceso de meditación es muy natural en mi vida. Soy vegetariana desde que Nací, nací en la meditación...

E: recuerdas alguna que pregunta que te suscitaba escuchar eso que tus padres hablaban?

AL: era consciente, no muy consciente de la respiración, pero cuando era consciente me causaba mucha curiosidad de que respiráramos inconscientemente, cuando toma conciencia de que respiraba iba y le decía a mi mamá: mami, mami, respiramos!, mi mamá era bueno, bueno, pero a través del tiempo entiendo esas actitudes de estar en presente y tener conciencia de lo que es uno inclusive con movimientos involuntarios que hace el cuerpo para que uno pueda sobrevivir, entonces eso me causa muchísima risa que desde pequeña tuviera como esa conciencia, no, ...

e: tu familia entonces siempre ha estado involucrada en temas de meditación?

AL: si exactamente...

E: eso marcó tu vida? La forma de ser tu vida mientras crecías?

AL: claro!, o sea al principio uno como niño lo ve de una manera normal, pero mientras fui creciendo también fui cogiendo un poco de fastidio porque ya sentía que era algo como obligatorio y no lo quería hacer porque otros niños y mis amigos no lo hacían, porque mi familia se salía mucho de esos marcos tradicionales colombianos, creería yo, y más que todo en cuanto a la religión y siendo Medellín como una de las ciudades más religiosas y más católicas también recuerdo mucho que me sentía como una..... Outsider te digo la verdad, yo iba a un colegio católico pero en mi casa las cosas eran totalmente diferentes....

E: no te pensabas las cosas desde el catolicismo que veías en el colegio?

AL: no para nada...

E: en algún momento te dio curiosidad por otro tipo de experiencias espirituales a parte de las que tú aprendías en tu casa?

AL: si, pero ya mas tarde, a la edad que tengo que empecé a hacer vipassana que caí en cuenta que hay diversos métodos de meditación, entonces algo diferente a vipassana y a las meditaciones que he hecho de niña que son totalmente diferentes y más dinámicas, hice la respiración holotrópica y ahora estoy muy dedicada y abierta a conseguir nuevas técnicas ensayarlas y ver si me gustan, si son adecuadas como para mí...

E: estás en búsquedas como para responder algo en tu vida?

AL: si, yo creo que si desde que hice el primer curso de vipassana, que hubo un tiempo que estaba como desconectada de esa búsqueda, pero ahora si lo estoy, desde que hice el primer curso fue como basta de conocer lo externo, por que como es posible que me vayan a decir en cualquier situación tú cómo eres? Hummm, no se, uno siempre empieza como con esa frase, no es posible que

yo esté respondiendo esas cosas de mí, cómo te sientes? Hummm pues no sé, cuando uno como que si sabe pero le cuesta decirlo....

E: y te has ido respondiendo esas cosas, te has ido respondiendo quién soy?

AL: si claro, total....,

E: cómo lo estas logrando?

AL: bueno, cuando hago cursos de vipassana, bueno yo creo que es cuando a veces necesito responderme muchas cosas en cuanto a como soy y también cosas actuales que me forman a mí, pero también que dejo de ser parte, dejo de ser como esta personalidad y ahora por qué en esta situación soy esta..., entonces ahora si estoy mas, si en búsqueda y en búsqueda yo creo que eso depende mucho de la situación en la que está uno, porque uno se tiene que conocer en diferentes situaciones y es muy diferente frente a las situaciones

E: volviendo un momentico a la historia, tú como decides hacer tu primer curso de vipassana?

AL: cómo sucede ese momento?, pues...ya conocía de la técnica ya hace años pero no me había llamado la atención, creo que fue algo que no lo pensé mucho, si recuerdo que estaba en un momento como difícil conmigo y más que todo como de aceptación, entonces fue como de enojo, lo necesito ya, porque necesito conocer, necesito solucionar esto por mí, eso fue yo no me acuerdo... el primero que tú también hiciste.... -en el 2014-, (en diciembre del 2014), si, ese fue el primero, ahí fue como muy esporádico, no lo tuve que pensar como mucho, pero si sentía que había situaciones en mi vida que necesitaba un poco de , como aislarme de todos y resolver.....

E: o sea que en parte ese primer curso fue para poner orden?

AL: si poner orden, tanto mi mente, mis pensamientos, conocerlos más, a veces en la cotidianidad uno se queda como en la superficie del pensamiento, este pensamiento es bueno, es malo, pues está en estas personas, pero a veces como que en esos mismos pensamientos como que uno no se analiza, o se analiza como que superficialmente, entonces fue eso, ponerle orden y ve desde una mirada, una perspectiva mucho más profunda en cuanto al pensamiento...

E: y eso se logró en ese curso? Que tuvo de particular ese curso?

AL: pues en comparación como de los otros cursos yo sentí que al momento de hacer vipassana, no me pareció duro, porque a veces la gente sale molidísima...uffff muy denso, y yo sentí como si fuera algo natural, o sea no como que me costara mucho, pero también me fui dando cuenta que en diferentes vipassanas eso cambia totalmente, uym en el segundo fue uy dios mío esto está muy complicado, entonces comparaba muchos las experiencias, ahorita está más complicado, claro uno va cayendo en cuenta que es dependiendo la situación en la que uno está viviendo...

E: y de las cosas que logre movilizar al interior... y qué es lo que más te ha trasformado el ir a esos cursos? Si es que lo hay...o hubiera sido la vida igual sin los cursos? O hay algo esencial que se haya trasformado?

AL: algo esencial que se haya trasformado quizás la perspectiva frente a la vida, frente a mí, como una mayor aceptación del presente, sí, yo peleaba mucho con el presente como en el sentido de no estar disfrutando el presente, preocupándome por el futuro o estando todavía muy dependiente del pasado, creo que eso si ha sido como un cambio muy simbólico que me ha brindado vipassana....

E: a lo largo de este tiempo que llevas en la técnica, uno tiene ciclos uno a veces medita más, a veces se desconecta, sin embargo tú sientes que en tu vida independientemente de esos ciclos, tú sientes que estás en continua relación con las preguntas de estoy presente o digamos que se van diluyendo en la cotidianidad?

AL: pues en la cotidianidad a veces es muy difícil que uno esté en presente por todos los rollos que uno tienen y más que viviendo en una ciudad, pero afortunadamente yo creo que no pasan más de 5 días en que yo si me sienta en presente así sea por un minuto, pero me siento en presente y como que agradezco mucho eso a la técnica de vipassana, que ha sido una de las técnicas que más me ha acercado como a vivir el momento y a estar como calmada y no solo estar calmada sino estar con lo que tengo donde estoy y aceptarlo, pero si, no te puedo decir que sea todos los días que yo medite, no, no pasa...

E: sin embargo tu si estas continuamente consciente de cuando estás presente...

AL: si, totalmente...

E: qué le quitó sentido a estar pensando en el futuro y en el pasado? Qué hizo que eso dejara de ser tan relevante?

AL: el simple hecho de disfrutar la vida, creo que eso fue lo que yo entendí con vipassana..., que no disfrutaba mi vida, por más que la situación fuera, no fuera de buen gusto, fuera un poco tediosa, pero fue entender que las cosas son así y tengo que aceptar las cosas sin calificarlas, son así porque tienen que ser así, ...

E: y en tus relaciones con las demás personas ha pasado algo distinto? Te relacionas diferente?

AL: si, sabes que si, como en vipassana uno va, como uno tiene una perspectiva tan profunda de uno mismo no se queda con una perspectiva tan superficial de la otra persona, entonces eso me ha ayudado a entender que hay un problema con esta persona pero me ayuda a saber o por lo menos a indagarle por qué? No solamente quedarme con esta persona está así conmigo, o esta persona está así frente a la situación sino entender, todos estamos, no se tenemos muchas cosas encima sentimental y emocionalmente que genera que actuemos de cierta manera y eso me ayuda a comprenderlo...

E: y en este momento, tú tienes 22 años, qué te está haciendo la vida en su sentido más vital?, quién estas siendo tú en tu vida, o sea quien eres en este momento? Quién es AL., en este momento, qué preguntas se hace?

AL: bueno yo creo que todavía es un A...que tiene muchísimas preguntas y no tiene respuestas todavía, sinceramente....

E: por qué....

AL: yo creo que soy una persona como muy curiosa y me pongo como retos en la medida que puedo retos espirituales y claro retos en la vida cotidiana digamos como retos académicos como para poder continuar, que puedo hacer una cosa, que puedo terminar con una meta porque yo misma me la estoy poniendo, si soy una persona que se reta constantemente....

E: respecto a los cursos hay unas características que aparecen en muchas personas y es que al final de los cursos hay preguntas, sobre cómo me alimento, preguntas sobre cómo me la llevo con mi

mamá, si ese tipo de preguntas que llegan a la vida cotidiana..., a ti te ha tocado alguna pregunta así, Fundamental? Alguna pregunta clave que te haya salido de vipassana y hayas cambios?

AL: yo creo que las preguntas más claves son por qué me sucede esto a mí?, por qué me sucede que de pronto tengo una dificultad física y qué me tiene que enseñar?, es como que me ayuda a ver más allá y pasar como ese paso de la negación a poder aceptarlo, o sea poder entender que si está pasando....

E: por ejemplo en una enfermedad te refieres?

AL: si, en una enfermedad.... Eso fue al principio, y Como ya he estado en varios cursos de vipassana esto me ha ayudado a entender que es lo que esto simboliza para mí y que me va ayudar a crecer como persona ...

E: ah ya te entiendo, es más esto tiene una razón de ser en mi vida...

AL: exacto, de la negación a la aceptación y de la aceptación a la indagación

E: hay algo importante que crees deba aparecer en un relato sobre ti respecto a la meditación? Crees que ya hemos hablado lo suficiente sobre tu relación con la meditación o con vipassana?

AL: pues yo creería que el vipassana también me ayudó a abrirme a distintos métodos de meditación, que me ayudó, se que no es el único y según la situación en que esté y también como mis preferencias ya, me impulsa como a que yo tome la decisión de ir y tomar otro tipo de meditación de introspección, si.....

E: y qué has encontrado en esos tipos de meditaciones?

AL: pues la verdad por ahora solo llevo con la meditación holotrópica y claro son métodos totalmente diferentes, pero llegan como a un mismo punto y es que puedas como liberarte, lo que es vipassana: liberarte y es como eso, sacar toda, toda tu basura mental que te atormenta, todo lo que te ata, para estar más libre, para ser una persona mucho mas libre al caminar, al pensar, al estar presente....

E: me causa curiosidad que de niña te preguntabas por la respiración y ahora de nuevo...

AL: si sabes a mí también!, es algo que tomé hace poco, yo creo que desde que inicié vipassana porque de niña yo no tengo como muchos recuerdos pero si recuerdo mucho esas cosas, que era como la competencia de la respiración que es como la base de muchas horas de meditación, no? Y siento que no es como curiosidad y no es algo aleatorio de la vida, pues para mí, lo que yo creo es que es algo que uno va desarrollando poco a poco, no se a través de la existencia con diferentes cuerpos ...

E: bueno, entonces entiendo que tú desde niña has estado en contacto, digamos, con el mundo espiritual y has crecido con estas preguntas de qué sentido tiene la vida en la conciencia de la vida, en ella y tú en algún momento por este tipo de preguntas llegas a vipassana allí vives varias experiencias a partir de los distintos cursos, cada una bastante distinta que e llevan a entender que hay situaciones y las situaciones llevan a variar cómo yo me presento en ellas, cómo yo soy en ellas, ese descubrir cómo eres en esas situaciones han sido muy importantes y ahora tú te estas abriendo a otros caminos que al final llevan a lo mismo, que es una pregunta por tí, por cómo te conoces, por significarte, por significar la vida, por entenderla, entiendo que este ha sido como tu principal

camino, tu principal relación con este tipo de técnicas, una pregunta fundamental de qué pasa conmigo en profundidad.... Si te he comprendido...

AL: gracias, cualquier cosa que necesites sabes que cuentas conmigo.....

PARTICIPANTE 4

E: La idea es profundizar sobre tres aspectos, el primero es hablar un poquito de tu historia, en qué hogar naciste, cómo fue tu niñez, si de niño te hacías preguntas como de tipo espiritual y estas cosas, luego cómo fuiste creciendo, en qué principios fuiste creciendo, si hiciste alguna búsqueda, luego tú ya me habías contado, pero si es posible volverlo a profundizar sobre cómo conociste vipassana, cómo fue ese primer curso, como te encontraste, qué fue lo que más te impactó y la última parte es desde esa relación o significado que has tenido con vipassana, qué preguntas te haces hoy sobre ti mismo, esas son como las tres partes.

M: ok, bueno yo nací acá en Bogotá, tengo 22 años y toda mi vida como que estudié en un mismo Colegio hasta ya mas avanzadito, como hasta noveno, toda la vida estuve con mi madre, mi padre se separó de mi mamá cuando yo era muy joven, durante una época también viví con unos tíos, un tío que tenía 19 años y murió acá en Bogotá, era como mi hermano mayor y yo tenía como 10 años, así como de cosas graves que hayan pasado en mi vida como esas dos, sí, osea lo de mi padre y lo de mi tío...

E: cómo te afectó eso en tu vida?

M: pues yo creo que en ese momento tú eras como muy chiquito y no tienes preguntas sobre qué es la muerte, si, como esas vainas, entonces yo creo que en esos momentos yo no entendía muy bien, pero fue algo que fui entendiendo más adelante desde diferentes perspectivas, lo de mi padre si, como que extrañas mucho esa figura, como que pasaba mucho tiempo solo pues más que los otros niños y eso, pero siempre tuve el apoyo de mis otros tíos que siempre estaban presentes, dos tíos aparte del que te contaba y pues el de mi madre que siempre ha sido muy incondicional..., estudié en un colegio acá en Bogotá que se llama el liceo Cambridge, estude casi toda mi vida y tenía muy buenos... pero después de 11 años de estar casi en el mismo sitio yo decidí hacer un intercambio, me fui a Canadá durante 6 meses, como que allí encontré tu ya sabes, todo diferente, nuevos amigos, mi mamá siempre tuvo como un trauma muy grande de dejarme salir, de no se qué por lo que había pasado con mi tío, entonces como que yo no estaba tan contento tan feliz acá por eso, porque mis amigos si podían y yo no ir a fiestas de 15 y eso, entonces allá encontré más libertad, como la libertad que no tenía tanto acá, -cuando estaba en Canadá-, eso marcó mucho mi vida, y luego ya cuando llegué me cambié de colegio, a un colegio mucho más liberal que se llama Juan Ramón Jiménez que era más permisivo con algunas vainas, no tenía su uniforme, era un poquito más liberal hasta diría yo 2 años y luego terminé en el Gimnasio los Robles por puro capricho si me entiendes, por niño consentido, pero si, creo que si hubiera sido menos niño consentido las cosas hubieran sido, pero no...pero no fue más que capricho quererme irme de allá, bueno pero conocí gente chevere,.. bueno tuve el primer amor de mi vida allá en Canadá, que me tuviera que ir fue una cosa durísimo, estaba muy apegado, yo no se como desde chiquito siempre me han pegado como los dramas amorosos todo duro, más o menos cuando llegué a vipassana era uno de estos dramas, así que tú no te imaginas, no, era un duelo, no era un duelo, era una niña que a mí me enseñó muchas cosas, que sigue enseñándome por que todavía no sale de mi vida del todo, por que ay Dios el apego, pero bueno fue una niña se llama N., y no yo desde siempre me encantó, desde siempre la adoré y al principio fuimos muy buenos amigos si, pero las cosas con ella como en un principio no lograban evolucionar como que si, como que no, ella había salido de una relación que había durado

un montón de tiempo, terminó muy mal con el man y bla, bla, y yo como que en ese momento también había salido de una relación y curiosamente ambas cumplen el mismo día y como que eso me pegó muy duro, muy duro la relación con ella y yo me cerré como un poco en ese ámbito y cuando conocí a N., fue así como todo, que me logré abrir a alguien de nuevo, y yo estaba muy muy enamorado de ella, pero ella, pasaban cosas, nos dábamos besos y eso, pero justo en un momento como que la relación iba muy bien, ella decía no, no quiero encariñarme con nadie, no te quiero hacer daño y bla, bla, y fue afectándome, afectándome y yo dije ve tengo que hacer como un cambio radical en mi vida..., como que sí, si había tenido búsquedas espirituales digámoslo así, pero eran búsquedas mucho más yo solo digámoslo así, sin necesidad de ir a un curso, leí un poco del budismo, leí un poco del cristianismo, como que me gustó la filosofía y esas cositas, pero llegué a un punto que leí a un autor que te da vueltas y se llama Nietzsche pero tu sabes, nietzsche dice no a la religión y casi siempre no me fue muy bien con eso como a la parte espiritual, religiosa, no fui bautizado, porque mi mamá poco practicante, poco creyente la verdad y mi papá es presbiteriano, los presbiterianos son una corriente como protestante que los bautizan después de los 33 años cuando tu decides que quieres hacer un cambio con tu vida, si y tiene sentido, pero en ese orden de ideas yo no fui bautizado, ir a iglesias era por mi abuelita o porque moría alguien, o era el bautismo de alguien, o algo importante, o era el matrimonio de alguien, pero no más allá, sí, como la religión católica es la predominante acá, si, y yo como que sí tenía búsquedas pero nada serio que pueda decir, en ese sentido digamos que yo no vi vipassana como algo religioso, hasta que a mí me dijeron, no esto no tiene, tiene algo de budista por la cosa de comer vegano y eso, pero no la había visto como en ese sentido me entiendes, no como una búsqueda religiosa y tratar de dar explicación a esas vainas no, en términos existenciales si me hice preguntas muy muy densas, por que yo si que soy existencialista, si que me pregunto vainas, me vas a preguntar por qué no estudié filosofía....

E: qué cosas te has preguntado?

M: no, mis preguntas han sido como, venga es verdad que existimos, no fue una decisión que nosotros hayamos tomamos, pero tu ves un animal y él como que dice listo, estoy y ya, es un animal y ya... pero el ser humano tiene que hacer algo con ese existir y una cosa, un dilema que yo siempre tuve y que sigo teniendo y digamos que se han resuelto ciertas cosas en vipassana pero otras te las sigues preguntando, es que yo que tengo con este hacer, osea, cual es el objetivo de mi vida y porqué tengo que hacer algo, tengo que hacer, por que solo soy, bueno, pero también tengo que hacer algo, entonces mis líos empezaban como bueno yo quiero hacer muchas vainas y hago pocas, entonces hubo una época como relacionada con lo de N., que era como la chica es súper inteligente, súper linda, súper tierna con todo el mundo se llevaba bien, así que yo era un poco el opuesto, yo era como nada con el grupo de amigos eran más borrachín, yo también era un poco más caspa, digamos, no se si te conté que sí consumí algunas drogas y algunas cosas con mis amigos y esa era una forma para mí como de escape, no solo de escape de esas preguntas, pero también era una forma que yo veía de conocerme más a mí mismo pero era una forma falsa por que después de vipassana me di cuenta de eso, sí, porque cuando estás así solo haces pendejadas, no más, literal pendejadas y digamos que si experimente, nunca me gustaron las fuertes como cocaína y esas vainas sino el LSD y la marihuana básicamente fueron esas, solo esas dos...

E: y sentías que te conocías a través de esas drogas?

M: si, yo sentía que era un proceso de experimentación de mí mismo, no solo una forma de recreación, sino una forma de responder a las preguntas, también sabes de qué? -tratar de escapar-, si, de escapar de la realidad, de escapar a la frustración, había siempre un sentimiento de frustración, al hecho de que de que yo no podía estar con ella, porque era una cosa que sentía que

quería más allá de cualquier vaina, era una frustración muy grande, si, una de las enseñanzas que te da el vipassana es venga, o sea, hay un que dice Goenka, venga tu no consigues agua no te frustras, no hay agua ahí estas caminando en un desierto pues vas y sigues caminando y no te frustras y sigues, yo no, yo era como si no están las cosas ya, no no, y era algo que yo no podía cambiar o el hecho de que ella quisiera o no estar conmigo era algo que se me salía de las manos, entonces tras esa frustración empecé a experimentar, a experimentar un poco más, hasta que sí empecé a sentir oiga qué estoy haciendo con mi vida, te preguntas vea yo tengo que hacer vainas, siempre me ha gustado como ayudar a los demás como si estudio economía, la gente normalmente piensa no ese man solamente piensa en la plata, pero si tu pensaras en la plata estudias administración, finanzas, una vaina así y no te tienes que aguantar 8 semestres de tortura así con econometría y vainas así, porque la economía es ante todo una ciencia muy social, si, que le ayuda a la gente es a mejorar, y yo empecé mi carrera fue por eso, a pesar de que no fuera el más brillante para las matemáticas, las estudié, las sufrí pero lo hice por eso, en el semestre antes de irme a vipassana a principios de 2016, en 2015 nosotros habíamos empezado a salir con N., las cosas estaban bien, pero no evolucionaban, entonces ahí fue donde yo mandé todo al carajo, si, entonces ahí fue donde dije todo me sabe a mierda, esta vida es una mierda, no hay ninguna razón, todo me importa un culo, yo soy un ser insignificante que no ha tenido un impacto, ahí fue como el periodo más grave de mi vida, ahí fue cuando empecé a consumir drogas, a consumir vainas, no se qué, y me pillaron, mi mamá me pilló, mis tíos me pillaron, todo mundo se da cuenta porque yo era pues muy evidente y no trataba de ocultarlo tampoco porque decía me importa un culo, si,

E: no te importaba nada?

M: no, literal, nada, nada, no podía estar con la chica que quería, no tenía..., sí, como que esforzarme y eso, pa qué, a la final para qué, ni siquiera estoy haciendo las cosas por mí, entonces eso fue duro para mí, y entonces empecé a tomar mucho más, a joderme, a abandonar cosas que me gustan la guitarra, cosas que me gustan las abandoné, ahorita le estoy afinando las cuerdas, abandoné muchas vainas, abandoné el squash, abandoné cosas que de verdad me han gustado si, por N., básicamente porque ya decido todo a la mierda, después..., eso ha sido como básicamente un pequeño resumen de mi vida, antes de llegar a vipassana, en vipassana recibí como muchas técnicas para poder lidiar con esas vainas, si, precisamente con el hecho de sentir la frustración y querer mandar todo a la mierda, si duele, duele, no te digo que las cosas con N., hayan acabado ahí no, hoy en día todavía medio siguen y hay días que hay lágrimas obviamente hay vainas como por qué no puedo hacer las cosas, no quiero volverme a joder, a volverme mierda, no quiero volver a llamar a mis amigos e irme 10 días de rumba, pues no 10 días, pero si todo un fin de semana de rumba y joderme, porque no, en lugar me desequilibra más, qué hago, bueno dolor, y en vez de huirle digo como bueno acéptelo que eso te hace más fuerte, querer ser mejor persona...

E: ahora eres más tolerante con eso que te frustra?

M: si, mucho más tolerante y lo acepto más, no le digo como le corro y yo no quiero sentirme frustrado, por eso nunca voy a buscar a N., no, en ese orden de ideas digamos que lo que más me hace sentir frustrado eso, bueno la universidad y eso, pero bueno, lo saqué adelante, pero digo bueno no por sentir dolor me voy a arriesgar y eso, bueno y si está el dolor, el sentimiento de fracaso como un motor extra para querer salir adelante, si, y eso tú lo aprendes mucho en vipassana cuando llevas 11 horas sentado y te duele todo, todo, es todo, y algo que me enseñó vipassana es poder a vivir con él, aceptarlo, poder verlo como una enseñanza, creo que eso es una parte importante, entonces, bueno.... Te voy a contar unos meses antes de irme a vipassana que todo se estaba yendo a la mierda, que creo que es el periodo que más te interesa como Psicóloga, como el

de la crisis, yo tuve un amigo, yo tuve dos amigos, yo fui con los dos juntos a vipassana y precisamente, un amigo como un poco paila, si porque al man no le importaba nada, le gustaba ir de fiesta en fiestas, le gustaban otras sustancias fue muy pocas veces pero si lo intenté, y el hombre si que se llama tusi..... Bueno es una mierda, entonces yo recuerdo que yo llegué a vipassana y yo seguía haciendo como las mismas vainas, unos días antes de ir a vipassana un paseo a la mesa y con otros amigos....

E: tú cómo conociste vipassana, cómo te enteras que existe?

M: me entero por amigo de mi colegio, ese que era más liberal, que nos seguimos hablando, del Juan Ramón Jiménez, y por otro amigo que por casualidad de la vida terminamos yendo, pero básicamente por él, porque le dije, yo sabía que algo andaba mal dentro de mí si, como que yo tenía problemas de dormir, como que no le encontraba sentido a nada, que por la noche lloraba, como que no tienes fuerzas, como que no quieres hablar, no quería estar, no quería estar ahí, o sea, como que estaba esperando el día en que pasara todo, en que ya me pudiera ir, terminar mi carrera, que ya no quería estar justamente donde estaba, no quería sentir más esa sensación como de asco, de mierda, de dolor, entonces eso fue antes de... y un amigo justamente con uno de los que me fui a vipassana ya saliendo me dijo no puedes hablar de la fiesta que habíamos terminar justo antes de irnos, me dijo que no podía decir lo de las sustancias lo del tusi y eso, que no se qué.... Yo en ese momento sentí toda la sensación pero no como la parte agradable sino como temblores, él me estaba escribiendo, como temblores digamos yo cogía un cigarrillo y lo volvía nada porque no podía controlar las vainas y me sentía demasiado mal y después de ese día dije ya, ya nunca más esta mierda, nunca más, o sea marihuana sí seguí fumando, trago, sigo tomando después de eso, pero nada más, solo eso en comparación de lo que era antes no, cero, cero, cero parecido y con la parte de N., digamos que es lo que siempre me costó, la parte sentimental, no se si sean por vacíos de mi padre que nunca estuvo presente, o mi madre que siempre trabajó mucho más duro y yo casi no la veía, hay una parte de mi que si pega como mucho ahí, ese ha sido como mi gran Samsara en mi vida... ese ha sido mi gran samsara y a pesar de que hemos mejorado que lo he hecho ahorita, que he intentado las cosas, bueno medio intentado, bueno me hizo sentir mal, pero me hizo sentir mal un día, no fue como un mes entero, un semestre entero, no, ya como que listo, está y te vuelves a parar más rápido, como ver las cosas más importantes y ya después de eso vipassana me ha ayudado a controlar mis emociones, mis sentimientos, mejorar mi concentración, no veo como las cosas malas de la vida como algo por lo cual nosotros nos tenemos que echar a la pérdida y ya, que vale la pena vivir, me hizo recordar mis sueños y me hizo sobre todo reconocer y recuperar algo que era algo que en mí se había perdido que era la autocompasión, la compasión y el amor, no solamente hacia los demás sino hacia mí mismo, fue a la persona que le di más palo, que menos compasión tuve que fue con migo mismo, eso fue lo más bonito que saqué, estoy que me hago el segundo curso, estoy meditando otra vez juiciosito esta semana santa y ya retomé muchas vainas que me gustan, al fin logré estar un tiempo con N., las cosas no se dieron, pero bueno, seguimos, hoy en día estamos como viendo qué pasa, y esa ha sido la historia de cómo llegue a vipassana y mi búsqueda religiosa obviamente no han acabado mis preguntas cual es el objetivo, qué sigue siendo? Pero ya tengo un poco más visualizado...., el primero es que me gustaría ser un poco más feliz, el segundo es que me gustaría generar un impacto en la sociedad, si uno como que a veces solo critica y critica y la mejor forma para empezar a cambiar las cosas es mirándose al espejo, no, y el ejemplo mío pues como afecta a los demás...

E: ok, o sea que vipassana en parte ha significado para ti, retomando la última parte que comentabas, por un lado la aceptación de lo doloroso y por otro lado volver hacia ti mismo con una

mirada más amorosa, amarte más a ti mismo... y ahora que me dices estoy retomando cosas que me gustan, bueno está la guitarra, está la meditación y has retomado a N. que en tu vida han sido muy importantes... y ahora me cuentas que uno de tus propósitos es ayudar a los demás, cómo te sientes tú en el mundo posicionado en este momento?

M: uy no se mujer, ahorita es difícil porque la gente es demasiado práctica, porque avanzas, tu te preguntas cómo hacen? de donde salen? Si me entiendes, hay gente muy dura, muy dura, pero no, me siento posicionado, si, como que la pregunta es dura, pero sí, o sea como afortunado por muchas vainas y también como con un potencial para querer cumplir mis metas no...

E: crees en tí?

M: si, si, eso es muy importante

E: me dices que tienes la motivación de hacer un segundo curso de vipassana, qué te mueve a hacerlo?

M: bueno, vipassana, hay samsaras, hay negatividad, uno quisiera que a toda hora lo que pensara fuera bueno, a veces no, a veces llegan vainas malas, a veces uno se estresa por el tráfico, por cosas un poquito más serias, como no obtuve la nota que quería ene se parcial, no obtuve el trabajo que quería, no obtuve la práctica que quería, o no se debería esforzarme, tener una vida más tranquila, pero no eso no me lleva a ningún lado porque no, y así el día a día, bueno la mayoría creo que no son malos pero no todos son buenos, hay vainitas, hay días en que N., puede ser también un detonador de esas vainas,ojalá hubiera hecho todo diferente, y no se qué y siempre mirar hacia atrás te hacen sentir mal y triste porque toda esa nostalgia del pasado yo creo que no trae nada bueno, entonces quiero hacer el curso primero para volver retomar ese camino, como a volver a estar feliz y tranquilo por que si y cada día son pasos que uno da, pero todavía faltan muchos por dar, pero si, estamos mucho mejor que donde estábamos ayer, que eso es lo más importante, no... pasito a pasito, eso me costaba entenderlo mucho, siempre quería resultados ya, ya.....

PARTICIPANTE 5

A: empecemos a hablar sobre Vipassana. Me decías que hiciste el curso en 2014.

P2: En 2014 a mitad de año.

ZA: Y lo hiciste por curiosidad.

P2: Sí, más que nada por curiosidad, como por saber de qué se trataba.

ZA: Y después volviste a hacer tu segundo curso en el 2016.

P2: Sí, ahora en marzo lo volvía a hacer y ya conociendo un poquito más la experiencia que había tenido, decidí volverlo a hacer pues porque sentía que era una necesidad. Que me iba a ayudar mucho y más ahora en este momento de mi vida que tengo como unas dificultades, entonces sentía que de alguna forma me llamaba. Me llamaba porque ahora antes de hacer el curso me intentaba sentar y pues no podía, pero entonces dije ¡no! Me

inscribí en diciembre y no pude por cuestiones de trabajo, entonces salió en Marzo y dije no..

ZA: Aquí fue! Y cómo te sentiste? O bueno, ¿Cómo te estás sintiendo?

P2: Pues es complicado, sí porque allá uno entiende que tiene patrones de comportamiento, que su mente tiene unos patrones de comportamiento, que cambiarlos es muy difícil, a veces yo vuelvo a esos patrones de comportamiento, como de caer en la tristeza o de pronto en la oscuridad, pero bueno como que ya no es eso de que duro días pensando lo mismo, de pronto reprochando, quejándome, de pronto es un instante que viene a mi y ya bueno, trato de observarlo, de sentirlo y digo “esto también va a pasar”, esto viene y se va a ir otra vez y así mismo logro salir mucho más rápido de esa situación. Pues me ha ayudado mucho.

ZA: O sea que Vipassana ha significado para ti salir de algo que no te hacía bien o que no te gustaba o qué significado ha tenido Vipassana en ese sentido?

P2: Yo creo que más que nada, aceptar.

ZA: Aceptar!

P2: Aceptar que mi realidad ahora es esta. No la realidad que tuve hace 3 años ni la que quisiera que fuera.

ZA: Es esta. Es este momento.

P2: Esta es mi realidad y aceptarla creo que es el paso más importante y realmente esa es la ayuda que me ha dado Vipassana.

ZA: O sea que para ti meditar ha sido sobre todo poder estar presente?

P2: Claro, porque venía recordando mucho que hace 2 años estuve muy feliz, viajando, haciendo cosas que me gustaban y también despues pensaba que ahora tengo unas lesiones entonces que no podría volver a hacer lo mismo, no puedo hacer lo que me gusta, entonces vivía entre el pasado y el futuro y me costaba un montón estar ahora. Estar presente en el momento, sentirme y claro me ha ayudado mucho, ahora, es difícil, la mente te juega o se va pero cada vez uno lo intenta y me ha ayudado en eso.

ZA: Ok y tu estás haciendo las meditaciones diarias, lo estás logrando? ¿Es difícil, no?

P2: Si es difícil.

ZA: Pero cada cuanto lo estás logrando?

P2: Creo que es mayor la cantidad de días que he meditado desde que terminé el curso que las que no he meditado. Creo que han sido 2 días que no he meditado y otras veces como que me siento y siento que la mente está muy (uighuighigh)

ZA: Muy agitada

P2: Sí, muy agitada, e intento Anapana, tranquilizarme, pero otra vez vuelve y entonces digo “no, no, hoy no está”

ZA: Y lo aceptas.

P2: Sí, lo acepto o de pronto lo intento más tarde, o de pronto se ocupa uno en otras cosas y bueno uno está más agitado acá, en la ciudad y en la vida cotidiana, está uno agitado todo el tiempo.

ZA: Y tu cómo has logrado manejar eso. La agitación que no está en los cursos de Vipassana y la motivación de meditar. Osea, qué te motiva a ti que es más fuerte que la ciudad agitada y los ritmos agitados?

P2: Yo siento que lo que me motiva a meditar es que cuando termino de meditar siento como una paz, medito muy tranquilo, si, una paz que no puedo describir. Me siento sereno, en calma ehh... esa es la mayor motivación que encuentro yo en meditar y dejar de estar tanto afuera, de observar tanto afuera –lo que te dije yo- y más bien irme hacia adentro y estar ahí

ZA: Todo el tiempo...

P2: La mayoría de tiempo que pueda, aun cuando estoy caminando, estoy tratando de estar adentro porque creo que he estado mucho tiempo afuera viendo cosas, pensando, pensando, pensando... y pues...

ZA: Y tu tienes una hora precisa para meditar?

P2: No mucho...

ZA: ¿O cómo es tu cotidianidad con la meditación?

P2: Pues algunas veces cuando tengo que salir temprano pues intento levantarme mucho más temprano para meditar. Pero esa es la menor parte de los días. Encuentro que en mi casa me gustaría por ejemplo a las 6 pero a las 6 está mi mamá, mi hermana, entonces he encontrado que lo que es una buena hora es 8:30 a 9:30, no sé, me funciona y medito bien, encuentro que hay mucha calma en la casa, en la calle, me parece que esa es como la hora en la que mejor voy a meditar.

ZA: Vale y que dice tu familia, o cómo ha estado tu familia desde que tu has estado meditando?

P2: Bueno pues ellos como que no son muy receptivos a esto de la meditación y pues cuando lo hice la primera vez como que me tomaban de loco y bueno pues yo también estuve viajando con la mochila y uno también aprende un montón de cosas. Tal vez por eso la primera vez que lo hice no seguí con la práctica, porque me estaban diciendo un montón de cosas que tal vez yo ya había asimilado en el viaje que también es un viaje mental. Es corporal pero también es un viaje de la mente, entonces como que a lo que salí de mi casa era una persona y a lo que volví era otra totalmente diferente, con unos principios totalmente diferentes que no me habían inculcado en mi casa, como agradecer por la comida o esperar a que todos estemos sentados en la mesa, dar un buen provecho. Como que era una persona totalmente diferente y para ellos no era muy comun ver que yo me

comportara así. Entonces como que son muy reacios a la cuestión y más que todo mi mamá.

A ella le he explicado y de vez en cuando podemos estar en una conversación, a mi hermana le llama un poco la atención pero pues ahora va a tener un niño, entonces le toca esperar un montón de años para poder ir, pero tiene curiosidad por la meditación. Yo creo que a medida en que yo siga meditando y empiece a ver más cambios en mi, ellos van a notar el beneficio de la meditación, de otra forma no. Porque si yo sigo siendo el mismo y reaccionando... yo choco mucho con mi mamá, entonces a lo que ya no hayan esas reacciones pues se van a dar cuenta que la cuestión funciona.

ZA: Vale y tu cómo te ves en cinco años respecto a la relación con tu mamá y la meditación? Por ejemplo, crees que va a haber algún cambio o cómo ves la relación?

P2: Claro, si, yo la veo... de hecho ella ya ha notado el cambio puesto que lo que yo deseaba, no se si lo deseo aun, es poder viajar y hacer circo. Entonces al no poder hacerlo me sentía infeliz, desdichado, generaba toda la negatividad de generar algo que no tengo y esto no me hacía nada bien. Siento que la relación con mi mamá ha mejorado, creo que puede mejorar mucho más porque pues yo estoy pasando por una situación que es complicada, que pues me siento un poco enfermo, me aislo un poco pues para tratar de no generar incomodidad en ellos, pues porque quejarme, que me duele y esto.. me aislo un poco. Hoy por ejemplo en la sentada pensé no! Hay que dar más amor, cada vez entregarle más amor y no importa si me duele, no importa si me grita, si me regaña, si tiene o no tiene razón, es darle amor, abrazarla, besarla emm, siempre darle amor, amor, amor, siempre porque es lo que ella merece y es lo que yo merezco.

ZA: Eso lo comparto, pero no es fácil. Yo entiendo lo que dices y aunque no es fácil creo que la mayor hazaña es lograrlo, no?

P2: Si y es algo que yo he pensado siempre, es esa fuerza que nos mueve a todos. El amor.

ZA: Es lo que da sentido.

P2: Cuando no eres amor es cuando empiezan las dificultades y ese es como el proceso más grande que tengo que llevar a cabo, igual quiero seguir meditando, de aquí a cinco años me veo haciendo ya un curso de 20 días, de 30 días, una posibilidad de ir a la India, lo voy a hacer, cuando esté el centro acá pues lo haré porque siento que es algo que me hace bien a mi y es algo que le hace bien a todos los seres, pues porque la idea es que todos los seres sean felices.

ZA: Bueno, pues veo muchísima valentía, tienes mucha valentía no solo en las comprensiones que ya has hecho de Vipassana que son el punto esencial sino en todo lo que quieres hacer. Gracias por conversar.

P2: No, gracias a ti, me ayudo esto para desahogarme, para decir cosas que necesitaba decir.

PARTICIPANTE 6

E: CUÉNTAME DE TI Y DE TU HISTORIA. De dónde vienes,

A: yo soy de Bogotá, tengo 30 años, vivo con mi mamá y mi hermano, estudié administración de empresas en el Externado, me gradué en el 2010, hace tres años trabajo acá mismo con la facultad de derecho

E: ¿tu creciste en medio de la ciudad? ¿Cómo fue tu niñez?

A: mi niñez yo creo que muy dentro de lo normal, era muy de jugar con mis primitos chiquitos, muy de pasármela en la casa de mis abuelos paternos muchísimo tiempo, crecer con ellos, yo casi que fui educado por ellos, por mis abuelos paternos, entonces digamos que mis mejores recuerdos en temas de niñez los tengo con ellos. Y todo lo que vivía con mis primos allá en la casa de ellos, y no, fue una niñez muy bonita, tranquila, sencilla, pero una niñez que me dejó unas bases súper importantes para lo que soy hoy en día... esas bases ... digamos... yo considero que una de esas bases súper importantes fue haber crecido con principios, digamos el respeto hacia los demás, el tema de la responsabilidad, el tema de la autonomía, el respeto hacia la vida y todo lo que ello conlleva...sí...

E: ¿y cómo aprendiste eso?

A: no, yo creo que eso no se aprende, eso tú lo vas vivenciando, por la misma experiencia tuya de cuando uno es pequeño si? Puede en tu casa te digan que existen tales y tales valores, pero si tú no logras observarlos en una persona que tú tengas como referente de ejemplo, no logras apropiarlos... y esos fueron mis abuelos paternos y mi madre para mí.... Entonces yo los tuve a ellos como referentes y creo eso fue como la base para esto que te estoy comentando, o sea para apropiar estos aprendizajes y como que ir por ese camino por la vida..., a ti te define mucho lo que llegas o como te llegas a formar cuando eres chiquito, toda esa formación te define y te dice a ti para dónde vas... y te define muchas cosas para tu futuro

E: y tú eres ahora el resultado de...

A: pues digamos que sí, en parte, muchísimo se lo debo a ellos, muchísimo

E: ¿y otras cosas las has construido tú?

A: hay muchas cosas que uno las ha construido, no todo en la vida es el color de rosa que uno esperaría, pero uno siempre se trata de mantener por una línea que es la más fuerte en

uno, o sea por esa luz que siempre tu lleva interna, yo creo que por esa luz es por donde uno debe llevar su camino

E: ¿entiendo que tu estas siempre buscando caminar por un camino que para ti es luz?

A: si, si, aunque siempre está esa otra parte que es ese lado oscuro que siempre está ahí caminando contigo permanentemente, y que no es malo, no es malo del todo, sino que te ayuda a complementar muchas cosas de la vida y te ayuda a ver la vida de otra manera, a ser un poquito más consiente, un poquito más con los pies en la tierra y también te ayuda a ser mejor persona, o sea llevar paralelamente ese lado oscuro de ti no es nada malo, me parece a mí...

E: ¿o sea que uno es una persona que tiene varios rostros o varios aspectos?

A: si, varios aspectos de su vida

E: o sea un ser más luminoso que siempre busca y está acompañado por un lado que sin ser malo es más oscuro

A: exactamente, así veo yo que es por lo menos mi vida

E: ok, ¿y cómo se ha ido tejiendo esa relación entre lo oscuro y la búsqueda de transitar por la luz? ¿Cómo lo has llevado?

A: si, o sea precisamente tú te das cuenta que tienes ese lado oscuro porque en algún momento has transitado por él

E: ¿cómo lo descubriste?

A: no, pues transitando esos momentos, ese aspecto, transitando ese aspecto que tu llevas al interior tuyo, dándote cuenta muchas veces que teniendo todo para transitar por el camino de la luz, o sea llega un momento en que se revuelve todo y empiezas a transitar otros caminos... y eso no implica que uno esté haciendo cosas que a la luz de la humanidad sean mal vistas, sino que simplemente tú te das cuenta que como que no conocías esa faceta tuya, y es otra cosa, no es que seas malo, sino que es otra faceta que de pronto no te conocías y eso es a lo que yo denomino esa parte oscura mía...

E: ¿puedes darme un ejemplo de eso que denominas la parte oscura?

A: te lo voy a decir así como vivencialmente, o sea de unos años para acá yo me vine fijando que yo era un poco temperamental en mis cosas, si, y siendo una persona que muchas veces me dicen que soy carismático, que tengo una personalidad chévere y toda la cuestión, pero yo me fui dando cuenta que de a poquito que si es verdad, pero que muchas veces voy en contra de eso y fueron cosas que me llegaron de momento, como te llega a ti la pubertad o te llega la madurez, entonces es irte dando cuenta que ese tipo de cosas llegan a ti en un momento dado y simplemente tú te das cuenta de ellas porque si, o por lo menos es mi caso, yo me di cuenta...

E: ¿y qué te significó darte cuenta?

A: pues me di cuenta de eso y me pareció curioso en su momento, cuando lo logré aceptar, porque fue algo tremendo para mí porque, porque yo decía cómo es posible que yo soy tan dado a las personas, que las personas son lo máximo para mí, siempre ha sido mi filosofía de vida creer en los demás y cómo es posible de un momento a otro que me moleste hablar con alguien, o que sienta fastidio por alguien o que sienta no sé, un sentimiento feo hacia otra persona, o sea eso me llamó mucho la atención...

E: ok, entiendo entonces que tu descubres esa parte, al principio te confronta porque va en contra de lo que tu considerabas que tú eras... luego la aceptación pasa por entender que es parte de la vida....

A: exactamente y yo creo que eso será pregunta más adelante... pero parte de ese reconocimiento se debe al proceso que yo llevé en vipasana

E: si, para allá vamos, si retomamos un momentico tu historia antes de llegar allá, ¿en algún momento hiciste búsquedas para preguntarte sobre ti, para encontrarte a ti?

A: si, y esas preguntas yo las he tenido, digamos esas preguntas yo me las empecé a hacer hace unos buenos años cuando tuve una crisis personal grandísima, porque sentía que no me fluían las cosas, que..., sentía que no me fluían las cosas tal cual,

E: o sea que tú intentabas hacer cosas y no te salían...

A: si, no me salían por ningún lado lo que yo tenía pensado, ya estaba graduado, tenía yo unos 25 años, yo le pongo, y viví esa crisis a tal punto que yo decía es increíble que todo lo que yo soñé desde el colegio, desde niño, pucha, es imposible que no haya en el mundo en estos momentos un lugar para mí y que yo no encuentre una razón de ser de lo que soy, lo sentía, lo sentía no se daban las cosas....

E: ¿y en tu familia las cosas estaban bien, con tu pareja?

A: en mi familia relativamente todo estaba bien, no tenía pareja en ese momento, fue existencial, completamente existencial, entonces lo que yo te estaba diciendo como que confluyeron una serie de situaciones, de momentos, de coyunturas en ese momento de mi vida, que me llevaron a hacerme muchas preguntas de ese tipo, yo quería que alguien o algo se manifestara e mí como para yo encontrar una luz de salida a ese momento porque no veía la luz por dónde era y todo mundo a mi alrededor me trataba de dar ánimo y la toda la cuestión, pero yo sentía que por dentro yo estaba destrozado, yo no sabía para dónde iba, yo iba como una veleta, como una veleta en mi vida, sin un rumbo fijo, y eso es supremamente frustrante... ahí yo encontré en esos golpes de la vida al darte cuenta no de una forma como explícita de que eres muy frágil, de que la vida es frágil, de que todo es muy cambiante, de que lo que tú pensaste ayer, muy seguramente ya no lo piensas hoy, ni lo sientes de la misma manera muchas veces, entonces todo ese proceso fue lo que me rebulló en esos momentos como mi alma y bueno, después sigue todo un rollo ahí....

E: bueno, ¿digamos que ese momento de crisis existencial se ligó con ese descubrir el lado oscuro del que me venías hablando?

A: si, tuvo relación ese darme cuenta de esos procesos oscuros míos, venía un poquito de tiempo más atrás, pero empezó a hacerse más evidente en ese momento,

E: ok, es decir que tus preguntas en ese momento fueron más por cual es mi lugar en el mundo y quien soy yo...

A: si, tal cual, y por qué no hay un lugar para mí, donde yo veo que todo mundo está haciendo algo por otras personas, o le está sirviendo a la sociedad desde lo que haga y por qué yo en éste momento no me siento feliz haciendo lo que estoy haciendo y no logro encontrar mi razón de ser, esas eran mis preguntas en ese momento de mi vida.....

E: ¿y qué hiciste?

A: pues pasaron muchas cosas, o sea voy en el proceso, yo no puedo decir que... es un proceso inacabable, yo no puedo decir que ya se acabó, exactamente, estoy en el proceso, lo que pasó después fue eeeehhh, te voy a ligar ahí, porque el proceso de vipasana ahí para mí fue fundamental y ya vas a ver por qué.... Conocí a vipassana porque un día X supe sobre esta red social couchsurfing, entonces me metí ahí dentro de mi búsqueda existencial, o sea yo estaba tan desesperado que yo estaba dispuesto a irme para donde fuera, sí, si viajar, viajar, entonces una vez escuché no recuerdo donde de esa red social y entonces me pareció increíble y me registré y la cuestión, ta,ta,ta....conocí a varias personas por ahí, fui a varios eventos, conocí gente chévere, compartí momentos bonitos con extranjeros, personas de acá de la ciudad, de esa red social vinculados, entonces un día dentro de los eventos que publican diariamente vi uno que decía como vive una experiencia espiritual muy profunda, algo así, no me acuerdo específicamente, pero algo así decía y entonces eso me captó a mí la atención demasiado porque estaba muy ligado a esa necesidad tan profunda que yo tenía en ese momento....

E: encontrar ese algo que da luz....

A: exactamente, esa lucecita al final del túnel a ver si yo podía salir de ese fandango en el que me encontraba...

E: algo que te diera sentido...

A: entonces hablaban de vipasana yo no conocía nada en absoluto, nada, nada, nada, me pareció rarísimo al principio, me metí a la página de ellos, me llamó la atención, yo pensé primero que era como un culto raro, yo había escuchado en el colegio el tema del budismo, pero nunca me había sumergido en él ni nada, nunca había meditado.... Jamás.... O de pronto había meditado pero haciendo mantras u otras cosas pero nada que ver...entonces me pareció raro primero el tema del registro, cuando te preguntaban si tenías complicaciones mentales, o que si habías consumido sustancias alucinógenas, se me hacía raro....

E: ¿por qué?

A: no se, se me hacía raro, no esperaba que le preguntaran a uno eso para ir a una sesión de meditación, entonces yo decía que tal yo hubiera tenido relación con tema de

estupefacientes recientemente, entonces por ese hecho me hubiera tenido que desprender de la experiencia, entonces se me hacía un poco rara, pero después entendí por qué, sí, todo tiene una razón de ser, bueno me inscribí, me dieron el aval, me fui a los 10 días de Vipassana, me fui peleado con mi familia, porque estábamos ahí peleando por rollos ahí tontos, entonces me fui de piedra también con eso, y dije que este sea el momento de que me extrañen y muestren un poquito de amor por mí, si me fui con ese sentimiento tan feo, entonces me fui llegué allá, los 10 días fueron increíbles, una experiencia muy bonita, hummm pues como bien tú lo sabes más allá del hecho de que tú vas a estar aislado por 10 días de todas las cosas que conforman tu rutina diaria, tú allá empiezas a encontrarte muchísimamente más profundo en ti, de hecho muy profundamente, todos los procesos de hecho yo creo que son distintos, yo no puedo decir que lo que yo viví lo viviste tú o lo vivió otra persona, porque todo es distinto desde la perspectiva que tú lo veas, pero yo si digo que para mí fue un proceso muy lindo porque en los 10 días me di cuenta de muchas cosas bonitas mías y esas oscuras salieron otra vez a flote de una manera tremenda...

se me manifestó al principio con esas ganas de mi cuerpo de no querer estar allá, pero mi mente me decía que ya no resistía más que nos levantáramos y nos fuéramos, pero yo muy dentro de mí quería dar esa pelea..., pero mi cuerpo y mi mente al tercer día ya estaban vueltos nada, entonces fue como ese momento que el equilibrio entre esa parte negativa y esa parte positiva de uno como que se logran equilibrar y es como la fuerza que a ti te permite seguir por lo menos fue mi caso..., esas dos fuerzas se equilibraron y me permitieron seguir, si hubiera un desequilibrio me voy, o... no yo me voy porque me hubiera ganado la parte oscura que era la que ya me tenía vuelto nada pero se equilibró finalmente después del tercer día y fue lo que me permitió seguir... eh aprendí muchas cosas, es que son tantos los aprendizajes que uno tiene en tan poquito tiempo que uno dice, pucha..... l

lo que más me marcó fue el entendimiento de lo que es anitya, la impermanencia, es que eso es todo en esta vida, o sea hoy estamos acá mañana no lo estamos y a todo nivel se da esto, a todo nivel, si, desde lo más nano hasta lo más macro de la vida es así, es cambiante, tú nunca puedes asegurar nada, y darme cuenta de eso, de ese concepto fue muy diciente para mí, porque yo empecé a entender ahí que lo que venía viviendo, esa crisis que te comenté era momentánea en la vida, porque todos pasamos por ciertas etapas y yo estoy seguro que esa fue una etapa en mí que de pronto no quemé en su momento en mi pubertad todo y veo que volvió a surgir tanto tiempo después... como una rebeldía ahí de la década de los 20 míos... entonces me di cuenta de eso que era momentáneo, que no tenía por qué ponerle tanta a tención a ese tema, el proceso me hizo entender que este mundo tenía un espacio para mí...

E: ¿eso lo entendiste con vipassana?

A: eso lo entendí mucho más finalizando el proceso....

E: ¿cómo ha sido eso? ¿Terminó con el curso, o con los días después?

A: digamos que terminó el curso y me quedó ese aprendizaje

E: hay un lugar para mi

A: si, hay un lugar para mi

E: s que de pronto no era en ese momento, pero que con el tiempo y las cosas bien hechas y con el amor que yo venía poniendo, o sea el interés hacia mis cosas y las cosas de los demás iba a encontrar ese momento y lo sentí como un mensaje de vipassana, no fue directo, no fue que un profesor me lo haya dicho, o un compañero salió y me dijo yo vi su proceso, no nada, fue un mensaje que me surgió de mi interior, ahí si la vocecita interna,...

E: en parte eso se liga con lo que me venías diciendo con entender la impermanencia, entendiste que el deseo de que algo pasara se podía dejar pasar si?

A: si, exactamente, entender que tú no puedes desear nada, porque entre más desees todo te va a ser más esquivo, entender también que el tema de ser aversivo a las cosas, de mantener una actitud de rechazo, te van creando realidades, te va creando realidades y te van creando, yo creo mucho en la energía, sí, entonces yo digo todo ese tipo de cosas te crean una energía, si tú eres una persona que estás ansiando completamente lo que no tienes, que estás rechazando permanentemente lo que no te gusta, vas creando realidades en tu mente en tu vida, que te van llevando por lados y por caminos que no son y que no son los que quieres para tí, que es lo más infortunado, entonces yo hice conciencia a partir de esos dos conceptos que son lo del rechazo y el tema del deseo y lo extrapolé al pasado y me di cuenta que mucha de mi frustración en ese momento de crisis provenía de esas dos cosas

E: ¿de rechazar algo y de desear algo, por ejemplo, rechazar por que no sucedieron las cosas que tú querías?

A: estar constantemente estar deseando estar en un lado, estar deseando contantemente ser X o Y persona, me di cuenta que estaba llevando un proceso que no debía...

E: ¿y eso generó algún cambio en tu vida cotidiana?

A: yo lo entendí cuando finalizó el curso y digamos que uno después de ese proceso queda tan marcado que uno hace el esfuerzo por recordar eso, así como un mantra, un mantra casi que continuamente, aunque es difícil, porque ahí es cuando uno comprende la importancia de estar como, digamos en ese sentido trabajando como un monje con constancia, la determinación es clave en ese proceso, porque puede que tu salgas con un aprendizaje significativo pero si tu no eres constante en la práctica, es muy difícil poner en práctica esas dos cositas que son tan esenciales, no rechazar, no desear nada, por más fuerte que sea la sensación...

E: voy a recapitular un momentico... cuando fuimos a tu historia fuimos a tu niñez, eres de familia Bogotana, ahorita tienes 30 años, tu creciste en Bogotá, tuviste mucha influencia de tus abuelos paternos con quienes creciste y también de tus primos, a lo largo de tu vida has

podido ver que hay en ti varias caras una de ellas es más luminosa y otra de ellas es más oscura, has llegado a la conclusión que no es mala esa cara oscura, sino que es parte del vivir, sin embargo durante ese descubrimiento y después tienes una crisis existencial que te lleva a preguntarte quién eres tú y cuál es tu lugar para ti en el mundo, en esas búsquedas de qué hago con mi vida, me voy a viajar, me voy a un curso, algo espiritual, me imagino que te hiciste muchas otras preguntas, abandono todo..., y en una de esas casualidades encontraste vipassana, cuando haces el curso, la primera sensación es me quiero ir ya, pero empieza a haber un equilibrio en ti que dice no, me quedo, en ese quedarte descubres que si hay un lugar para ti en el mundo, lo descubres en parte porque entiendes que hay momentos del vivir y que ese momento de crisis era eso, un momento y que igual iba a pasar y creo que.....

Ahí hay uno de los grandes aprendizajes que tú le das a vipassana y es haber podido comprender ¿la impermanencia?

A: sí, me comprendes perfectamente, para mí ese fue uno de los aprendizajes más grandes que me dejó ese proceso con ellos, darme cuenta de esa impermanencia que no es solamente mía es de todas las personas, es del universo como tal....

E: y ahora que tú me decías yo ya no practico tan constantemente, de pronto esto más alejado de la institución, ¿tú consideras que en este momento de tu vida sigues relacionándote con vipassana?

A: si, yo creo que estar vinculado a vipassana no quiere decir que tú estés meditando en casa de una profesora cada 8 días, o que vayas a un curso que se esté dictando en cualquier parte del país una vez al año, va más allá, simplemente tú eres parte de este proceso tan bonito de meditación si tú lo haces todos los días, o lo más disciplinados que puedas en tu casa, contigo mismo, sin rendirle cuentas a nadie...

E: ¿o sea que vipassana no es la institución sino una vivencia tuya?

A: no, para nada, o sea vipassana se convirtió para mí en un estilo de vida, que está ahí, que va paralelamente a mis procesos, es una herramienta sobre todo, es una herramienta, yo la veo así, una herramienta de vida muy sabia, demasiado sabia, y que está ahí y que así esté perdiendo con mayor constancia la disciplina yo sé que ella está ahí, siempre ahí, ella no se va a cerrar de que yo entre a ella, ni las personas que tienen contacto con ella tampoco se van a rehusar a que yo9 los busque en cualquier momento para retomar, y yo lo veo así es una herramienta para tu vida, una vez lo vives y lo entiendes, entiendes realmente la importancia de lo que significa esa técnica tú no la sueltas por el resto de tu vida....

E: tu estas firme en seguir, o sea ya crees que vipassana no va a salir de tu vida?

A: no para nada, como herramienta no

E: ¿en este momento como te concibes a ti mismo? ¿Y esa manera como te ves ha sido influenciado por vipassana, o ha sido una construcción de tu vida cotidiana de otra experiencia que tuviste?

A: si, mira que es bonito, yo digo que la vida me cambió desde que hice ese proceso, la energía me cambió completamente, te acuerdas que te había contado lo de la crisis? Ahí por más que yo intentaba hacer las cosas que yo quería no me salían por nada del mundo, tiempo después hice el proceso que ya te lo comenté, salí y como que mi visión del mundo cambió tanto que yo empecé a atraer otra energía y me empezó a fluir todo, todo, todo, o sea parte de esas respuestas de preguntas que yo me hacía tiempo atrás como que se están empezando a responder ahorita en su forma, muchas preguntas, ahí si como dice Benedetti cambian en la medida que uno trata de encontrarles una respuesta van mutando, pero empiezan a llegar respuestas que tu pensarías que jamás iban a llegar, por ejemplo, te acuerdas que yo te decía que yo le pedía a este universo que me mostrara cual era mi posición en este mundo, que yo no sentía que tenía como un rumbo fijo a donde ir, que no sentía mejor dicho cuál era mi pasión, no la sentía, no la sentía, a mí me daba rabia que todo el mundo me decía a mí me gusta esto, a mí me gusta aquello y lo tengo claro, y yo decía yo no tengo ni idea para dónde voy en mi vida, yo no sé esta gente cómo hace? Y a mí me molestaba muchísimo eso....

E: ¿y esa era la fuerza de tu enojo, de tu rebeldía?

A: yo creo, totalmente, yo creo que parte de ese enojo de esa molestia con los otros, era en parte eso,... entonces después de eso yo me empecé a dar cuenta que las cosas han ido fluyendo tan bonito, que esa madurez que te da el proceso, la madurez que te van dando los años, el entender que todo no es perfecto en tu vida, que hay altibajos, que no puedes forzarte a llevar un proceso porque hay que recorrer otros para poder llegar allá, el hacer conciencia sobre esas cosas y tantas otras cosas, como que me ha hecho entender cuál es esa razón por la que yo estoy en este mundo...

E: ¿cuál es?

A: es complicado, mira te voy a decir, yo sentía mucha afinidad, como te decía al comienzo, desde pequeñito por los demás, por hacer que los demás siempre estén bien, si?, por ver en los demás una sonrisa, algo que los llene, si?, y durante todo este tiempo y esto sale como desde mi madurez, digámoslo así, como que me he dado cuenta que mi razón de ser está en eso, en trabajar por las personas, por las personas exactamente.... Y ahorita estoy muy contento porque lo que te digo, se han dado las cosas tan bonitas que como que todo se ha ido encaminando hacia allá, pero por un proceso natural, no por nada forzado, entonces ahorita estoy coliderando con otras niñas acá del externado que son estudiantes de hotelería y turismo, también por cosas de la vida que nos conocimos por allá en un viaje en chocó, y que tuvimos puntos en común a todos los que fuimos a esa experiencia, y decidimos empezar a trabajar en un proceso social por los niños del chocó, entonces estamos en la parte inicial del proyecto, pero se nos están dando las cosas de una manera bonita, estamos empezando a vincular a más personas al proyecto, o sea se están aprendo las puertas digámoslo así para trabajar en lo que queremos y en eso es en lo que yo me veo trabajando aquí y el resto de mi vida.... Encontré mi lugar... y estoy estudiando ahorita una cuestión muy ligada al conocimiento de las personas para crear soluciones a problemáticas sociales de este mundo..., estoy muy contento porque mira como después de un proceso de

caos, de no saber para donde iba ni nada, cómo la cuestión se ha venido desenrollando un poquito más y como que ya voy viendo esa lucecita que tanto pedía en su momento y veo que las cosas van como por buen camino, y estoy tranquilo, y eso es otra cosa que creo que le debo mucho a vipassana, yo era una persona muy intranquila, que vivía muy.... Era ansioso, completamente ansioso, y ahorita digamos que lo he manejado, vipassana me ayudó muchísimo a quitarme esa ansiedad tan fea, porque esa ansiedad años más atrás a mí me conllevó a que a mí se me reventaran dos úlceras, y yo estuviera al punto de la muerte, por el estrés tan verraco que yo manejaba y que yo no lo sabía manejar....

E: ¿cuál era el origen de ese estrés?

A: era cuando estudiaba acá en la u, el tener miles de trabajos, miles de preocupaciones a nivel personal y familiar, todo confluyó en un momento dado y pum me estalló.... Es por eso mismo porque tú no sabes manejar esas mareas internas...

E: ¿y ahora sientes que tienes más herramientas para manejar esas mareas internas?

A: si, es muy complejo, pero uno es mucho más consciente de lo que le está pasando internamente y de prestarle atención a lo que te dice tu cuerpo en el momento que te lo está diciendo, eso también me lo ayudó a ver vipassana... si no fuera por eso, yo quien sabe ahorita que estaría haciendo....

PARTICIPANTE 7

S: Mi nombre es.....estoy haciendo este conversatorio con An... para llegar a contextualizar un poco como he llegado yo a la meditación vipassana y pues inicio con un poco de historia de vida, tengo 56 años recién cumplidos, yo nací en Bogotá, a mí me crió una tía, mi madre murió cuando yo tenía un año de edad, y esa tía fue una persona muy hermosa que logró hacer que mi vida progresara, una persona muy adulta para mi edad, que me inspiró mucho en todo el tema que es de la espiritualidad, de los principios de la moral y de pronto hizo tanto énfasis que me creó ciertos miedos, esos miedos a hacer las cosas mal, a estar pecando a no poder hacer nada, y así me fui formando en la vida..., -ella era católica-, totalmente católica, entonces mis vacaciones eran rezando, rezando el rosario, la misa, pero yo creo que eso tuvo su punto valedero toda vez que me dio esa visión de que el ser humano puede trascender y desde ahí tuve esa gran urgencia de encontrarle el sentido a mi vida desde muy pequeña, bueno y así ella ya se hizo mayor, entonces empecé a hacerme mi propia vida, estudiar con mis propios recursos, estudié de noche todo el bachillerato y las carreras y la especialización, etc, etc, entonces pues la vida mía ha sido el querer salir adelante, con muchas dificultades pero con esa entereza de que lo voy a lograr, no me voy a dejar, puedo superar esta y otra dificultad y en ese esfuerzo me fui creando ciertas expectativas cada vez más grandes de ser, de figurar, de tener, pues la vida me ha enseñado que esas son las aspiraciones pero que no siempre es así.

Trabajé mucho en la docencia, como secretaria primero para pagarme mis estudios, luego en la docencia, fui coordinadora de varios colegios, cada vez tenía más responsabilidades, -en Bogotá siempre-, y siempre esa urgencia de buscar como ese aliciente y un alivio también para la soledad,

para la orfandad, para la falta de cariño conmigo misma, lo que yo sentía de afuera hacia dentro, siempre pensando que había algo afuera superior que le logra a uno a hacer la vida más llevadera, llamémoslo espiritualidad, lo sutil, lo sagrado, puede ser Dios, puede ser Buda, esa búsqueda siempre estaba en mí y he intentado hacer muchísimas búsquedas, muchos caminos, he viajado, he probado en muchas técnicas, en muchos grupos...

E: cuales, por ejemplo

S: en el camino rojo...

E: gnósticos?

S: no, esto es de los los indios toltecas, hice búsqueda de visión, tomé un par de veces yagé, he estado con biodanza, con danzas de paso universal, he estado con técnicas de osho, bueno esa búsqueda de la visión también me ha dado la oportunidad de sentarme bajo un árbol a meditar, ha sido maravilloso todo, sin embargo siempre uno busca respuestas que tal vez no están afuera, y en esa búsqueda, también paralelo a eso, estoy con unos trabajos cada vez más exigentes, con unas inseguridades muy grandes, con una soledad muy grande aunque he estado con mucha gente y siento que debe de haber algo más y en todos esos caminos una vez estaba en unas danzas de paso universal y una amiga me invitó a un curso de vipassana y me dijo es un poco fuerte pero yo se que tú puedes, entonces eso ya me retó, realmente a mí la vida me ha retado así.... Y fui a hacer el curso de vipassana muy difícil y esta es la hora que yo digo que vipassana me cambió la vida, me la ha cambiado muy sutilmente y ya empecé a sentir un cansancio tan extremo de tanto que he batallado en la vida, que me empecé a preguntar yo cuando voy a parar..., cómo voy a hacer?, tuve una crisis de pareja muy grande y entonces creo que so fue lo que ya me desgastó completamente, y tuve el privilegio, de como había hecho Vipassana, en algún momento dije, recuerdo que hay una profesora que dice que si necesita ayuda un estudiante que la busque y yo estaba por irme para México a un monasterio de budista theravada a estar allá un tiempo, pero caí en cuenta que vipassana theravada hay varias, pero yo ya tenía pasaje y todo listo, yo mi camino ha sido budista con Goenka,

entonces llamé a N y le dije ola N, te necesito, estoy en una crisis ni la más tremenda..., y lo hermoso de este cuento es que N, me dijo pues si quieres mañana u hoy mismo... le dije no, no es tan grave, no le dije yo aguanto hasta el lunes y creo que ahí se abrió un espectro muy grande en mi vida porque esa persona que me dijo, si es tan grave ven ya, y yo le digo, no espero hasta el lunes y ella me recibe con todo su amor, con toda ella escuchándome y le cuento mi historia y ella me da un aliciente que continúe meditando, que vaya al monasterio que experimente allá y que cuando vuelva decida si quiero seguir con Vipassana Goenka o si quiero cambiar, yo creo que en la vida hay seres que le ayudan a uno a decidir la vida, y esta mujer sin saberlo, quizás guiada por seres más sutiles, pero en ese momento era ella, me ayudó a guiar en el camino, siempre lo digo, siempre, ella habría podido decirme, no pero como se va a ir, o váyase y no puede volver, cualquier otra respuesta, pero me dio la perfecta para poder ir, estuve un mes en un monasterio fue una experiencia muy bonita y cuando volví,

entonces habían abierto Choachí, entonces en ese momento yo seguí, realmente dije yo no puedo seguir trabajando, no me siento capaz y ya con la edad que tengo tampoco es que tuviera muchas opciones, me voy a ir a servir a Choachí en un curso y entonces traje ropa para un solo curso y me quedé en uno, dos, tres e hice 14 cursos...y ya no quería salir de Choachí, pero la gente me dice ahora que maravilla que estuviste en Choachí ayudando por tí se hicieron cursos, y yo les digo, no, no fue así, realmente yo estaba en cuidados intensivos y el universo en su más profundo amor y

compasión me llevó para allá para que yo aparentemente sirviera, pero a mí me estaban era protegiendo allá, yo lo siento realmente así,

entonces para mí Vipassana no ha sido la técnica más fácil, yo medito mucho y yo digo esta es mi técnica pero no es fácil, hoy mismo en la mañana yo decía que cosa tan difícil es sentarse uno mismo a ver sus sensaciones a observar cómo surge o la alegría o la frustración y quedarse uno ahí mirando no es bueno, no, uno prefiere lo bonito, lo feliz, entonces no, pero he entendido que si uno observa, se queda allí sin juzgar, desaparecen esas emociones tanto lo bonito como lo que lo hace sufrir a uno, y llevo así muchos años meditando, han habido épocas que por cuestiones laborales he dejado un poco, pero siempre, siempre me mantengo ahí, he tenido unas crisis supremamente grandes como tanto de orden económico, emocional, pero las he logrado superar, sentándome a observar, apremiantemente no, pero se logra, entonces decido salirme definitivamente del campo laboral y venirme para el campo a meditar y aquí a descansar mi existencia, a purificar mi existencia, a quererme, a trabajar mucho en la tierra para sanar, yo no tengo muchas expectativas realmente, estudié para ser terapeuta transpersonal...y creo también que es un trabajo muy lindo que yo tengo que iniciar conmigo para poderlo proyectar a los demás y entonces estoy, esta tierra como tal me ha servido de testigo y de fuente para transmutar y cada día me levanto a trabajar bien sea en el pozo, ese pozo que ves ahí, es un pozo que trabajé mucho mi ser mujer....

E: cómo lo trabajaste?

S: la limpieza total, la purificación, todo el fluir que entra y sale y cómo puede hacer uno esto y tengo plantas en las que he trabajado, por ejemplo siempre tengo ese símil de que la mente de uno es como un huerto y es que cuando uno va a plantar algo tiene que desyerbar y entonces desyerba todo lo que sobra, limpia el terreno y coloca semillas y pienso que esa ha sido mi tarea ahora, a veces bien la ira, la tristeza, la frustración, entonces hay que sacar esa yerbita, para colocar semilla de paz, conmigo de bondad conmigo, de compasión conmigo, tengo una planta ahí muy linda y que por alguna razón que pasó algo con algunas personas que yo juzgo mucho tan rápido, entonces dije voy a sembrar esta planta que da unas flores bellísimas y se llama NOJ y es no juzgar, y digo bueno, cada vez que haya una flor es un regalo para mí por no juzgar, pues mira ha tenido una sola flor.... Risas..... entonces así yo creo que es la meditación como el estar uno, momento a momento con uno y aquí he logrado encontrar esa quietud que a veces no tengo, o sea aparentemente estas en el cojín sentado, o en el lugar sentado, pero estás absolutamente lejos, estás con toda la mente con la ira, con los celos, con lo que sea, también me he propuesto decir bueno voy a ir de aquí a este árbol a caminando, respirando conscientemente y es muy difícil, y entonces siento que el camino es muy largo, que hemos o he escogido una técnica de meditación que realmente me puede liberar pero que necesita una firme determinación y una práctica muy muy grande.....

Lo otro es que haciendo cursos, cuando yo me sentí tan favorecida de haber servido en Choachí y por todo lo que recibí porque realmente pude pasar una crisis tan tremenda en mi vida, dije de ahora en adelante todo lo que pueda hacer por servir lo voy a hacer y entonces por eso estoy tan comprometida con el servicio, lógicamente el servicio también tiene muchas inconsistencias y muchos problemas porque una cosa es uno sentarse a meditar y otra servir, en el servicio se encuentra con otros seres humanos y se encuentra con los secos y se encuentra con todas las

rivalidades que aparentemente no hay, porque tendría que ser una sangha perfecta pero no es y yo creo que esos también son objeto de meditación, entonces mi objeto de meditación es cómo yo que soy tan calmado tengo una ira horrible porque no hicieron caso de lo que yo dije, no, hay que reconocer que aunque esté en el camino, aunque tenga buena voluntad de mejorar siempre aflora lo más instintual que es la ira, que es la aversión, lo que es el apego, siempre están ahí, es una naturaleza humana, claro puede haber personas mucho más evolucionadas que ya no lo sientan tanto, pero aquí lo interesante para mí es que ya soy consciente y ahora es mucho más fácil, la semana pasada estaba en una reunión y hubo como un golpe de ira, sentí el momento que llegó, y yo dije llegó la ira y entonces como en los discursos de Goenka que dice lo del secretario, pues yo dije no... bueno yo misma la sentí, llegó la ira, es una fracción de segundo y es poder y uno realmente tiene la firme decisión de sigue alimentando la ira o la para y eso pienso es una bendición porque aunque lleguen todos estos sentimientos negativos llámese frustración, tristeza, ira, envidia, celos, entre más pronto se de cuenta uno que llegaron, más pronto logra uno pararlos y purificarlos o si los deja uno es libre de....

Entonces prácticamente lo que yo vivo en Vipassana es cada vez intentar, porque es supremamente complejo, estar en el aquí y en el ahora, y cómo estar en el aquí y en el ahora?, observando cómo está el cuerpo, observando cómo está la mente, sin embargo uno siempre trata de estar afuera, porque afuera está más cómodo, afuera puede refugiarse en todo lo que la sociedad le pide y aquí también viene un elemento muy importante y es que yo estando acá he roto, pues si se dice la palabra roto con mucho del sistema, no quisiera volver al sistema a trabajar, o a la ciudad a mostrar lo que en realidad no soy, acá estoy como teniendo esa esencia tranquila, no hay que responderle a nada, no hay que responderle al sistema, no necesito tener mucha plata, no necesito vestirme de esta u otra forma, es una belleza, porque aquí puede sembrar las arvejas y las verduras y con eso alimentarme, o sea una vida simple y cada vez más silenciosa y ese es el ideal, descubrir aquí en el silencio, en esta finca que se llama el silencio, el silencio interior, y esa es la propuesta de este lugar y es que encontremos cada vez más momentos conciencia de aquí y ahora y poder meditar con la vecina que también es vipassana entonces poder meditar tres veces al día y tener autocursos, entonces eso es básicamente en cortas palabras lo que ha sido mi vida y mi vida referente a vipassana y yo quisiera el resto de mi vida consagrarlo a ese propósito, o sea quién soy yo?, yo por qué estoy aquí? Y cada vez más purificar la mente con silencio, para que en el momento que llegue la muerte ojalá esté consciente y cada vez más leve con mi mente, sí o sea purificar todos esos bloqueos, esas oscuridades y estar cada vez más leve, ese es mi propósito y así lo haré tanto en mi meditación diaria, meditación en grupo, y estaré haciendo los cursos que pueda hasta que me vaya a servir.... Eso es....

E: tu decías en el preguntarme quién soy yo y qué es la vida y quién soy en la vida, ¿cómo has tratado con eso?

S: si, es que depende desde el punto de vista que uno lo vea, porque si yo me situó desde un ser social entonces pues quien soy yo dentro de una sociedad? Desde lo familiar: quién soy yo en la familia?, si me ubico como mujer, quién soy yo como mujer? Y en el mundo laboral, cada punto de vista es diferente, lo único cierto es que yo he entendido que soy un ser que está encarnado en este plano, que en algún momento no soy nada de lo que creo ser, no soy esa mujer que aparentó ser, sino que soy un fluir más profundo y eterno....

E: bueno S., me has contando una historia de tu vida muy tejida con todo esto queme has hecho reflexionar.... Bueno has quebrado tu relación con el sistema, has huido de él, te has escapado, y haces una búsqueda del silencio, bueno no se si es una búsqueda, el vivir el silencio, el encontrarse

con él, ser más sutil, más leve crea una noción distinta de la vida...la decisión de buscar el silencio habla de ese ser que estas siendo que a la vez surge y desaparece¿Cómo vipassana te ha acompañado en la comprensión del sufrimiento por un lado y de los eventos que antes consideraste muy duros en tu vida?

S: hay dos aspectos que ahora que los mencionas vienen a mí y es que uno es la técnica como tal y otra es la Sangha o los hermanos del dhamma y una sin la otra no iría, la técnica como tal, he visto mi sufrimiento, he experimentado el sufrimiento y he visto la causa de ese sufrimiento y he visto que por instantes puedo cesar el sufrimiento, realmente lo he vivido, soy testigo de eso, por lo tanto siento que el buda lo vivió y nos lo hace experimentar y hay momentos en que me siento plenamente feliz y llena de luz cuando lo entiendo, por otra parte vivo lo cotidiano de un ser humano con dificultades digamos económicas, porque el soltar todo, digamos también ha sido un poco frustrante y difícil, en mis condiciones quizás en otras personas no, y aquí me ha fallado un poco mis presupuestos, mis suposiciones de cómo iba a generar dinero, pero también he logrado en mi trabajo meditativo cómo me genero la angustia por no tener el dinero, y son espejismos porque digo en este instante, ahorita en este instante que te estoy hablando de dificultades económicas qué me hace falta? Nada, entonces este instante es perfecto, y estoy angustiada porque dentro de seis meses quiero viajar, pero en seis meses es posible que ya tenga un tiquete aéreo para viajar, entonces no hay por qué sufrir ahorita, y es una belleza realmente es práctico y lo otro es que con los hermanos del dhamma uno se siente acompañado no más sentándose a meditar y quizás escuchen, o igual como todos no escuchen pero siente uno que vamos todos tratando de hacer conciencia, entonces es una belleza poderlo practicar, y también cuando me levanto y estoy muy feliz digo listo estoy viviendo esta felicidad por cuanto, quizás por cinco minutos, o estoy frustrada porque no tengo esto o tal cosa también esto pasará, también es impermanente, entonces si uno lograra tener esa claridad permanentemente sería totalmente realizado, pero como no ahí estamos en ese trabajo...

E: la comprensión también surge y desaparece.....

S: entonces es muy fácil y a la vez muy complicado estar en esta comprensión de la vida....

E: siento que me hablas del aspecto sutil....que aparece, el pequeño detalle de la vida cotidiana, algo que se supone que era de una manera y resultó no ser así...

S: es bonito poderse escuchar uno con su historia, creo que lo esencial es eso.....

PARTICIPANTE 8

E: empecemos hablando sobre tu historia, donde naciste, en qué lugar creciste

V: me llamo.... Tengo 27 años, nací en Bogotá, soy antropóloga, actualmente trabajo en la secretaria del hábitat ya hace 16 meses... crecí en Bogotá con mi mamá y mi papá, posteriormente hacia los 7 años tuve una hermana... a ver cosas significativas de mi vida, te contaré de mi infancia porque tienen que ver cómo llegué a vipassana, yo nací prematura, yo nací de 6 meses y medio, yo era muy pequeña y con muchos problemas de salud, entonces toda la vida, todo mi crecimiento fue como superando enfermedades, superando situaciones de salud, terapia física, motriz, después como a las

12 años, 15 más o menos empecé a tener problemas de tensión alta, entonces crecí en una familia como con mucho apoyo para poder superar estas situaciones de salud, creo que por eso las he superado porque han estado conmigo apoyándome, acompañándome, pero sí, el tema de la enfermedad ha sido toda la vida muy constante, me ha acompañado, ya sea como secuela de un nacimiento difícil, por situaciones que se empezaron a presentar como en la adolescencia y ya como en la edad adulta, como a partir de los 18 años, ya un poco más temas emocionales, como de sistema nervioso, temas de ansiedad, cuestiones de pánico, hace unos años me diagnosticaron agorafobia sí, entonces, como que todo el tiempo la enfermedad ha estado ahí presente, pero siempre acompañada...

E: desde niña había cosas que te significaban algo además de la enfermedad? Haber sido prematura te significaba algo?

V: eh, lo vine a entender ahorita más grande, mas grande, asistiendo a terapias, hace poquito me leí la carta astral maya y me decía.... A mí desde chiquita me operaron de una hernia inguinal, recién nací y esa fue porque había hecho mucha fuerza para nacer y como para sobrevivir, bueno y entonces ahí estaba como todo el tema del afán, como todo el tiempo estar haciendo fuerza, querer estar más allá, que en el presente, y me leyeron la carta astral hace poco y la señora me decía que yo nací prematura porque tenía mucho afán de venir a superar cosas que había dejado en vidas pasadas y mi tendencia en la vida es estar más allá que acá y me decía ella que los problemas con la presión arterial es porque uno está todo el tiempo corriendo, la sangre va más rápido de lo que tu cuerpo te lo permite, de lo que tu corazón en realidad puede cargar, si, entonces ahí vine a entender un poco de pronto por mi personalidad o por mis propios pensamientos de por qué nací prematura, tal vez....

E: es decir has venido solucionando cosas a lo largo de tu vida?

V: si, si, yo si siento que todo el tiempo estoy superando cosas...

E: además de las enfermedades...

V: si...

E: bueno, tu creces con apoyo, cómo es tu experiencia cuando creces, en el colegio, en la adolescencia?

V: a ver yo me recuperé muy rápido de las secuelas que me haya dejado haber nacido Prematura, cuando yo nací convulsioné y me quedaron secuelas, una secuela motriz, una secuela física, superé la física, empecé a hacer terapia desde muy niña y digamos que lo superé, no se me nota nada, tengo poca fuerza en las extremidad derecha pero no se me nota...entonces en el colegio yo siento que no estuvo muy presente eso, pues ese tema de la secuela que haya dejado, pues como respecto a la enfermedad, respecto a como a la socialización con niños de mi edad en temas de colegio, pues como siempre uno tiene como ahora situaciones de bullying como ahora, pero yo tenía tanto apoyo en mi casa, yo llegaba a mi casa y podía tener problemas en el colegio pero yo llegaba a mi casa y tenía mucho amor de mis papás y eso lo superé, si, y no me quedan resentimientos ni nada de esas situaciones en el colegio..., ya cuando empecé la adolescencia normal, sin ninguna situación que me acomplexara o fuera difícil pues más allá de empezar a presentar esas cosas de la tensión alta, pero era más de ir a los controles médicos, de empezarme a cuidar con ciertos alimentos, de no consumir ciertas cosas.... Recuerdo que mi dieta cambió mucho, de paqueticos, de cositas, el alcohol, eso, todo era al rededor de estar cuidándome...

E: los ataques de pánico y la agorafobia aparecieron en qué momento?

V: como a los 10 años tuve mi primer episodio, no de pánico, pero si de ansiedad muy fuerte porque porque vi una mujer quemada, el resto de una mujer quemada y eso me marcó mucho, a partir de ese momento empecé a tener episodios muy fuertes que se convertían en casi una semana de mucha angustia... empezaba en mí mucha angustia, unos síntomas muy fuertes de taquicardia, de sudoración, me enfermaba del estómago, miedo, mucho llanto, bueno no se, todavía no he podido definir qué es y me lo empezaron a desatar distintas situaciones, ese fue el primer momento, pero era por distintas situaciones, si, cosas de la nada, sobre todos temas donde, la incertidumbre, donde no tengo seguridad sobre ciertos temas me disparo, entonces cuando me iba a hacer la tesis, la práctica de la universidad de Antioquia me dio porque no sabía a qué me iba a encontrar, si, diferentes situaciones me disparan la ansiedad, y ya que yo sea consciente de un ataque de pánico en vipassana fue el primero....

E: bueno, cómo conoces vipassana y a qué edad?

V: pues yo llevaba mucho tiempo queriéndome acercar a la meditación y me encontré con una amiga que había hecho el curso, eso fue en el 2015, a no, pero antes como en el 2012 apliqué a un curso y no me aceptaron pues porque conté mi historia clínica y conté mis situaciones y nunca recibí respuesta, a los años intenté nuevamente porque una amiga me contó y situaciones que ella había vivido, que por ejemplo había sentido su nacimiento, entonces todo eso me llamaba la atención, sentir esas cosas o vivirlas, había leído sobre cosas de meditación y sentía que tenía un poder mental muy fuerte que uno en lo cotidiano no vive ni lo puede desarrollar, entonces la meditación me podía abrir como esos caminos... y llegué a vipassana en el 2015, tenía 25, 26 años, si 25 años, entonces apliqué y me aceptaron...

E: y cómo fue la experiencia?

V: eh hh pues precisamente el primer curso de vipassana, una semana, no un día antes de viajar, se me despertaron todos los síntomas, porque sentía eso, me estaba enfrentando a lo desconocido, no sabía como iba a reaccionar, como iba a reaccionar mi cuerpo, que iba a pasar...., siempre que yo intento alejarme de lo que yo puedo controlar, pienso que me va a dar una enfermedad, me va a dar algo, y entonces tuve mucha, mucha ansiedad y ese curso fue terrible, lo logré pero lo sufrí mucho, estando sentada en la meditación tuve mucho pánico, mucho miedo, cuando empezaba a sentir como ya las sensaciones el hormigueo en las manos, el calor, me generaba mucha angustia eso, por que me daba.., yo tenía una idea muy vaga y yo pensaba que me iba a sentar a meditar y me iba como a teletransportar a otro mundo y me daba mucho miedo, como perder el control de todo, entonces cuando empecé a sentir, como te digo, esas sensaciones mucha, mucha, angustia, cerraba y abría los ojos otra vez, la taquicardia, de hecho me enfermé, se me subió la presión estando allá, me tuvieron que dar medicamento, los dos últimos días yo no fui a meditar por que no, del miedo que me daba, me dio vértigo terrible, muy miedoso, pero bueno ya cuando salí, muy contenta primero lo logré, porque desde que llegué me quería ir y pasaba un día y pasaba, hasta que lo logré, segundo me di cuenta que no era tan mágico como yo pensaba, que la meditación es algo real que se puede tocar, que se puede vivir, que no es algo de otro mundo, de otro planeta, entonces dije no me voy a teletransportar ni a terminar en otro planeta y voy a llegar hasta donde yo quiera llegar, entonces también entendía que no era nada así mágico y que me faltaba mucho para alcanzar ciertos estados, entonces llegué a la casa, contenta pero con todos los síntomas muy disparados, entonces tuve crisis, fuimos al médico, los medicamentos, si yo estoy medicada para la ansiedad, ya me han quitado muchos medicamentos pero aún tengo, y la crisis se me disparó, seguía con el miedo pero

ya estaba en mi casa, en un lugar seguro, y empecé a meditar en mi casa los primeros meses, pero bueno ya uno se va alejando, así fue el primer acercamiento....

E: tú cómo te veías a tí misma en la meditación, cómo era esa relación contigo misma, las emociones en la vida cotidiana?

V: pues yo empecé como a tener más conciencia y a entender más la vida diaria en el segundo curso....

E: ah bueno, dale...

V: bueno, me dije ya tuve un primer curso, no me pasó nada malo, no me morí, ni nada...

E: tuvo miedo a morir en el primer curso?

V: hummmm, no eso fue más como en el segundo...en el primero era como más el miedo a lo desconocido y entendí que eso no era nada mágico...., no es nada mágico eso depende de mí, pero en el segundo ya al empezar a sentir más cosas, ahí si empecé a sentir miedo a morir, porque empecé a tenerle un miedo muy extraño al momento en que cerraban la puerta, me daba miedo a que cerraran la puerta y los primeros minutos de meditación, los síntomas de nuevo pero empezaba a respirar a decir no me va a pasar nada, si necesito salir salgo, pero era como un miedo también a salir, a mí se me metió en la cabeza que yo no podía salir de la sala, llegó un momento donde eran las meditaciones grupales, las obligatorias por decirlo así, en esas me daba mas angustia porque te repiten todo el tiempo que es una elección, una decisión tu estar ahí , te repiten todo el tiempo como la permanencia, si, es como una opción pero te lo está recordando, recuerden que no pueden salir de la sala, entonces me daba..., cuando cambiábamos de técnica pasábamos de anapana a vipassana eran como 3 horas, y yo sufría mucho y decía como no voy a salir y claro uno si sale, pero a mí se me metía en la cabeza que no podía salir, sentía mucha taquicardia, sentía que me iba a dar algo en el corazón, siempre pensaba que me iba a dar un infarto, un derrame, sentía el corazón en la boca, entonces la ansiedad me disparaba los síntomas, fueron pasando los días de ese curso, como al 8vo día me enfermé del estómago, pero no se si era por la técnica porque también dice que uno se puede enfermar porque estas expulsando cosas y te enfermas de estómago, yo creo que fue una reacción de la ansiedad, porque tampoco fue algo que me haya caído mal, no, y entonces una vez pensé., estaba meditando y de una salí corriendo al baño y ahí se me disparó el miedo a estar ahí, y ahí pedí que me mandarán para atrás, faltaban dos días para irnos, necesitaba estar cerca a la puerta, necesitaba respirar, entonces en cada curso superaba el miedo anterior y me generaba un nuevo miedo y con ese nuevo miedo llegaba al siguiente curso y así me pasó en el curso en el que serví...

E: bueno, cómo decides llegar a servir?

V: bueno, entonces la meditación la empecé a ver más en lo diario, entonces ahí si duré más tiempo meditando y con grupos acá en Bogotá..., y con la idea de pensar en la impermanencia, todo lo que sientes va a pasar en algún momento, entonces así empecé a manejar mis síntomas también, identifiqué como eran los síntomas, en qué momento empezaban a despertarse, y que fuera lo que fuera que estuviera sintiendo en algún momento iba a parar, que no era para siempre, entonces así empecé a manejar todo..., observaba el síntoma y traté de observarme fuera de mí , como observarme desde afuera (-metacognición-)..., esta experiencia es como en diferentes momentos porque en el momento pico siento mucha angustia, pero después, hace parte como del pensar mío, después me burlo, pero a veces caigo en la burla no más de esas cosas que siento, trato de alejarme de mi síntoma y de recordarme cuando estoy bien... y pues como mi miedo es a la muerte, pues trato de pensar que puede pasar si me llegara a morir..., hace poquito, en semana santa viajé a

brasil, y me daba mucha angustia estar ahí en el avión tanto tiempo encerrada, entonces los síntomas aparecieron otra vez.... No se, esto es algo que me preocupa porque llevo como mucho tiempo trabajándolo y vuelven y se presentan los síntomas, ya no lo considero como algo absoluto, en realidad siento que va a pasar y así es como me tranquilizo, pero los sigo sintiendo...

E: digamos que vipassana tuvo relación en cuanto te ayudó a observar y a entender la impermanencia? Lo entendiste más después del segundo curso?

V: sí,...

E: y cómo llegas a servir?

V: yo siempre quería acercarme a la técnica, tenía las ganas de saber cuando uno practica la técnica juicioso, vivir como en la contradicción de querer volver pero, como de volverme una meditadora experta, pero vivo en la contradicción de la pereza, todo el tiempo tengo sueño, pero si anhelando mucho eso.... Yo quiero hacer cursos de más tiempo, incluso en la casa que están haciendo.... Entonces la técnica me seguía llamando, como que quería volver al curso, entonces pensaba, bueno sirviendo voy a tener más contacto con la gente, con los otros servidores, no voy a estar todo el tiempo meditando sino son solo 3 horas al día no mas, mas alegría, mas tranquila, pero eso fue más duro..., fue en junio del año pasado (2016).... porque ahí si empecé a sentir el miedo a que cerraran la puerta, en el curso anterior dos días antes de irnos me tocó salir corriendo al baño y empecé a coger mucho miedo en este curso a que cerraran la puerta....entonces lo que te decía en cada curso generaba un nuevo miedo, y este fue el miedo a que cerraran la puerta, yo sentía que no iba a poder salir, duré enferma del estomago todo el curso y no me había comido nada raro... cerrar la puerta era lo más difícil, sentía como si me tocaran la cabeza con un martillo, pero lo mismo siento que yo tomé la decisión de estar y eso también lo pienso para la vida, porque digo tuve tanta determinación de estar ahí y no me morí y salí, es porque en la vida diaria es así...

E: sí, para tí este curso era un reto mucho mayor...y tienes una determinación muy fuerte para haber hecho eso...

V: ... a pesar de que uno no conoce las personas, yo pienso que cada razón es igual de importante... pero el miedo, el pánico que creía morir y que no tengo que tomar medicamentos... bueno yo empiezo a preocuparme que después de tanto tiempo sentado se suba un trombo, empiezo a imaginar que el trombo ya va por acá y que va subiendo así, ese temor y con síntoma real, se me subía la tensión, me enfermaba, no me desmayaba pero si perdía la visión y así.... Seguía y seguía y así terminó el tercer curso...yo creería que para el cuarto... el miedo es a estar encerrada, el miedo a, no tanto porque sea un espacio pequeño sino el miedo a que yo quiera salir y no pueda salir...entonces mucha gente me dice, bueno mi mamá específicamente, que tengo claustrofobia..., bueno a mí hasta ese momento no me habían dicho eso, sino la agorafobia, que es el miedo que tengo a que no te puedan auxiliar en una situación, siempre pensé que era eso porque el miedo es a estar ahí y que me pase algo ahí, pero después empecé a pensar pero si me da miedo a que cierren una puerta..., entonces yo no quiero decir que sufro de claustrofobia, porque además uno es uno antes y después del diagnóstico.... Entonces yo decía ahorita que viajaba en el avión, no es miedo a estar encerrada, es miedo a que me pase algo dentro del avión y que no me puedan auxiliar, que la presión del avión, que lo de siempre y que ahí no me pudieran auxiliar., entonces yo si pienso que le cogí miedo a estar en un lugar encerrado y no poder salir.....

E: como podrías nombrar vipassana en tu vida?

V: pues es muy raro, porque lo que te he venido contando, vipassana me ha despertado muchos miedos, me decía la gente si uno va a esos cursos para estar más tranquilo y llegaba más enferma, pero finalmente siento que me han aportado mucho, me ha puesto en situaciones de mucho miedo pero he sido capaz de enfrentarlas, me ha puesto de frente con todos mis miedos, entonces creo que ha sido como un enfrentamiento, no se cómo llamarlo..., pues hasta el momento yo no puedo decir que la meditación como fin último que es encontrar estabilidad, tranquilidad, la paciencia, una vida más tranquila, incluso como la misma técnica lo dice solucionar enfermedades, si la misma enfermedad de esto de la ansiedad se puede sanar, yo no estoy ahí, antes me ha generado más miedos, más angustias, pero siento que es un ejercicio que me ha confrontado, que me ha permitido no huir de ellos sino verlos de frente, y darme cuenta que sí soy capaz de terminar las cosas cuando uno quiere, por ahora eso creo que ha hecho en mí, si... y sigo juiciosa en la técnica y logro, seguramente más adelante me generará otras cosas....

El primer curso que yo hice fue porque vi un video que hicieron, entonces entrevistaban a la gente y la gente que no que una maravilla, yo decía si a mi me llegaran a preguntar..., pero no lo juzgo, o sea, no es aversión, no, le tengo miedo a meditar y no quiero generar aversión, pero no es que yo vaya al curso y diga ay si que rico estoy aquí..., me genera mucha ansiedad..., yo también dije que yo no podía volver a otro curso a seguir sufriendo, yo dije en el último curso en el que serví dije no puedo seguir volviendo hasta que deje de sentir todo esto, porque ya lo he vivido, ya me lo permití, ya lo logré, pero tampoco se trata de venga aquí a sufrir, a enfermarme, pues entonces no se....

E: has pensado hacer otro curso?

V: intentado, ya he aplicado para muchos pero no he podido por el trabajo, de hecho hace 3 semanas hubo uno de 3 días, ya llevo unos 3 cursos queriendo ir, me aceptan y no puedo ir...y también quiero volver cuando haya decidido sentarme más tiempo yo....

E: bueno, vipassana siempre llega a la vida de las personas y hace algo, cuando uno llega a vipassana yo pienso que vipassana se conecta mucho con la historia de cada persona y por lo tanto es completamente distinta e incomparable una experiencia de otra y segundo que es una manera muy sincera como espacio de confrontación... te quería preguntar, antes, durante vipassana y en este momento de tu vida, cómo explicarías la relación contigo misma?

V: yo creo que es de mucho juicio, me juzgo mucho y lo que te digo estoy todo el tiempo en una contradicción yo quiero algo y no lo hago, quiero meditar y tampoco lo hago, a pesar de las experiencias que viví reconozco, se de los beneficios que trae y aún así no lo hago entonces me doy muy duro....

E: y así ha sido con otras cosas?

V: si, también en el trabajo, por lo que implica el trabajo, tu imagen, por el prestigio, o sea y me di cuenta en vipassana que el miedo que tenía a que me pasara algo ahí, era miedo a estar siendo observada, entonces cuando me tocaba servir, fue el peor curso, porque sentía la mirada de todo mundo encima, sentía que como le dicen a uno que como servidor es el ejemplo, pues yo no me daba como ni un pie para descansar y..., porque sentía los ojos de la gente encima y entonces lo que hice como estrategia, para que no me diera pánico cuando empezaba el curso, pues la sesión, era entrar de primeras, antes de que sonara la campana yo ya estaba sentada y me empezaba a tranquilizar porque me daba mucha angustia que me vieran entrando entonces una cosa es que me observen y otra que me juzguen... entonces me di cuenta que podía y cerraba los ojos y no miraba si entraba alguien o no, yo me metía ahí y ya...,

E: antes de terminar, yo te quería preguntar como es una meditación para tí, tu te sientas a meditar y cómo es?

V: bueno yo me siento, me detengo mucho en hacer el recorrido por todo el cuerpo, a no mentiras, yo me demoro mucho en hacer el recorrido, prefiero quedarme mucho tiempo en anapana, cuando empezamos vipassana yo seguí en anapana y seguía, porque logro mas concentrarme ahí, pero luego cuando empiezo el recorrido por todo el cuerpo voy muy rápido, no me detengo, voy como muy rápido, me desconcentro con mucha facilidad, pienso muchas cosas, como me dan los ataques de pánico y de ansiedad, siento que concentrar mi atención acá, me tranquilizaba mucho, mas que hacer el recorrido por todo el cuerpo..., ehh algo que me ha dejado vipassana y que me gustó mucho es la postura, yo salí del primer curso y los otros que he hecho..., eso que me duele la espalda no, me gusta erguida y en la vida diaria también, me volví más recta al caminar, me siento y mantengo la postura, eso si siento que cogí mucha fuerza ahí, otra cosa es que yo peleaba mucho con mi abuela, y eso si siento que yo llegué del primer curso y me sané con ella, tenía una relación muy difícil porque ella es una persona muy difícil, es una señora muy difícil y familiarmente hemos tenido muchas dificultades por su forma de ser, pues nada grave pero si como cosas que empiezan a generar así como mucha rabia, mucho fastidio con ella, no la podía ver, pero después de ese primer curso es así como si hubiera salido ese samkara, ese dolor horrible que tuve en una pierna, yo creo que ella salió por ahí..., pero yo llegué y no muy amablemente, pero ya no peleo con ella, va a cumplir 100 años ahorita y yo peleaba con ella, le alzaba la voz y le decía cosas y ya no, si hace lo que hace yo no le pongo atención, ya no me desgasto ni peleo, ... si, vipassana solucionó esto, no era mi propósito, porque la gente puede ir con el propósito yo quiero sanar una relación, salir de alguien y lo logré..., no, yo no, ni siquiera pensaba en ella, y llegué del curso y fue ya no siento rabia, no siento fastidio, ya no le peleo....

E: y con las otras relaciones de tu vida?

V: con las otras relaciones me doy más tiempo para acomodarme a las cosas, antes yo estaba en una situación no me gustaba y salía corriendo y lo he vivido en relaciones en pareja y en todo...y ahorita siento que me doy más tiempo y lo mismo si siento un sentimiento de no querer o de pereza igual esto va a pasar no le voy a dar importancia y voy a esperar mañana que pasa, que puedo estar pensando mañana, que puedo estar sintiendo mañana y si, siento algo totalmente diferente, ...

E: o sea eso es una manifestación de la impermanencia y crees que es por vipassana?

V: sí, vipassana y la experiencia de darme cuenta que yo he sentido que voy a morir tantas veces y no me he muerto, que es como esto no va a pasar... entonces estoy sintiendo que ya no quiero estar con mi pareja, por ejemplo, me angustia mucho sentir eso, y al principio me angustiaba mucho y bueno al otro día amanecía súper tranquila y dije bueno también puedo sentir lo que siento y no quiere decir que sea definitivo., sentir las cosas como son y ya esperar, sin tratar de convencerme tampoco de lo contrario, sino pase y estoy segura que a los 5 minutos estoy pensando en otra cosa y ya, después estoy sintiendo otra cosa... y surge y desaparece....uno diría que qué bueno sería uno estar con el pensamiento como centrado en lo que uno quiere tener, pero si uno es así, entonces ya he peleado mucho con estar cambiando todo el tiempo de pensamientos, entonces aceptar que van a cambiar...entonces me ha funcionado así, ojalá más adelante ya esté más estable en mis pensamientos pero por ahora así...

E: quisieras agregar algo de tu relación contigo, de tu relación con vipassana, preguntas vitales que te haces....

V: lo que te decía, con el tiempo me gustaría ser muy buena meditadora, pero si estoy muy contenta con mi práctica... todos los días pienso en lo que quiero hacer, experimentar las cosas eso, quiero perder el miedo para dejar de no hacer muchas cosas, otras veces me cuestiona si en realidad quisiera dedicarme solo a eso, de tener solo tiempo para meditar, que la vida fuera solo eso, entonces me cuestiona mucho tener que trabajar, tener que ahorita tener que seguir estudiando porque a veces me pregunto si fue lo único que hicieron..., quisiera irme a la casa de Choachí y quedarme allá...y quedarme sirviendo y meditando...

E: ahorita me contabas que te habías hecho la carta astral maya, cómo has hecho esas búsquedas, que otras cosas has buscado?

V: siempre he tratado de encontrar soluciones, pero más que respuestas es soluciones, como por ejemplo en vipassana tu sales de un curso y tu crees que eres el imperfecto... y lo que me gusta mucho de vipassana es que la respuesta la tienes tú mismo dentro de tu mismo, la técnica no permite que visualices imágenes, colores o dioses, eso me gusta mucho de esa técnica también porque siento que no se trata de una religión si no que es una observación mía, encontrar la respuesta dentro de mis miedos, dentro de mis mismos pensamientos, es una experiencia muy corporal, porque tu crees que es como dejar el pensamiento en blanco y que no sientes nada, y lo primero de vipassana es que te enfrentas con el dolor, te enfrentas con el cuerpo y ahí es donde tu dices esto de bonito no tiene nada, y después con los miedos y todo, entonces siento que la técnica te está enfrentando todo el tiempo a tí, a tí, entonces eso también me ha gustado mucho de la técnica respecto a otras técnicas, antes de vipassana buscaba cosas, técnicas si orientadas hacia el budismo pero muy orientadas a visualizaciones, flores, de los dioses, o sea y no me gustaba, y llegó vipassana y era obsérvese usted mismo ahí yo me quedo, entonces, si me hice la lectura maya, pero no tengo intenciones de buscar otras técnicas...

E: sientes quede estás establecida en la técnica en tu vida?

V: si trato como de... lo de la carta maya intente hacer unas cosas como de respiración como de reiky pero no quiero hacer otras cosas, de verdad creo mucho en vipassana, creo mucho en esa técnica, me quiero quedar ahí, igual ahora no estoy practicándola, primero quiero practicarla bien y de pronto llegue el día en que diga ya, pero por ahora no, siento que en esta ya cumplí mis expectativas no las tengo todas...entonces eso también me ha gustado mucho de la técnica no es referencia a nadie, solamente a tí, a tu propia experiencia..., si creo que eso...

E: entonces vipassana es un entorno de confrontar, confrontarse naturalmente con todas esas cosas...

V: si y que no te estás conteniendo en nada ni en nadie, tu misma eres muy contenedora de tí mismo

E: si, que no depende de 100 cursos, frente a eso, no depende de eso...

V: si, y que cada curso es totalmente diferente, yo he estado tres cursos y no puedo decir ay si y superé esto, cada curso es tan diferente, cada curso traía sus propios miedos, nuevas angustias, todo...

E: muy bien, muchas gracias, me parece muy valiosa tu determinación... quisiera como hacer una recapitulación pequeña de tu sentido de vipassana para confirmar que lo entendía bien...tu llegas a esos tres cursos, en primer curso es un curso que comienza con el temor a lo desconocido, observar las sensaciones es algo muy difícil,y sales de allí y cambia la relación primero con tu abuela y en tu vida cotidiana te das cuenta que la técnica a pesar de haber despertado miedos y demás te sirve en tu vida, aparece la comprensión de la inpermanencia: surge y desaparece...,

V: el primer curso lo que me permitió yo creo que fue eso, el acercamiento a la técnica y darme cuenta de que no era algo mágico sino real, todo era práctico, llegaba hasta donde yo lo permitiera, no me trasportaba a otro lado, que ese era mi miedo...

E: en el segundo curso ya conoces la técnica, ya sabes que esperar, y por el evento de salud entra el temor de no poder salir y está presente, sin embargo, entiendo, tú logras observar más las sensaciones, más que en el primero...

V: y de permanecer más en la sensación y no tenerle tanto miedo, sin embargo dos días antes de terminar el curso un miedo horrible me cogió y ya empecé a coger mucho miedo...

E: sales de ahí y ya practicas más tiempo en la vida cotidiana que en el primer curso y ahí llega la comprensión más grande la impermanencia con respecto a tus síntomas y su angustia y también con las relaciones, empiezas a observar tus estados, y tus relaciones con otras personas...

V: y en el tercer curso pensé que servir era más tranquilo que meditar...

E: resultó ser mucho más exigente porque te tuviste que confrontar con tu miedo a ser observado, se aviva ese miedo, los tres cursos los terminas, muestras tu gran determinación y sales de ti aunque en la vida cotidiana que asumes no ha sido relacionada totalmente con Vipassana en la voluntad, en el pensamiento lo quieres aceptar aunque vivas la contradicción...

V: si , está perfecto, recordar y ser consciente....

E: de diferente a cuando no meditabas está tu sensación con la impermanencia, el descubrimiento de nuevos miedos al confrontarse a uno mismo, ahora aparecen de manera más consciente, a lo largo de tu vida has permanecido con tu familia que te ha dado la fuerza para afrontar tus procesos vitales de salud y enfermedad, de encuentro contigo misma

V: si, si mi familia siempre ha estado ahí y me ha apoyado mucho

PARTICIPANTE 9

(Audio extraviado)

PARTICIPANTE 10

Hola, Voy a grabar ¿Bueno?

P1: Claro, yo permito que me grabes.

ZA: Vale, entonces hablemos. Hablemos sobre la meditación, sobre Vipassana, sobre qué significa para ti, cuando empezaste, que te motivó a llegar a Vipassana?

P1: Un duelo amoroso.

ZA: Un duelo amoroso? ¿Cómo fue esa experiencia?

P1: Llegué a Vipassana por una tusa terrible. Estaba muy triste, estaba muy mal. Había conocido la meditación zazen y la había practicado por un tiempo y en ese entorno conocí muchos meditadores que habían hecho Vipassana y en ese entorno se movía mucha gente que hablaba de Vipassana, de los diez días, del voto de silencio. Eso es lo que más nombran en Vipassana. Osea, por fuera lo primero que conocemos son los diez días callado y uno meditando.

ZA: Y uno uhh!!

P1: Si, durísimo. Todo el día meditando y hay muchas dudas acerca de cómo es realmente Vipassana. Por fuera no lo sabemos realmente. Después de unos meses meditazndo Zazen me animé y me inscribí a Vipassana y todavía seguía muy muy adolorido amorosamente y cuando llegué pues para mí fue una belleza, pues fue una experiencia novedosa, porque estaba la expectativa de todo lo que iba a pasar, con muchas ganas de meditar y bueno, la técnica, sí, solamente entregarse sin saber que va a pasar y simplemente va a avanzar la técnica y te van a explicar poco a poco, entonces cada día con la expectativa de eso. De saber cómo era. Pero el motivo principal era eso, un duelo amoroso.

ZA: Eso fue en diciembre del 2014 que hiciste el primer curso? Que estuvimos juntos. Vale, esa fue la motivación que te llevó a ti al curso y después de ahí que empezó a significar Vipassana en tu vida?

P1: Mmm...

ZA: ¿O cómo tu empezaste a vivir Vipassana?

P1: La sanación. Ese curso fue muy sanador, uy ese primer curso me ayudó muchísimo en muchos aspectos de mi vida, ehh... Bueno uno de los aspectos que yo quería era trabajar el tabaquismo, pero volví a fumar. Después del primer curso recaí en el cigarrillo pero sentí que no había problema por eso, que era como parte del proceso pero amorosamente uff mejoró mucho, bueno la aceptación de la pérdida de esta chica, aceptar muchas cosas, porque Vipassana finalmente se practica es así; aceptando las cosas tal cual como son.

ZA: De acuerdo, Vipassana es eso. Aceptar las cosas como son.

P1: Y no sufrir con eso. Generar una ecuanimidad. Es decir, aceptar que las cosas son así y no estresarse por eso porque muchas veces aceptar las cosas pero ah! Seguimos sufriendo o podemos decir eso de manera superficial pero no lo interiorizamos.

ZA: Si, no se vive.

P1: Si exacto, con Vipassana vives eso, osea interiorizas cambia (impermanencia) ahí si eres conciente de eso en lo teórico, en lo práctico y en las sensaciones, aceptas que es así.

ZA: En tu experiencia vivida totalmente. ¿Y tu cuántos cursos llevas ya? Incluyendo servicios.

P1: En total llevo 3 meditaciones de diez días y 3 servicios, contando 1 en la carcel.

ZA: Osea que llevas 6

P1: 6 cursos en total si.

ZA: ¿Y ahora después de estos 6 cursos (...)?

P1: Dejé el cigarrillo, ese ha sido un logro grandísimo. En el segundo dejé el cigarrillo, antes no había sido capaz, había intentado con otras cosas. Había tomado yagé por ejemplo y en el yagé había sido muy marcada la necesidad de dejar de fumar cigarrillo pero no era capaz. O sea la experiencia llegaba con el yagé, me mostraba que tenía que dejarlo pero no lo interiorizaba. Volvía a fumar, al otro día o ese mismo día o durante la toma volvía a fumar. Con el segundo Vipassana ya pude dejarlo

ZA: ¿Y cómo te sientes después de eso?

P1: Bueno, eso me ayudó a ganar mucho autoestima, porque decir pude soltar el cigarrillo, me abrió las puertas a decir “Soy fuerte”, es que si dejo el cigarrillo, dejo cualquier cosa, era un reto.

ZA: Sí, claro. ¿Y digamos ahorita que es lo que a ti te motiva a meditar.? Algo que tu digas “Vipassana es parte de mi vida y esta es mi motivación más grande”

P1: Con Vipassana te das cuenta que vas mejorando en muchos aspectos de tu vida en lo sutil. Poco a poco, entonces por ejemplo cosas que antes me molestaban, me hacían irritar muchísimo, que me hacían generar un malestar en mi, ya no. Ya soy capaz de que pasó, pero yo no reacciono. Cosas que antes me hacían sufrir ya no me hacen sufrir. Vipassana te va cambiando la vida de a poquito y empiezas a darte cuenta en cosas grandes, por ejemplo en mi caso con el duelo amoroso, el tabaquismo o en cosas pequeñas como que me molestaba el trancón, me molestaba la gente en el transmilenio, o sea, esas cosas pequeñas también van mejorando y por eso medito todos los días, porque quiero seguir experimentando eso y seguir sanando cosas porque con la meditación vas cada vez más adentro, cada vez más profundo. Vas limpiando lo superficial, las cosas de la mente más superficial entonces cada vez vas sacando cosas más arraigadas de ti, de tu personalidad.

ZA: ¿Y relacionas todo eso, el hecho de ir cada vez más profundo, con relaciones amorosas? Que fue lo que te llevó a Vipassana

P1: Claro, claro! Ya asumo las relaciones de otra forma.

ZA: ¿Cómo?

P1: Con menos apego. Acepto que las cosas se pueden acabar en cualquier momento. Antes tenía el complejo Disney, le digo yo: antes creía que todo era para siempre. Porque uno de los grandes líos era pensar que todas mis relaciones eran para siempre. Todas mis novias siempre fueron para siempre, hasta que se acaba. Entonces ya acepto que si, y ya interioricé el hecho de que puede acabarse. Que puede que vaya a sufrir pero que también es cierto que ese sufrimiento es impermanente, que también va a pasar ese sufrimiento.

ZA: Que cada etapa pasa ¿sí?, es como que todo está pasando. Pasa, pasa, cambia, cambia...

P1: Exactamente, el cambio (Anicca) Osea que puede que en este momento esté sintiendo odio y en cinco minutos otra cosa. Y finalmente la técnica es tan simple que uno dice es una bobada. Pero no, es observar la sensación y ya. Y no reaccionar que finalmente si tu observas en tu cuerpo y ves como cambia en tu cuerpo entiendes que también cambia en todo lo demás.

ZA: ¿Y cómo organizas Vipassana en tu vida cotidiana? ¿Tienes horarios?

P1: Trato de generar disciplina, por lo menos las dos meditadas al día, una en la mañana y un ratico por la noche. Cuando me voy a acostar siempre me duermo haciendo Vipassana