

**Experiencias cumbre, cuatro nobles verdades y resiliencia, una exploración desde la  
psicología**

Julián David Sánchez García  
César Augusto Torres Beltrán

Directores del trabajo de grado  
María Rocío Abello Correa  
Sergio Trujillo García

Pontificia Universidad Javeriana  
Facultad de Psicología  
Bogotá, D.C  
Noviembre, 2018

## **Resumen**

A lo largo de la historia, el paradigma científico ha tenido gran predominancia en Occidente, sin embargo, durante las últimas décadas, han surgido diferentes comprensiones de la realidad, las cuales tienen en cuenta aspectos como la totalidad y la finalidad, por tanto, surge la necesidad de buscar puentes de diálogo entre distintos tópicos como la psicología y la espiritualidad. El proyecto investigativo pretendió comprender las relaciones que pueden ser establecidas entre experiencias cumbre, resiliencia y las cuatro nobles verdades, en el relato de un practicante budista. El estudio se realizó por medio de una entrevista semi-estructurada de corte cualitativo, hermenéutico y narrativo a un monje, quien ha practicado el budismo zen durante 15 años. Dentro de la narrativa se observa que existe una transformación con respecto a la reflexividad sobre acontecimientos pasados y presentes, la reorientación del sentido de vida, creación de nuevas formas de relacionarse con el entorno, reconciliación con la adversidad y la compleja comprensión sobre la complementariedad de las paradojas.

**Palabras clave:** Resiliencia, espiritualidad, budismo, experiencias cumbre, práctica.

## **Abstract**

Throughout history, the scientific paradigm has had great predominance in the West, however, during the last decades, different compressions of reality have arisen, which take into account aspects such as the totality and the purpose, therefore, it arises the need to seek bridges of dialogue between psychology and spirituality. The research project aimed to understand the relationships that can be established between peak experiences, resilience and the four noble truths, in the story of a Buddhist practitioner. The study was conducted through a semi-structured interview qualitative, hermeneutic and narrative to a monk, who has practiced Zen Buddhism for 15 years. Within the narrative it is observed that there is a transformation with respect to reflexivity about past and present events, the reorientation of the sense of life, creation of new ways of relating to the environment, reconciliation with adversity and the complex understanding of the complementarity of the paradoxes.

**Key Words:** Resilience, spirituality, Buddhism, peak experiences, practice

## Tabla de contenido

Planteamiento y Justificación del problema .....	1
Marco Teórico.....	8
La verdad del sufrimiento. ....	15
La verdad del origen del sufrimiento. ....	17
La verdad de la cesación del sufrimiento. ....	18
La verdad del tratamiento.....	19
Objetivos.....	31
Objetivo general. ....	31
Objetivos específicos.....	31
Categorías .....	31
Metodología .....	34
Diseño.....	34
Participante.....	36
Instrumento.....	37
Procedimiento.....	37
Consideraciones éticas. ....	38
Análisis de resultados .....	38
Resiliencia: Proceso. ....	39
Resiliencia: Afrontamiento creativo de la adversidad.....	43
Resiliencia: Superación de dualismos mutuamente excluyentes. ....	44
Cuatro nobles verdades: Primera noble verdad.....	45
Cuatro nobles verdades: Segunda noble verdad.....	46
Cuatro nobles verdades: Tercera noble verdad. ....	48
Cuatro nobles verdades: Cuarta noble verdad.....	48
Experiencias cumbre: Experiencia totalizadora. ....	50
Experiencias cumbre: Experiencia transformadora.....	51
Experiencias cumbre: Aceptación de paradojas.....	53
Experiencias cumbre: Fortalecimiento del cuidado compasivo.....	56
Experiencias cumbre: Atención al presente. ....	56
Práctica.....	58
Discusión.....	59
Conclusiones .....	64
Referencias.....	65
Anexos .....	67
Anexo A. ....	67
Tabla de Componentes. ....	67
Anexo B.....	68
Anexo C.....	69
Formato de Validación. ....	69
Anexo D. ....	84
Formato de Entrevista. ....	84
Anexo E.....	86
Consentimiento Informado.....	86
Anexo F.....	88
Matriz de coherencia. ....	88

## **Planteamiento y Justificación del problema**

Cuando se intenta hablar de psicología y espiritualidad, se podría pensar en un primer momento, que son temas diferentes y poco relacionados, esto sucede dado que la psicología ha sido considerada durante mucho tiempo como una ciencia o disciplina aplicada a la obtención de conocimiento empírico y comprobable, a una explicación de nuestro comportamiento, a responder el *por qué* las personas perciben y significan el mundo de la manera en que lo hacen.

Si bien hay estudios que tratan la afectividad o aquellos aspectos que van más allá del contacto inmediato con lo real, dentro de la psicología parece predominar el interés por el conocimiento que puede ser demostrado y experimentado a través de los hechos observables. A saber, la psicología, desde su reconocimiento como disciplina científica, ha manifestado desafíos en cuanto a su significado etimológico como ciencia del alma, hasta el rechazo por todo lo que no fuera observable a nivel físico y conductual, intentando recortar su objeto de estudio a través de posturas epistemológicas como el positivismo (Covarrubias, 2009). Por otro lado, la espiritualidad, entendida como una experiencia de trascender que se encamina desde diversas opciones y decisiones, las cuales pueden ser una apuesta por manifestar sus dimensiones de vida o aquello a lo que se le llama espíritu (Palacio, 2015), trata lo metafísico, la afectividad y la búsqueda por hallar un sentido distinto de vida, e inclusive, en algunas ocasiones, no se preocupa por hallar un sentido causal o explicativo a los hechos, más bien, busca una comprensión de los mismos, otorgándoles un sentido enfocado a su finalidad.

Aunque ambos ámbitos de la experiencia humana primera vista se pueden observar distanciadas, es necesario tener en cuenta las virtudes de cada forma de pensamiento que permitan buscar puentes de diálogo entre estas dos perspectivas, lo que puede generar un mayor enriquecimiento frente a la subjetividad y los afectos, así como ampliar el campo de conocimiento a partir de la convergencia entre aspectos de carácter psicológico y espirituales.

Dentro de la psicología también se contemplan investigaciones cuyas consideraciones son similares a las que venimos haciendo aquí, como por ejemplo el estudio del pensamiento lógico formal y postformal en la que dos formas de conocimiento se equilibran y enriquecen mutuamente. A pesar de que el primero corresponde a un pensamiento más racional y objetivo, y el segundo se refiere más al pensamiento subjetivo e intuitivo, este último -característico de un pensamiento realmente maduro-, implica “la interacción entre las formas abstractas y objetivas del procesamiento y las formas expresivas y subjetivas que surgen de la sensibilidad hacia el

contexto (Labouvie-Vief, citado por Del Carmen , 2016, p.250). Cabe aclarar que durante las últimas décadas, la psicología ha hecho un esfuerzo por ampliar su perspectiva en búsqueda de dar comprensiones alternativas a conceptos como, espiritualidad, totalidad, libertad, consciencia, finalidad, etc., los cuales, desde una mirada superficial, pueden parecer exclusivos de las filosofías orientales. A fin de continuar con esta profundización, se pretende llegar a una conversación entre estas formas de pensamiento.

Es necesario considerar lo que se quiere lograr con una investigación, ya que esto determina la forma en que un investigador se acerca al fenómeno que va a estudiar, el método que utilizará, su posterior análisis y las conclusiones que se obtendrán de estas acciones. Los resultados de los estudios publicados tienen un impacto en la sociedad que recibe dicha información, el conocimiento se transforma en una herramienta de poder y es necesario ser cuidadoso con lo que se puede concluir dentro de una investigación, ya que nosotros como académicos tenemos cierta responsabilidad en el entorno con el que interactuamos.

Dentro de la discusión ontológica entre distintos saberes, surgen dudas sobre la correcta interpretación de nuestra realidad, abriendo un intenso debate sobre las diferencias entre un modelo de pensamiento y otro, o de los diferentes intereses que hay detrás de la escogencia entre una epistemología u otra. Según Bruner, “hay dos modalidades de funcionamiento cognitivo, dos modalidades de pensamiento, y cada una de ellas brinda modos característicos de ordenar la experiencia, de construir la realidad” (1988, p.23).

Dicha afirmación nos permite preguntarnos por estas modalidades de pensamiento, donde una de ellas surge como la forma de producción de conocimiento imperante de los últimos siglos: el *paradigma lógico-científico*. A pesar de ello, Bruner (1988) también menciona que siempre han existido otras formas de aproximarnos a nuestra realidad, refiriéndose a este aspecto como una forma de pensamiento *narrativo*. Es por esta razón que resulta pertinente exponer con mayor profundidad ambas perspectivas a continuación.

La predominancia de un paradigma científico, lógico, matemático y mecanicista, dentro de nuestra sociedad ayuda a vislumbrar el mundo que nos rodea, permitiendo monitorear el ambiente en que nuestra vida se desenvuelve y desarrollando nuestra capacidad de predicción con fines de control y replicación, lo cual nos ayuda a acceder a un entendimiento de la realidad mediante la incesante creación y verificación de metodologías. Por consiguiente y según esta corriente de pensamiento, si realizamos un riguroso estudio sobre cualquier tópico, podríamos

ser capaces de modificar la realidad que lo conforma. En palabras de José María Mardones: “El centro no es ya el mundo, sino el hombre. Por esta razón, su mirada cosifica, reduce a objeto para sus necesidades y utilidades, a la naturaleza” (1991, p.24).

Lo anterior da cuenta de la forma en que la *ciencia moderna* se ha acercado al mundo, tratando de afirmar su conocimiento mediante leyes generales y empíricas que buscan responder el «cómo» funcionan las cosas, y no en el «por qué» o «para qué» (Mardones, 1991). Sin embargo, las investigaciones y disciplinas de carácter empírico-analítico suelen tener una mayor validez en nuestra sociedad debido al gran respaldo histórico, económico y político que poseen, mientras que cualquier investigación que busque métodos alternativos no presenta el mismo impacto en el mundo académico ya que pueden ser valoradas como “poco replicables” o “que no describen la realidad tal y cual es”, además, desde hace tiempo se ha visto al método científico como la única metodología para la producción de un conocimiento verídico, tal como lo afirma Carlos Eduardo Vasco (1990) cuando expresa que “(...) la palabra “ciencia” no es inocente. Se ha vuelto un arma de lucha, un martillo con el cual yo golpeo a alguien cuando le digo “anticientífico”, y un incensario con el cual lo ensalzo cuando le digo “científico” ” (p.9).

Pese a que no se tiene como objetivo, en este trabajo de grado, la crítica directa al paradigma científico occidental, es importante mencionar que durante los dos últimos siglos se ha visto implicado en el desarrollo de diversos mecanismos de control, desarrollo armamentista, y dominio sobre algunos derechos básicos como la vida y la salud, usualmente con fines principalmente económicos y políticos. Esto se puede evidenciar en las grandes guerras del siglo XX, donde hubo una alta inversión en científicos cualificados y financiados por las superpotencias, logrando resultados como la aparición de las aeronaves, los antibióticos y con ellos las farmacéuticas, el uso de energía nuclear, la carrera o conquista espacial, la aparición de la internet, el dominio del sistema capitalista y la extensión en masa de los medios de comunicación, por medio de los cuales se usó la propaganda como principal fuente de impacto a las personas de determinadas naciones, produciendo un sentido nacionalista, o repulsión por otra cultura, raza o etnia.

Sin embargo, también es cierto que nos hemos visto beneficiados por algunos de los desarrollos anteriormente mencionados, y por otros, como el desarrollo de diversos electrodomésticos, métodos anticonceptivos e incluso el entretenimiento. Más allá de realizar una simple denuncia, se pretende esclarecer su conexión con el paradigma occidental y su forma

de hacer ciencia, y se cuestiona por el alcance que el mismo puede suscitar con el soporte de otros paradigmas.

Disciplinas como la psicología, han basado gran parte de sus estudios en el paradigma de las ciencias naturales, el cual inicialmente llegó a desprenderse de la intencionalidad detrás de nuestro accionar, o los sentimientos que influyen cada uno de los procesos cognitivos, sin considerar la incidencia que tienen los hechos históricos y de contexto en nuestra vida debido a que la experiencia interna y la libertad no podrían dar una explicación meramente causal o lineal de una acción, de ahí que en las facultades de psicología se encuentren personas que interpreten como mera especulación los estudios que no son empírico-analíticos (Mardones, 1991). Autores como Luis Enrique Orozco y Edgar Morin manifiestan sus preocupaciones en función de ciertas trabas planteadas dentro de las instituciones de educación superior. Por un lado, Orozco (2008) nombra como uno de varios problemas *el teoricismo acentuado* que transmite un saber descontextualizado de las humanidades cuya influencia proviene del enfoque positivista en las ciencias sociales y *la oposición entre lo racional y lo humanístico* que afecta la reflexión de este último en tanto la razón se muestra como una base para fundamentar el espacio práctico y hacer pensable “lo intuitivo, la imaginación, lo psicoafectivo y la dimensión religiosa del hombre” (p. 165).

Por otra parte, Morin (1999) habla de los paradigmas como la selección de ideas preceptoras y preponderantes para lo inteligible trayendo a colación el caso del *gran paradigma de Occidente* o paradigma cartesiano impuesto por los progresos de la historia europea desde el siglo XVII en los que se separa al sujeto del objeto generando una dualidad entre lo reflexivo y objetivo. También manifiesta su inquietud ante el modelo universitario del siglo XIX, que fomenta la fragmentación del conocimiento, los saberes y las disciplinas, desde estructuras que rechazan la integración, complejidad y la interdisciplinariedad del conocimiento actual (Roveda, 2010) e invita a dar paso a una forma de conocimiento donde se pueda “aprehender los objetos en sus contextos, sus complejidades y sus conjuntos” así como “las relaciones mutuas y las influencias recíprocas entre las partes y el todo en un mundo complejo” (Morin, 1999, p.2).

La intención de predicción y control del pensamiento científico busca delimitar el ser humano, descomponiéndolo en categorías bioquímicas, psicológicas, antropológicas, sociológicas, etc., empero, esta categorización y conceptualización del ser humano tan propia de

la búsqueda de explicaciones causales, no tiene en consideración que estos “*factores*” hacen parte, en conjunto, de la conformación de un todo.

Por tanto, la psicología buscando especificar su objeto de estudio, optó por librarse de “(...)la complicación, la multiplicidad, la confusión” (Köhler, 1927), apuntando a un camino similar al de ciencias como la física y la química: “cuanto más complicada era su tarea más esfuerzo realizó por librarse de complicaciones, disolviendo las percepciones, los sentimientos, los afectos y la voluntad” (Köhler, 1927), ya que la comprensión de este mundo interno mucho más complejo y sujeta es relegado a otras formas de discernimiento del conocimiento tales como la literatura, la filosofía, el cine, la religión, como si estos tópicos no tuvieran la misma importancia que aquello que es considerado como *científico*. “En la lucha de tipo ideológico-político en que se mueve el trabajo científico hay un fuerte interés en afirmar que las disciplinas empírico-analíticas son las únicas ciencias, las únicas disciplinas que merecen el calificativo de científicas” (Mardones, 1991, p.10).

Con esta última afirmación se podría pensar que cualquier tipo de saber que no esté relacionado con lo científico no tiene la misma valoración, “(...)esto equivale a afirmar que estos fines quedan completamente fuera del ámbito del conocimiento humano natural, que jamás podrán ser conocidos de manera confiable y válida y que jamás podrán resultar, para el hombre inteligente, tan satisfactorios como los hechos” (Maslow, 2013, p.40). Sin embargo, es por este tipo de crítica que han aparecido formas diferentes de producir conocimiento, y la propia ciencia se ha delegado a sí misma el objetivo de incluir estas apreciaciones.

A partir de esta crítica, se derivan otros *estilos* de hacer ciencia mencionados por Carlos Eduardo Vasco (1989) en su texto *Tres estilos de trabajo en las ciencias sociales*, quien partiendo de las ideas plasmadas por Jürgen Habermas en su libro *Conocimiento e Interés*, expone los intereses que existen detrás de los saberes en diferentes disciplinas. El primero busca la predicción y el control, el cual ya ha sido mencionado anteriormente, el segundo *estilo* tiene como fin el *ubicar y orientar* cualquier producción de conocimiento dentro de un marco o contexto histórico (Vasco, 1989), asimismo busca indagar sobre el *sentido* que le da una población a su entorno desde una perspectiva hermenéutica, escuchando y explorando todas las interpretaciones que existen sobre algún tipo de práctica o saber, haciendo de este un trabajo en conjunto para alcanzar una mejor comprensión del fenómeno (Vasco, 1989). Pero este sentido se aleja de la caracterización del conocimiento, debido a que clasificar un evento en diferentes

“*variables*” lo despoja de ser reconocido como un todo, así que, mediante una intensa investigación del contexto y las interpretaciones de la población, sumado a todo lo que un investigador puede observar desde su propia experiencia, se daría una comprensión amplia de aquello que se quiere estudiar, “este estilo de hacer ciencia está directamente ligado con la interacción social y en particular con el lenguaje y la comunicación” (Vasco, 1989, p.11).

Por último, Vasco (1989) describe un *estilo* de hacer ciencia muy distinto a los anteriores pues este no se preocupa en dar explicaciones o interpretaciones acertadas de los hechos, simplemente busca observar y detallar un fenómeno tal cual es, alejándose de las posibles ataduras que existen detrás de adquirir cierto conocimiento. A este *interés* se le conoce como *interés por la liberación* (Vasco, 1989), y su enfoque se encuentra en develar el carácter afectivo o de poder que existe detrás de la creación de conocimiento.

Es por todo esto que una disciplina como la psicología se ha encontrado en un debate para encaminar sus cimientos ontológicos, epistemológicos, y metodológicos, ya que de allí han surgido múltiples prácticas y distintas escuelas para estudiar qué es aquello que nos hace humanos. Y aunque fenómenos como la espiritualidad, la voluntad, los afectos o la libertad han sido estudiados desde varios enfoques, es menester entender que su complejidad es alta debido a que son influenciados por una enorme cantidad de acontecimientos pasados, presentes y futuros, de contexto, de origen cultural, familiar, histórico, etc.

Dicha complejidad podría ser comprendido mediante el concepto de *totalidad* propuesto por Wolfgang Köhler (1927), y que intentaremos ejemplificar mediante una metáfora: El cuerpo humano no se basa solamente en que cada órgano se encuentre desempeñando individualmente, en cambio, requiere que todas sus partes se encuentren organizadas en su *totalidad*. Cuando queremos describirlo, pensamos en una enorme cantidad de órganos que se encuentran funcionando simultáneamente en completa armonía, algunos se encuentran organizados de tal manera que podemos dividirlos en sistemas tales como el sistema inmunológico o el sistema digestivo. No obstante, este necesita que todos sus sistemas se encuentren activos al mismo tiempo para su correcto funcionamiento, si uno de ellos falla puede ocasionar fallos en los demás, o un colapso total del organismo.

Uno de los fenómenos que abarca el sentido de totalidad descrito previamente es la espiritualidad, ya que incluye diversos procesos psicológicos complejos y abstractos en las que se encuentran: el pensamiento abstracto, afectos, motivación, sentido de vida, moralidad, entre

otros; lo cual hace de este un tema relevante a estudiar para la psicología, de igual manera, al ser una temática que se ha hecho presente durante gran parte de la historia de la humanidad, se hace necesario ahondar a mayor profundidad para llegar a una comprensión más amplia de la misma. Es por esta razón que queremos situarnos desde un modelo diferente al interés por predecir y controlar, y más bien consideramos que una perspectiva enfocada hacia un interés por *la ubicación y la orientación* (Vasco, 1989) desde un riguroso estudio hermenéutico, se aproxima a una mejor comprensión del presente tema. Con este trabajo, esperamos contribuir con un espacio de reflexión a la formulación e integración de otras propuestas paradigmáticas a partir de los hallazgos encontrados, considerando dicho sustento teórico y experiencial constituye también una labor interdisciplinar.

Por ende, decidimos retomar los conceptos expuestos por Jerome Bruner (1988) para orientar nuestro funcionamiento cognitivo hacia la *narratividad*, donde nuestro interés no es describir una realidad única, general o racional, mediante rigurosos argumentos respaldados por estudios empíricos, sino que, queremos observar la realidad de un sujeto desde su propio relato, y no solo desde lo que nosotros podemos observar de él, verla a través de lo que él nos puede contar, tratando de entender lo que sus conocimientos y experiencias no pueden ofrecer:

(...) los argumentos convencen de su verdad, los relatos de su semejanza con la vida. En uno la verificación se realiza mediante procedimientos que permiten establecer una prueba formal y empírica. En el otro no se establece la verdad sino la verosimilitud (Bruner, 1988, p.23).

Entonces, concibiendo al hombre como una unidad compleja, o en palabras de Trujillo (2011) “siendo como somos, unidades biopsicosociales...” se instaura la necesidad de acercarnos al ser humano desde esta concepción, partiendo de la idea de que las experiencias constituyen en gran parte la conformación de esta complejidad, de este entramado, de este sujeto biopsicosocial.

Ahora bien, en cuanto a las experiencias con la espiritualidad, encontramos imperioso sumergirnos en las vivencias que llevan a una persona a tomar un camino hacia el cultivo de la espiritualidad, retomando las ideas de Abraham Maslow, quien propone el término *experiencias cumbre* como “momentos transitorios de autoactualización” (Frager y Fadiman, 2004, p.469) que suelen originarse en vivencias intensas e inspiradoras, y en los que además de reducirse los conflictos y la angustia, se puede aplicar esa energía para fines más constructivos, teniendo en cuenta que la autoactualización implica el gozo de la vida pese al dolor, las decepciones y las

penas (Frager y Fadiman, 2004). Por consiguiente, y siendo coherentes con nuestros objetivos, ahondaremos en la posibilidad de interpretar las experiencias cumbre y su posible relación con las experiencias resilientes, que aquí lo entenderemos como un “proceso por medio del cual una adversidad, grande o pequeña, se convierte en ocasión para el mejoramiento personal y/o colectivo (Grupo de Investigación: Resilio, citado por Campo, Granados, Muñoz, Rodríguez y Trujillo, 2012, p.552).

Viendo así este concepto propio de nuestro campo de estudio, comprendemos que existe una posibilidad de sinergia entre la psicología y la espiritualidad, por medio del estudio de una experiencia considerada central desarrollado por las diversas religiones existentes.

Para efectos de esta investigación, consideramos que el budismo tiene una serie de preceptos significativos como *las cuatro nobles verdades*, las cuales son una serie de criterios descritos por el Buda Gautama, en las que se basa gran parte de las distintas formas de budismo y explican tanto el pensamiento como algunas de sus prácticas para que un sujeto alcance el nirvana, entendido como “Aquel que ha superado la ignorancia, y es capaz de ver la realidad tal y como es, sin ninguna falta, delusión u obstrucción mental” (Giuffra, 2009). Las presentes enseñanzas del Buda contienen términos como: sufrimiento, deseo, transitoriedad o anhelo que, a pesar de haber sido desarrolladas en un contexto diferente al nuestro, son temáticas que están muy relacionadas con la psicología y más precisamente, con la resiliencia, de donde nace nuestra pregunta de investigación : ¿Cuáles son las características de las experiencias cumbre que son orientadoras de búsquedas de sentido en el budismo zen y si estas puedan ser interpretadas como experiencias resilientes desde la psicología occidental?

### **Marco Teórico**

*“Del caos emerge el cosmos, del desorden el orden, de la oscuridad la luz, de lo feo lo hermoso, y solo podemos reconocer las virtudes de lo bello sobre el trasfondo de lo que nos resulta feo”.* (Trujillo, 2011, p. 165)

En el presente apartado nos proponemos a relacionar tres conceptos que resultan fundamentales para este trabajo de grado, las experiencias cumbre, la resiliencia y las prácticas budistas enfocadas en las 4 nobles verdades. En primera instancia profundizaremos en cada uno de estos conceptos, desarrollando cada uno de ellos para llegar a una mejor comprensión de los mismos. Una vez expuestas las ideas centrales de cada una de una de las tres temáticas,

buscaremos sus posibles convergencias y/o divergencias teóricas. En primer lugar, hablaremos sobre la resiliencia, y el cómo ha sido entendido este concepto dentro de nuestro contexto colombiano.

El grupo de investigación Resilio, perteneciente a la Pontificia Universidad Javeriana, ha elaborado una lectura crítica de las producciones teóricas que tratan el concepto de resiliencia en algunas universidades colombianas, realizando “algunos aportes reflexivos al proceso de perfilar y definir lo que entendemos por resiliencia en Colombia” (Trujillo, 2011, p.13). Dentro de estos estudios se ha encontrado que la resiliencia era descrita como una *capacidad*, sin embargo “el término “capacidad” es problemático, diríamos incluso estrecho, restrictivo, cuando con él queremos definir una idea tan compleja y dinámica como la de resiliencia” (Trujillo, 2011, p.14). Al especificar que este concepto es una capacidad se originan más preguntas que respuestas, trayendo como consecuencia que nos cuestionemos lo siguiente: “¿Unas personas pueden ser “capaces” de resiliencia y otras no? ¿Por qué se daría o se podría dar tal diferencia en la capacidad? ¿Cómo se puede llegar a ser capaz de resiliencia? ¿Todo ser humano puede llegar a ser resiliente?” (Trujillo, 2011, p.14).

Las presentes preguntas ayudan a vislumbrar las posibles influencias y consecuencias políticas que tendría realizar dicha afirmación, “implícitamente supondría que las personas la poseemos en mayor o menor grado, es decir que algunas personas podrían ser capaces de resiliencia, otras serían más capaces y otras menos capaces” (Trujillo, 2011, p.14). Por lo tanto, algunas personas tendrán cierta ventaja sobre las demás en distintos ámbitos dentro de nuestra sociedad y, como si esto fuera posible, se han creado diversas pruebas que pudieran medir dicho constructo, siendo la única forma para determinar quien se encuentra “mejor capacitado” para ser resiliente “en especial cuando dicha capacidad puede ser definida y manipulada por agentes externos a la vida de las personas, limitando su autonomía, deteriorando su autoestima, empobreciendo su autoagenciamiento y por tanto, incidiendo negativamente en su calidad de vida” (Trujillo, 2011, p.14).

A pesar de que esta posible categorización del concepto nos podría ayudar a entender este fenómeno, resulta complejo garantizar que algunos comportamientos o pensamientos nos podrían hacer más resilientes que otros, dado que cada una de las personas ha experimentado y sentido de una manera distinta. En la presente investigación queremos distanciarnos de limitar a la resiliencia como una capacidad, más bien consideramos que “la resiliencia no es un proceso

extraordinario que algunos pueden poner en marcha en situaciones extraordinarias; todos los individuos y todas las familias tienen potencialidades resilientes” (Delage, 2010, citado por Trujillo, 2012, p.39). Por tanto, y para no caer en una definición lineal, queremos definir el presente concepto como un proceso, ya que, como lo mencionamos previamente, la resiliencia es un todo que va mucho más allá de la integración de sus partes, donde no existe alguien que sea más o menos resiliente que otros. Por ejemplo, no existe una única forma de superar la terminación de una relación amorosa, la pérdida de un ser querido, o la aparición repentina de una enfermedad, todos y cada uno de estos sucesos son vivenciados de una forma muy distinta por cada persona.

Con los anteriores ejemplos podemos darnos cuenta de que no puede existir la resiliencia sin que haya sucedido un acontecimiento que haya originado sufrimiento en el ser humano, lo cual nos ayuda a dilucidar que tanto las emociones como la cognición se encuentran involucradas (Trujillo, 2011).

El origen de la resiliencia es el anhelo, es el deseo, es la intuición, es la ilusión vislumbrada de algo bello, distinto, algo mejor, es el ensueño. Una vez cargado de afecto un acontecimiento, hará parte de la memoria y podrá hacer parte del relato de alguien que se narra a sí mismo, constituyéndose también en el hilo conductor de su identidad, de su mismidad histórica. (Trujillo, 2011)

Con la cita anterior podemos observar que el afecto es una de las características más importante en un proceso resiliente, los seres humanos cargamos nuestro entorno y a todos aquellos que hacen parte de él con múltiples emociones debido a la enorme cantidad de experiencias que acumulamos en el transcurso de nuestro ciclo vital. “Entonces el mundo está formado sensorialmente por aquello a lo cual mi historia me ha hecho sensible” (Cyrułnik, 2006, p. 196), otorgamos un valor distinto a todo lo que nos rodea, experimentando el goce y el sufrimiento que esto conlleva. Además, en el instante en que le otorgamos algún tipo de emoción a un suceso acontecido, también le damos un significado al origen del sentimiento que acogemos junto con nuestro recuerdo, este proceso no solo incluye lo que yo pienso del mundo, sino lo que yo creo que los demás piensan y sienten sobre mí. Por esta razón podríamos decir que la empatía es un concepto importante dentro de un proceso resiliente, entendiendo la empatía como “ponerse en el lugar del otro, y atribuirle creencias, intenciones buenas o malas, y adaptarse no a lo que perciben sino a lo que atribuyen a mundo mental del otro” (Cyrułnik, 2006, p. 190).

En el momento en que ocurre una situación específica donde la persona se da cuenta que perdió un objeto muy preciado, que la vida de un ser querido se encuentra en peligro o que va a sufrir algún tipo de cambio indeseado en su vida, dará paso a un sentimiento de sufrimiento el cual conlleva a una gran cantidad de sentimientos de tristeza, frustración, enojo, entre otros. El sufrimiento es un sentimiento negativo que puede llegar a ser resignificado con el tiempo, sin la necesidad de negar el dolor padecido (o que se padece, ya que en algunas ocasiones este persiste), pero sí puede llegar a ser descrito como un evento del que se pudo aprender, crecer, o mejorar, se podría decir que las personas resignifican ese sufrimiento pasado y que lo han transformado “en algo profundamente humano de lo cual se benefician durante toda su vida” (Cyrulnik, 2006, p. 204). Es decir, la resiliencia obra como un *proceso de transformación del sufrimiento en empatía*; de pensar, sentir, expresar y comunicar un acontecimiento de una forma enriquecedora para la historia del que la cuenta (Trujillo, 2012), donde el dolor no es lo único que nos deja esa vivencia, sino se transforma en una oportunidad para un cambio favorable en nuestras vidas.

Es por esta razón que decidimos definir la resiliencia como “(...) el proceso por medio del cual una adversidad grande o pequeña se convierte en ocasión para el mejoramiento personal o colectivo” (Trujillo, 2011, p.13). No queremos decir que la resiliencia es un evento lineal, sino un proceso que consta de los siguientes aspectos: La presencia de una adversidad en la vida de un ser humano; el sufrimiento que produce tal adversidad; y el desarrollo que podría posibilitar la transformación dicho sufrimiento en quien lo experimenta. Sin embargo, Trujillo (2011) menciona que pueden existir otras trayectorias, vectores o relaciones para concebir el proceso resiliente. Se va entretejiendo así, un orden en el proceso resiliente, una acción, un hecho, una circunstancia que nos abre una herida la cual, al igual que una llaga, lastima y centra la atención al dolor que esta genera “(...)es a posteriori que podemos reflexionar acerca del proceso resiliente pues en el momento mismo de la adversidad solo alcanzamos a sufrirla” (Trujillo, 2011).

Como se puede observar, es el significado la herramienta que nutre el proceso de reconstrucción, de tejido, encargado de darle valor a los distintos eventos que ocurren en nuestra vida, lo cual finalmente definirá cuáles situaciones serán dolorosas o placenteras. Sin embargo, este proceso de resignificación no está determinado a un tiempo específico, pues se da en la subjetividad misma de cada quien, ya que este es un proceso cambiante, flexible y muy difícil de

predecir debido a que no solo involucra el afecto, sino las estrategias y herramientas propias de cada individuo. Por ende, podríamos decir que no existe un único origen dentro de un proceso resiliente (Trujillo, 2011), este se puede dar en cualquier momento sin que se pueda prever, no hay un solo punto de partida para la transformación de un acontecimiento que ha causado un enorme dolor a nuestro ser. A pesar de ello, trataremos de identificar algunos de los orígenes que puede tener este fenómeno.

Previamente se comentó que la pérdida de un objeto, persona o idea al que nos sentimos aferrados puede desembocar en sufrimiento, y por medio del proceso resiliente el sentimiento se intenta transformar. Si bien es la pérdida la que nos causa dolor, es el mismo deseo por un futuro mejor lo que nos impulsa a salir de esta situación negativa, el cariño de quienes nos rodean, la motivación de alcanzar metas inconclusas, “(...) el afecto que nos constituye, el afecto que somos en el devenir de lo posible. Afecto que posibilita que lleguemos a ser sujetos de nuestra propia historia” (Trujillo, 2011, p. 16). El anhelo por vivir un mañana próspero puede ser el comienzo para la transformación, el deseo de ser algo más que el dolor que padezco o de salir de una situación complicada. Es en este punto que el apego se convierte en uno de los orígenes de la resiliencia, no obstante, dista de ser su único origen.

En el momento que nos sentimos motivados a un cambio, nuestra cognición valora esta posibilidad antes de ponerla en marcha, al no estar determinados por aquello que sentimos, podemos decidir sobre lo que pensamos y hacemos, “(...) la afectividad y la cognición se unen, se amalgaman precisamente en la voluntad, proceso psicológico superior por excelencia” (Vygotsky 1995, citado por Trujillo, 2011, p. 17). En la voluntad se ubica otro origen de la resiliencia, en la reflexión que hacemos sobre un sufrimiento que padecemos y el significado que decidimos otorgarle al dolor experimentado, en la decisión que se toma para dejar de sufrir y usar esta adversidad como un aprendizaje para la vida. Esto último nos hace preguntarnos: ¿Cómo podemos aprender algo positivo de una experiencia dolorosa-? ¿Es posible considerar un evento negativo como una oportunidad para el mejoramiento personal? Ambas preguntas ejemplifican una tensión entre dos conceptos, en estas situaciones el dolor se transforma en alivio, lo inentendible en comprensión, el sufrimiento en desarrollo. Esto puede ser entendido mediante el concepto del oxímoron, una expresión literaria que nos ayuda a comprender la complejidad de nuestras emociones, donde lo feo puede ser al mismo tiempo bello, y las dificultades pueden ser una ocasión para moldear nuestro carácter, “(...) el precio de la

resiliencia es el oxímoron, pues mientras que la ambivalencia obliga a decidir, el oxímoron no, dado que en él ambos términos antinómicos son necesarios. Así, la vulnerabilidad se transforma en fortaleza” (Trujillo, 2011, p, 20)

Al considerar que puede existir lo positivo en lo negativo y viceversa, consideramos necesario mencionar que las personas también cuentan con una serie de herramientas o habilidades propias que los ayudan a la hora de afrontar sus dificultades, aunque se ha afirmado reiterativamente que la resignificación es el principal método para la resiliencia, cada ser humano cuenta con conocimientos y experiencias que lo han ayudado a subsistir. No se deben dejar de lado los recursos personales con los que cuentan las personas, las capacidades que han desarrollado en el camino, las historias que los constituyen (Trujillo, 2011). Si centramos nuestra mirada en las potencialidades y no solo en la carencia, podríamos hablar de un cambio significativo en los procesos resilientes; el punto de partida sería *lo que tengo* y no de *lo que carezco* o *lo que he perdido*, con ello tendríamos un acercamiento muy distinto a este fenómeno. Entender de esta forma a la resiliencia permitiría “una nueva epistemología del desarrollo humano, en tanto enfatiza el potencial humano” (Infante, 2002, p. 50).

Otra de las características que hacen parte de la resiliencia tiene que ver con las redes de apoyo, estas pueden ayudar a potenciar este proceso si la persona posee fuertes vínculos, los cuales pueden impulsar su autoestima si es rodeado por sus allegados, de aquellas personas que prestan su afecto día a día, además, pueden servir de ejemplo para tener un acercamiento distinto al problema, brindando herramientas desde sus experiencias personales (Henderson, 2002). Ahora queremos hacer énfasis en que todos estos aspectos se encuentran entrelazados unos con otros y no se presentan de manera lineal, todo esto se encuentra atravesado por la historia de vida de la persona, por lo tanto “(...) es inútil pretender estudiar objetivamente la resiliencia, pues es una tarea que solo fenomenológicamente, hermenéuticamente, puede realizarse” (Trujillo, 2011).

Como podemos observar, la resiliencia es un concepto que trata sobre el sufrimiento humano y la forma en que las personas se relacionan con sus experiencias dolorosas. Es por ello que algunas doctrinas filosófica y espirituales como el budismo se han orientado a la comprensión de esta problemática, buscan aliviar el sufrimiento que llegamos a padecer en varios momentos de nuestra existencia con distintos métodos como la meditación (con la gran cantidad de variaciones que tiene esta práctica, ya que cada una de ellas tienen objetivos muy claros dependiendo de la rama del budismo al que se pertenezca), el ejercicio que busca darle un sentido diferente a

nuestro diario vivir mediante la praxis. El principal referente de esta doctrina espiritual es el Buda Gautama, a quien se le atribuye la fundación del budismo con las enseñanzas que predicó mientras vivió. Sus conocimientos fueron transcritos en *Sutras* (pergaminos que contienen los discursos divulgados por el Buda Gautama); los cuales siguen siendo los cimientos principales de sus prácticas y sus múltiples ramificaciones.

En esta investigación nos centraremos en la rama del budismo *zen* (meditación, en sanscrito), donde se establece un sistema filosófico y a la vez un método de instrucción espiritual que se centra en la sistematización de sus prácticas (Suzuki, 2004). El centro de este dogma no se encuentra solamente en los *sutras* y la obtención de la iluminación mediante un sendero objetivo, al contrario, busca la experiencia espiritual interior, la cual es única y personal del individuo cuando este se relaciona con este conocimiento (Suzuki, 2004). “La experiencia personal se enfrenta con fuerza contra la autoridad y la revelación objetiva, y como método más práctico de obtención de la iluminación espiritual los seguidores del Zen proponen la práctica del Dhyana, conocida como *zazen*, en japonés” (Suzuki, 2004, p.40). El *zazen* es una forma de meditación muy particular donde el ejercicio físico y mental es bastante exigente; esta se debe realizar dentro de un *zendo* (sala de meditación en japonés), un lugar específico donde exista la menor cantidad de ruido posible.

La postura del *zazen* es muy específica, se debe permanecer sentado sobre alguna superficie blanda con una postura rígida, tratando de mantener la *mente en blanco*, libre de cualquier pensamiento o preocupación, liberando a nuestro ser de cualquier intervención de nuestro yo (Suzuki, 2004). Asimismo, otra de las prácticas principales del budismo zen se encuentra en la comprensión de las paradojas, para llegar a este entendimiento hacen uso de frases cortas que invitan a la reflexión personal sobre el mundo o la vida en si misma (Suzuki, 2004). Dichas acciones potenciaran experiencias espirituales personales, preparando a la persona para lograr una comprensión profunda de los *sutras*.

Uno de los *Sutras* más importantes lleva el nombre de *Dhammacakkappavattana*, esto significa “(...) el discurso que pone en movimiento la rueda de la enseñanza” (Sumedho, 2015). Dentro de este discurso podemos encontrar *las cuatro nobles verdades*, las cuales representan de forma simbólica el método que pueden usar las personas para desligarse del materialismo mundano, y encamina a los aprendices del budismo a comprender su sufrimiento antes de liberarse de él. Por este motivo encontramos pertinente investigar sobre las 4 nobles verdades, y

la posible relación que estas pueden tener con un proceso resiliente, con el fin de buscar convergencias y diferencias entre ambos conceptos. A continuación, nos vamos a remitir a Luis Giuffra (2009) y Ajahn Sumedho (2015), autores que han dedicado sus respectivas obras a la comprensión de estas enseñanzas.

Se pueden entender las 4 nobles verdades, como “la esencia misma del budismo” (Giuffra, 2009, p. 77), al ser un tema con una enorme profundidad donde podríamos discutir sobre los diferentes aspectos que ahondan cada noble verdad, consideramos pertinente que en este trabajo de grado se desarrollen los puntos centrales que ayuden a encaminar nuestra investigación.

El *Dhammacakkappavattana* fue uno de las primeras y más valiosas enseñanzas del Buda Gautama, fue expresada hacia un grupo de monjes y desde ese momento se transformó en uno de los cimientos para fundar el budismo; las cuatro nobles verdades tienen como objetivo la comprensión y aceptación del sufrimiento desde sus orígenes, para luego pasar a las prácticas que ayudarán a la cesación de este fenómeno. Si bien lo anterior suena como si se pudiera llegar a una generalización con estas reflexiones, no es lo que se busca en los discursos del Buda, “(...) una noble verdad es una verdad a considerar, no es un absoluto, no es Lo Absoluto” (Sumedho, 2015, p.3). Con esto podemos observar que no se busca universalizar un solo camino para terminar el dolor, un dolor que es fruto de las adversidades que todos padecemos en algún momento de nuestras vidas. Con esto nos gustaría introducir la primera noble verdad, la cual trata la pasada afirmación:

### **La verdad del sufrimiento.**

La primera noble verdad es conocida como “*hay sufrimiento*” trata sobre la existencia del sufrimiento, descontento o insatisfacción, y cómo este es un sentimiento que está presente a lo largo de nuestras vidas, “(...) todo el mundo en todos lugares sufre. Los seres humanos sufrieron en el pasado, en la antigua India; sufren en la moderna Gran Bretaña; y en el futuro los seres humanos también sufrirán.” (Sumedho, 2015, p. 3). El sufrimiento (en sánscrito, *Dukkha*) se encuentra presente en cualquier persona sin importar el contexto histórico o cultural, con lo cual podríamos decir que todos compartimos este sentimiento en algún momento de nuestra existencia, pero si se quiere llegar a una mejor comprensión del *Dukkha*, no debemos hacer del dolor algo propio. En otras palabras, el sufrimiento no debe afectar nuestro ego porque esto genera consecuencias en la concepción de nuestra personalidad (Sumedho, 2015), por ejemplo, en el momento que no podemos obtener algo que queremos tendemos a justificar nuestro dolor

hacia algo o alguien, inclusive, en algunas ocasiones terminamos culpándonos por lo que nos sucede y terminamos configurando parte de nuestra personalidad en lo que sentimos con afirmaciones del tipo “soy una persona con mala suerte” o “el mundo está en mi contra”.

Cuando con simplicidad aceptas que existe este sentimiento de confusión, que existe la avidez o la ira, das lugar a una contemplación honesta del ‘así es, tal como es’. Te deshaces de todas las suposiciones subyacentes o al menos las debilitas (Sumedho, 2015, p.5)

Lo que quiere enseñar la primera noble verdad es la aceptación del Dukkha fuera de la identificación con el problema, aceptar el dolor tal cual es sin que llegue a afectar nuestro autoconcepto. Sin embargo, puede resultar más sencillo decirlo que hacerlo puesto que “estamos asociados con este principio de placer/dolor, de ser atraídos o repelidos, la mente es receptiva, es selectiva, selecciona lo que le gusta e intenta suprimir lo que no le gusta” (Sumedho, 2015, p.6). En un primer momento las personas pueden llegar a sentirse superadas por sus emociones, pero esto puede cambiar con el simple hecho de darse cuenta de lo que están sintiendo, en el momento en que pueden elegir si dejarte llevar por sus emociones o no, y de tratar de entender a aquellos que también las sienten, ya que su dolor, miedo, ira o tristeza, en esencia no son diferentes a lo que uno mismo puede llegar a sentir en esencia (Sumedho, 2015). Si dejamos de entender nuestro dolor como “mi dolor” o “su dolor” y lo entendemos como “hay dolor”, tendremos una mirada bastante más amplia de los que nos acontece, sin valoraciones personales y sin tener la necesidad de culpar a alguien por lo sucedido.

Finalmente se expresa que la comprensión perfecta “es ir hacia dukkha, observar dukkha, admitir dukkha, reconocer dukkha en todas sus formas. Ya no reaccionamos del modo habitual, en cambio podemos soportar más el sufrimiento, ser más paciente con él” (Sumedho, 2015, p.17), esto confirma que el dolor no puede ser evitado, que debemos sentirlo en vez de huir de él. Por último, nos gustaría mencionar uno de los aspectos más interesantes a resaltar de esta primera noble verdad es su relación con la empatía. Previamente se decía que no solamente bastaba con aceptar mi sufrimiento, también debemos comprender el dukkha de todos aquellos que nos rodean, debemos entender como es su mundo, no para ejercer una comparación de su dolor con el mío, sino para entender que ellos sufren como uno sufre, aceptando su humanidad para lograr entender que en el mundo hay sufrimiento (Sumedho, 2015). Así que, para entender

este proceso podríamos decir que consta de 3 partes: aceptar que hay sufrimiento, después este sufrimiento debe ser comprendido y, por último, llegar a esta comprensión (Sumedho, 2015).

### **La verdad del origen del sufrimiento.**

La segunda noble verdad trata sobre el origen del sufrimiento y la forma en como este debe ser entendido, “(...) el sufrimiento y la infelicidad se originan en los anhelos y deseos incumplidos, y en el apego y el aferramiento a lo impermanente, estas son las causas de la enfermedad” (Giuffra, 2009 p. 77), esto nos da entender que el deseo puede tener distintas formas, pero “(...) son meramente formas prácticas de observar el deseo. No están totalmente separadas, son diferentes aspectos de él” (Sumedho, 2015, p.21). Dentro de este discurso se clasifica al deseo en tres clases. La primera clase lleva el nombre de *kama thanha*, y se refiere al placer que le damos a los sentidos, buscando “siempre algo que les excite o complazca” (Sumedho, 2015, p.20), aquel apego hacia las cosas que estimulan nuestro cuerpo, como la comida, las drogas o las relaciones sexuales.

La segunda clase obedece al deseo de llegar a ser ‘algo’, en sánscrito se traduce como *bhava tanha* y se refiere al aferrarse a una idea sobre lo que podemos llegar a ser, “(...) quedamos atrapados en ese movimiento de esforzarse para ser felices, intentar ser ricos o podríamos intentar que nuestra vida fuese importante, poniendo mucho esfuerzo para hacer que el mundo vaya mejor” (Sumedho, 2015, p.21). Conseguir el éxito propio y el reconocimiento junto con los elogios de los demás, todo porque lo que la persona en este instante no es suficiente. Esto es algo que va en contra del principio que describe la segunda noble verdad.

La tercera clase de deseo aparece generalmente cuando se nos presente alguna adversidad, el *vibhana tanha* es el deseo por querer deshacernos de algo porque ‘no me sirve’, o porque ‘debo conquistar mis demonios’, este deseo por querer desligarse solo nutre a ese YO que desea algo (Sumedho, 2015), que quiere quitarse un peso de encima exterminándolo de alguna forma para que no vuelva a mostrarse nunca más. Empero, el querer deshacerse de una idea o de un sentimiento impide que lo podamos observar tal cual es, con el fin de aceptarlo y comprender que es una parte de nosotros.

El deseo no es lo que somos, sino la manera en la que tendemos a reaccionar debido a la ignorancia. Por el hecho de no haber comprendido estas Cuatro Nobles Verdades en sus tres aspectos, tendemos a reaccionar así ante todo. (Sumedho, 2015, p.23)

Ajahn Sumedho (2015) define que el sufrimiento no se encuentra específicamente en el deseo, ya que muchas de nuestras emociones humanas e inclusive necesidades diarias se encuentran en el deseo por alimentarnos o por cuidarnos de una situación peligrosa. “Lo que es sufrimiento es apegarse al deseo. El deseo no causa sufrimiento; la causa del sufrimiento es apegarse al deseo” (Sumedho, 2015, p.24), ya que apegarnos a una idea nos puede hacer creer que es nuestro, que nos pertenece y que es una parte de nosotros. En vez de deshacernos del deseo, lo propuesto en esta noble verdad es “soltarlo”, una vez lo aceptamos y comprendemos que nuestros deseos son inherentes a nuestro ser, “si intentas analizar el soltar en detalle, quedas atrapado haciéndolo muy complicado. No es algo que puedas entender a través de las palabras, sino algo que realmente haces” (Sumedho, 2015, p.26). Sin embargo, es necesario entender que una vez se suelta un deseo, puede que nos volvamos a aferrar a él debido a la fuerza que posee el apego, aunque este proceso no volverá a ser el mismo una vez se logra por primera vez.

Si bien lo hemos descrito anteriormente nos parece pertinente destacar los tres puntos centrales de la segunda noble verdad, el primero se refiere al reconocimiento y aceptación que debe tener la persona de sus propios deseos, el segundo es la realización a la que llega la persona para “soltar” estos deseos una vez son identificados, y el tercero es alcanzar el *ñānadassana*, que traduce “la comprensión perfecta”.

### **La verdad de la cesación del sufrimiento.**

En un principio se ha interiorizado la importancia de acoger la afirmación sobre la existencia del sufrimiento en el mundo y en nuestra cotidianidad, después se ha develado sus posibles orígenes, describiendo la forma en que las personas pueden reflexionar sobre los mismos, además se profundizó en el cómo el deseo es una parte importante de nosotros. Es en esta tercera noble verdad donde se desarrolla un sentido reflexivo en la mente de los practicantes budistas, el cual les ayuda a soltar sus ataduras mediante la contemplación de su existencia, y sólo ejercitando su mente podrán darse cuenta de inseguridades y miedos, “(...) la mente no está formándose una opinión sobre si son buenas o malas, útiles o inútiles. La mente está abriéndose y reflexionando” (Sumedho, 2015, p.32). Aunque existen experiencias que cambiarán nuestra perspectiva solo con vivirlas, estas no van a aparecer solamente con desear que sucedan, estas llegarán en algún momento y solo aquellos que tienen su mente abierta y receptiva a estas enseñanzas tendrán la oportunidad de vivenciarlas, “(...) se necesita voluntad para observar

verdaderamente nuestras reacciones, ser capaz de ver los apegos y contemplarlos” (Sumedho, 2015).

La tercera noble verdad trata sobre la cesación del sufrimiento, de “todo aquello que esté sujeto a surgir está sujeto a cesar; es impermanente y sin entidad fija” (Sumedho, 2015, p.35), todo lo que puede aparecer en algún momento de nuestras vidas también puede desaparecer, “el sufrimiento puede cesar eliminando los deseos, apegos e ignorancia, y no dejarlos controlar nuestra existencia” (Giuffra, 2009 p. 77). No obstante, esta meta no se alcanza fácilmente y para lograrlo Ajahn Sumedho (2015) lo presenta en la siguiente cita:

Para que este proceso de cesación funcione, debemos estar dispuestos a sufrir. Esta es la razón por la cual hago hincapié en la importancia de la paciencia. Tenemos que abrir nuestras mentes al sufrimiento porque es abrazando el sufrimiento cuando el sufrimiento cesa (p.40).

Hay una diferencia muy clara expuesta por Sumedho (2015) en cuando el cese del deseo y su aniquilación, la segunda es un *yo* deseando terminar con algo, con destruirlo y arrancarlo de mi vida, mientras que el cese es un proceso natural de nuestra mente, al entender que nuestro apego es una atadura al sufrimiento, reflexionamos sobre él, lo entendemos y lo *dejamos ir* en algún momento de nuestras vidas, terminando con nuestro sufrimiento. Así que, en la tercera noble verdad también hay tres aspectos muy importantes para lograr su entendimiento, “(...) hay un cese del sufrimiento, de *dukkha*. El cese de *dukkha* debe ser realizado. El cese de *dukkha* ha sido realizado” (Sumedho, 2015, p.32)

### **La verdad del tratamiento.**

La cuarta noble verdad describe la forma de cesar de sufrir mediante el sendero o camino óctuple. Esta noble verdad tiene tres aspectos: “El camino óctuple, el camino que debe ser desarrollado y este camino ha sido completamente desarrollado” (Sumedho, 2015, p. 48). Es así, como se propone una secuencia que agrupa los distintos componentes de este sendero, los cuales no “suceden de forma lineal, en secuencia, surgen juntos” (Sumedho, 2015, p. 49). De esta forma, se busca que exista una conciencia sobre la importancia de ser responsables de nuestra vida.

*El entendimiento correcto* “(...) surge por medio del conocimiento directo sobre las tres primeras nobles verdades. Sí tienes esta comprensión, entonces hay entendimiento perfecto del *Dhamma*” (Sumedho, 2015, p. 49) que como se mencionó anteriormente, hace alusión al

cesamiento del sufrimiento. Este primer sendero del camino óctuple, “(...) se desarrolla por medio de la reflexión, utilizando las enseñanzas del Buda” (Sumedho, 2015, p. 52). Este sendero menciona la importancia de percibir las cosas tal y como son “Por eso debemos percibir las cosas tal y como son” (Sumedho, 2015, p. 52) precisamente para evitar crear significados que nos alejen de cómo son las cosas, y así mismo lograr contemplarnos de la forma en que somos, en toda nuestra humanidad.

*Aspiración correcta:* El autor menciona la aspiración no como un deseo, sino como “(...) un sentimiento, una intención, una actitud... cuando hay entendimiento correcto, aspiramos a la verdad, a la belleza y a la bondad” (Sumedho, 2015, p.56) se trata de aspirar a la comprensión correcta, a ver con claridad. En otras palabras, no se trata de aspirar a ser algo en especial, entiéndase como persona iluminada o sabia, o cualquier otro deseo proveniente del *Thana* o deseo que surge desde la ignorancia, sino más bien desde el *sankappa*, como aspiración que no viene de esta. (Sumedho, 2015, p.56)

*Palabra correcta, acción correcta, modo de vida correcto:* Estamos aquí ante el aspecto moral del camino o sendero óctuple, el autor se refiere a esta como *silā* “Significa responsabilizarse de nuestras palabras y cuidar de lo que hacemos con nuestros cuerpos” (Sumedho, 2015, p.59) Ya que, de esta forma, se puede proceder de manera adecuada o apropiada según cada situación o espacio en el que se encuentren las personas. “Empezamos a darnos cuenta de que tenemos que cuidar de lo que hacemos o decimos; de lo contrario nos haremos daño constantemente” (Sumedho, 2015, p.60) Así mismo, el impulso de ayudar a alguien por medio de “(...) una mente vacía, no por deseo personal de conseguir ganancia, sino por compasión y porque es correcto” (Sumedho, 2015, p.60) corresponde a la acción correcta, a la acción desinteresada. De igual forma, conocer las intenciones propias propicia un modo de vida correcto “(...) puedes intentar deliberadamente hacer daño a otras criaturas o ganarte la vida de forma dañina y cruel” (Sumedho, 2015, p.61) lo que refiere, en pocas palabras, que el modo de vida correcto trata fundamentalmente de respetar toda forma de vida existente.

*Esfuerzo correcto, atención correcta, concentración correcta:* Se refiere al corazón y espíritu de cada persona. “Puedes pensar tu propio cuerpo como una especie de gráfico, un símbolo del Noble Óctuple sendero” (Sumedho, 2015, p.62) Cuando hay esfuerzo correcto, las cosas se aceptan tal cual son “A veces las situaciones de nuestra vida son como son. No hay nada que uno pueda hacer, así que permitimos que sea de esa forma; incluso si empeoran, permitimos que

empeoren”. (Sumedho, 2015, p.68) Se trata de aprender a dejar correr las cosas, para que estas cambien de forma natural. Por otro lado, la tendencia en occidente ha sido utilizar “nuestro pensamiento racional y nuestros ideales para dominar y suprimir nuestras emociones” (Sumedho, 2015, p.71) Sin embargo la atención plena puede lograrse a través de la meditación correcta, por medio de la apertura de la mente, generando que la atención se centre en un objeto y su cualidad. “La habilidad contemplativa de la mente viene de la atención plena, de la mente no excluyente” (Sumedho, 2015, p.71) entendiendo que las cosas existen como un incesante proceso de surgimiento y cesación. Además de lo anterior, es importante tener en cuenta también que estamos bajo el control, en la mayoría de casos, de una manera de pensar rígida. Sin embargo “(...) estamos intentando trascender esa manera de pensar desarrollando una mente flexible, que vigila, investiga, considera, se cuestiona y reflexiona” (Sumedho, 2015, p.73). Como se mencionó al principio de esta noble verdad, los diferentes senderos del camino óctuple funcionan juntos, y no se desarrollan de maneras independientes, se trata de una totalidad “En este camino óctuple, los elementos trabajan como ocho piernas sujetándose. No es una escala lineal” (Sumedho, 2015, p.72)

Es así como podemos comprender, que las cuatro nobles verdades tienen como intención la búsqueda del correcto entendimiento del sufrimiento, observando que este procede del apego, el anhelo y el deseo no cumplido, y que, además, todas las personas a través de la historia han padecido. Podríamos decir incluso, que el sufrimiento es un sentimiento compartido por todas las personas sin importar contexto o antecedentes históricos, con diferencias según la cultura claro está, pero igualmente universal. Así mismo, existe la cesación de este sufrimiento mediante la cura o sendero óctuple. En esta búsqueda por liberarnos del sufrimiento, se intenta alcanzar la iluminación que el mismo Buda anunció haber alcanzado.

Ahora bien, situados en perspectiva acerca de la iluminación que procede de las cuatro nobles verdades, y en búsqueda de exponer una comprensión desde nuestra disciplina, entramos en contacto con las experiencias cumbre, término acuñado por Abraham Maslow, que nos presenta un estudio sobre las revelaciones, momentos de iluminación o éxtasis privado que les ocurre a las personas, con potencial de darle sentido a la vida e incluso, preservarla en casos donde el suicidio es una opción. Maslow (2013) propone la posibilidad de estudiar estos fenómenos que antes se atribuían exclusivamente a lo *sobrenatural*, dando la posibilidad de clasificarlos, y conceptualizarlos en las diferentes ramas del conocimiento. Es de esta forma que, a lo largo de

las últimas décadas, se han venido forjando diferentes puentes de comunicación y puntos de convergencia entre las diversas disciplinas que han sido consideradas por el acercamiento epistemológico hacia la comprensión del ser humano en su totalidad, como lo son las ciencias humanas y sociales, las ciencias de la salud, las ciencias políticas, las ciencias teológicas, entre otras. Teniendo en cuenta esto, a lo largo de la presente investigación ubicaremos a las experiencias cumbre como aquellas sinergias construidas entre los puentes de conexión de las ciencias sociales y teológicas, donde por un lado tenemos toda una exposición desde la psicología de las características que serán mencionadas por Maslow (2013) pasando por las diferentes reflexiones que se puedan tejer a partir de las distintas comprensiones que en Occidente damos al misticismo, a los dualismos y las polaridades, abarcando inclusive el uso de sustancias psicodélicas, la unicidad y la totalidad.

Ahora bien, para ampliar y profundizar la concepción misma del término, Maslow precisa el concepto como la esencia y núcleo fundamental de toda tradición religiosa conocida, como “(...) la iluminación, la revelación o el éxtasis privado, solitario o personal de un profeta o vidente sumamente sensible” (Maslow, 2013, p. 49). A partir de esto, expone que, si bien aquellas vivencias espirituales a lo largo de la historia han sido atribuidas exclusivamente a las tradiciones religiosas y particularmente a los sacerdotes, éstas pueden llegar a ser comprendidas también desde otras perspectivas que permitan un estudio de las mismas, concibiendo que “es posible estudiar en términos naturales cuestiones que, en el pasado, solo eran explicables sobrenaturalmente” (Maslow, 2013, p. 50).

Teniendo en cuenta lo anterior, Maslow (2013) define las experiencias cumbre o trascendentes como revelaciones o iluminaciones místicas, que comparten valores intrínsecos, llamados “valores S” (Maslow, 2013, p.141) tales como “verdad, bondad, belleza, totalidad, trascendencia, vitalidad, unicidad, perfección, necesidad, consumación, justicia, orden, simplicidad, riqueza, ausencia de esfuerzo, alegría y autosuficiencia” (Maslow, 2013, p.142). De esta forma, la realidad, cuando es percibida en medio de una experiencia cumbre es descrita mediante una serie de características comunes para quienes las experimentan, las cuales serán tomadas del mismo autor.

En las experiencias cumbres, como describe Maslow (2013), se percibe al universo como una totalidad integrada y unificada, donde la persona que se encuentra en medio de una experiencia ocupa un lugar en él, forma parte de él. Esto quiere decir, que el universo adquiere un sentido, un

significado, lo que para las personas que sostienen una visión religiosa significa “(...) el universo posee integración y unidad y tiene, en consecuencia, un significado (conferido por el hecho de ser creado o gobernado por Dios o de que *es* Dios)” (Maslow, 2013, p.100). De igual forma, la atención juega un papel muy importante en la experiencia cumbre, ya que ésta se centra únicamente en la totalidad que percibe, donde se pierde toda jerarquización. “(...) lo importante y lo no importante tampoco son tan distintos, es decir, existe la tendencia a ver las cosas como igualmente importantes, en lugar de organizarlas en una jerarquía” lo que finalmente puede terminar desembocando en ver, *per se*, a las cosas, los hechos de la vida, y las mismas personas.

Así mismo, las preocupaciones mundanas tienden a desaparecer durante las experiencias cumbre. Maslow (2013) expone que, usualmente, los seres humanos, al tener intereses propios, percibimos el mundo de tal forma que nuestras preocupaciones determinan la forma en que éste será captado. En resumidas palabras, durante la experiencia cumbre, nuestra cognición “(...) nos permite captar más claramente la naturaleza del objeto tal cual es en sí mismo” (Maslow, 2013, p.102) librándolo de significados atribuidos por nosotros, así como la disposición de esta, la cual se vuelve “mucho más pasiva, receptiva y humilde” (Maslow, 2013, p.106) donde de igual forma, la persona se convierte en “(...) menos objeto, menos cosa, menos cosa del mundo sometida a las leyes del universo físico” (Maslow, 2013, p.108) lo cual podría verse incluso como una coincidencia con una epistemología sujetual, es decir, que puede referirse a una independencia del ser de un mundo que continuamente y por diversos caminos, puede atar a las personas impidiéndoles explorar diferentes vertientes de este universo mencionado por Maslow (2013).

De la misma manera, en esta experiencia, “(...) resulta más fácil percibir a las personas y los objetos como si estuviesen dotados de una realidad independiente” (Maslow, 2013, p.102) Es decir, se reconoce al otro con una perspectiva, comprensión y realidad independiente a la mía, por medio de una percepción desinteresada, sin anhelos o pretensiones; así como también, se puede experimentar la pérdida del miedo, así sea momentánea “En las experiencias cumbre puede tener lugar una pérdida, aunque temporal, del miedo, la ansiedad, la inhibición, la defensa, el control, la perplejidad, la confusión, el conflicto, la postergación y la restricción” (Maslow, 2013, p.107)

Análogamente, el significado que tiene para las personas la experiencia cumbre, en algunas ocasiones “resulta tan importante y sublime, que no solo se justifica a sí misma, sino incluso a la

vida”. (Maslow, 2013, p.103) donde además, la gente se siente validada y justificada por sí misma. De igual modo, la experiencia “(...) forma parte de la definición operativa según la cual la vida es importante o la vida tiene sentido” (Maslow, 2013, p.103), donde además, se puede experimentar pérdida, al menos parcial, de conciencia temporoespacial, donde la persona que vivencia una experiencia cumbre “(...) puede sentir que, durante lo que le parecían minutos, ha pasado un día o vivir un minuto tan intensamente que puede llegar a percibirlo como un día” (Maslow, 2013, p.p 103) y de la misma forma del lugar donde se encuentra ubicado. En este punto, cabe resaltar que si bien desde las características mencionadas estas podrían relacionarse con los elementos diagnósticos de un episodio psicótico, como lo son la desorientación, alucinaciones, ideación delirante, no se consideraría de esta forma ya que son dos maneras distintas de aproximarse a la comprensión de la vida en sí misma, entendiendo que hay componentes socio-culturales que las atraviesan, validando estas experiencias vistas desde un plano más espiritual, e invalidándolas desde un punto de vista científico, sin contar que no se cumplen todos los criterios propuestos por los manuales diagnósticos, como el pensamiento y el lenguaje desorganizado. De igual forma, cabe resaltar que a la experiencia mística en Occidente, durante mucho tiempo ha sido calificada de “patología de la afectividad que acababa con destruir la personalidad” (Rodríguez, 2004, p.188) y así mismo fue calificada por autores reconocidos como Sigmund Freud como “(...) un proceso de regresión del yo en el cual se manifiestan abiertos síntomas narcisistas, de retirada del mundo, de regreso al seno materno, de conflictos que se intentan resolver por vía religiosa” (Rodríguez, 2004, p.196)

Continuando con las características, se encuentra la forma como se contempla el mundo, donde además de ser aceptado tal y como es, existe una reconciliación con los aspectos negativos de éste, comprendiendo que son importantes también y “(...) ocupan un lugar en la totalidad como perteneciente aquí, inevitable, necesario y, en consecuencia, apropiado” (Maslow, 2014, p.104), es así como se puede comprender que el todo es más que el sujeto, luego se diferencia de él.

Llegados a este punto, cabe recordar que los valores intrínsecos a las experiencias cumbre, mencionados anteriormente, hacen parte activa de estas. Cuando se atraviesa por una experiencia cumbre, existe al igual que con el mal, una reconciliación con la muerte, esto quiere decir que hay una suerte de aceptación con la misma, permitiendo la comprensión de la muerte desde una perspectiva de aprehensión. Maslow (2013) expone esto, mencionando que la experimentación

cumbre, puede llegar a ser “(...) tan sublime, que se equipara a la experiencia de muerte, esto es, una muerte deseada y feliz en una suerte de aceptación” (Maslow, 2013, p.106)

Otra característica de las experiencias cumbre, tiene que ver con dicotomías y polaridades. La solución de conflictos, es un tópico que ocupa la vida de las personas continuamente durante su transcurso, llegando incluso a ser considerada una competencia a desarrollar en el mundo occidental. En medio de una experiencia cumbre “(...) las dicotomías, polaridades y conflictos de la vida tienden a verse trascendidos o resueltos” (Maslow, 2013, p.106) Es decir, hay una separación con los conflictos, y se busca una proximidad a la totalidad, así como también una experimentación de efectos inmediatos o secundarios. Esto último quiere decir, que “(...) hay veces en que los efectos secundarios son tan profundos y grandes como para recordarnos a las profundas conversiones religiosas que transforman completamente al individuo que las experimenta” (Maslow, 2013, p.107). Situados en un contexto occidental en el cual las dicotomías permean la toma de decisiones y la capacidad de afrontamiento desde la decisión racional, se puede afirmar que a diferencia de esto, desde el budismo la aceptación de la contradicción es inherente al afrontamiento de los mismos conflictos. Esto visto a la luz del oxímoron, que se refiere a las paradojas que no pueden ser resueltas como las ambivalencias, pero que dinamizan a quien las experimenta, nos permite dilucidar como de las situaciones contradictorias de las cuales aparentemente no saldremos bien librados, también hay un aprendizaje, una enseñanza, y una muy amplia gama de posibilidades que ayudan a constituir nuestra singularidad, o en este caso, la aceptación de la existencia de distintos caminos mutuamente excluyentes, pero complementarios entre sí.

Así mismo, Maslow propone una perspectiva metafórica cuando describe una visita al cielo personal durante la experiencia cumbre, lugar en el cual hay un acercamiento a la autenticidad. Allí, las personas tienden a sentirse más libres, generando así un sentimiento de autonomía superior a cualquier otro experimentado en sus vidas “(...) la persona se siente más responsable y activa, centro creador de sus actividades y sus percepciones” (Maslow, 2013, p.108).

Asimismo, cuando el ser humano se encuentra en un estado cercano al no esfuerzo, es decir, próximo a la no necesidad y el no deseo, no repara tanto en ello y en efecto, es menos egoísta durante tales experiencias, lo cual Maslow (2013) equipara con los dioses al darse la creencia en el pasado de que ellos al no tener necesidades ni deseos, deficiencias ni carencias, encontraban satisfacción en todas las cosas. Por otra parte, una experiencia cumbre tiene la particularidad de

que en el momento en el que se presenta o después de la misma, la persona advierte un sentimiento de estar favorecido, afortunado o bienaventurado. Entre las reacciones que pueden ser frecuentes está la de sentir que lo merece, de gratitud hacia su Dios (en las personas creyentes), hacia el destino, la naturaleza o la buena suerte. En el contexto actual, estas reacciones pueden ir más allá del marco de las religiones ortodoxas en tanto se genera “(...) un sentimiento de gratitud o amor que lo abarca todo, personas y cosas, y conduce al impulso de hacer algo bueno por el mundo un ansia de reparación y hasta un sentimiento de obligación y dedicación” (Maslow, 2013, p. 109).

Durante las experiencias cumbre, la polaridad entre humildad y orgullo se dirige a su fusión, siendo también notorio en las personas autorrealizadas. Para su superación, las personas que integran la dicotomía entre orgullo y humildad, lo funden en “una unidad compleja, supraordenada, es decir, siendo orgullosas (en un cierto sentido) al tiempo que humildes (en otro sentido)” (Maslow, 2013, p.109).

Maslow (2013) evidencia la existencia de drogas “especialmente <<psíquidéticas>> especialmente el LSD y la psilocibina” (Maslow, 2013, p.57) lo cual parece que “(...) produjesen a menudo, en la persona y en la situación adecuada, una experiencia cumbre, de modo que no tengamos que esperar a que aparezca casualmente (Maslow, 2013, p.58) Sin embargo, nos distanciamos de esta postura, ya que buscamos observar cómo se producen estas experiencias de forma espontánea, sin ningún tipo de desencadenantes artificiales.

Llegados a este punto, Maslow (2013) expone la población que tiene posibilidad de experimentar o no las experiencias cumbre, pues se ha demostrado en reiteradas ocasiones que dichas experiencias trascendentes han afectado a todo tipo de personas, de todas las épocas, y aunque estas comparten las mismas características que fueron presentadas anteriormente, tienen un origen distinto para cada quien, con diferentes *desencadenantes* y contenidos, llegando a ser de este modo significativo para cada singularidad o persona. Es así como todas las experiencias cumbre “son descritas de un modo general muy parecido, aunque el lenguaje y contenido concreto pueda diferir, y en ocasiones, difiera” (Maslow, 2013, p.115) dotándolas de este modo de un carácter personal y privado, donde cada subjetividad con sus valores y creencias propias se encarga de otorgar un sentido a las mismas. Es así, como cada persona posee “(...) su propia religión privada, derivada de las revelaciones privadas de sus propios mitos, símbolos, rituales y

ceremonias, que pese a tener un profundo significado personal, son completamente idiosincrásicos, es decir, no tienen significado para nadie más” (Maslow, 2013, p.58)

Por otro lado, Maslow (2013) menciona que no todas las personas pueden experimentar una experiencia cumbre, y refiere el término *no cumbre* para referirse “... no tanto a la persona incapaz de tener experiencias cumbre, sino a quien las tiene pero las reprime, las niega, se aleja de ellas o las <<olvida>>” (Maslow, 2013 p.52) Una de las razones que da Maslow (2013) a esta imposibilidad, es por medio la *estructura caracterial* o características de la personalidad “Una persona cuya estructura caracterial le obligue a ser completamente racional, <<materialista>> o mecanicista tiende a convertirse en un <<no cumbre>>” (Maslow, 2013 pp. 53) lo que produce, básicamente, que el sujeto considere sus experiencias cumbre como “(...) una pérdida completa de control o la sensación de verse desbordado por emociones irracionales, etcétera” (Maslow, 2013, p.53) esto quiere decir que, aunque estas experiencias sean “(...)el lugar de encuentro no solo de judíos, cristianos, y musulmanes, sino también de sacerdotes y ateos, comunistas y anticomunistas, conservadores y liberales, artistas y científicos, hombres y mujeres...” (Maslow, 2013, p.59) no son accesibles para todas las personas.

Maslow (2013) propone finalmente, que el poder de esta experiencia, puede incluso cambiar la forma de afrontar la vida y sus distintas vicisitudes, así como también “borrar toda idea de suicidio... de autodestrucción lenta, como el alcoholismo, la toxicomanía, la adicción a la violencia, etcétera.” (Maslow, 2013, p. 212) pues en medio de estas experiencias, existe la experiencia de “ser un yo real, de experimentar en qué consiste realmente ser uno mismo, lo que uno es” (Maslow, 2013, p.120).

Después de describir estas ideas nos detendremos a considerar - si existe algún tipo de relación entre ellos. En primer lugar vamos a articular el concepto de resiliencia y las cuatro nobles verdades, conceptos que tratan el sufrimiento humano, sus posibles orígenes y la forma en que las personas reaccionan frente a las adversidades. Aunque las cuatro nobles verdades son un discurso perteneciente a la religión budista y el concepto de resiliencia es estudiado dentro del campo disciplinar en Occidente, hemos encontrado algunas convergencias en la forma en cómo conciben el sufrimiento, y en el cómo este puede ser tratado.

Anteriormente expusimos la multiplicidad de orígenes que puede tener un proceso resiliente, el cual aprovecha las herramientas y las potencialidades propias de la persona con un enfoque hacia el mejoramiento personal o colectivo (Trujillo, 2011). El sufrimiento emocional es algo

que se experimenta a manera muy personal, ya que se relaciona con las experiencias que hemos tenido alrededor de nuestra existencia, con las personas que han sido parte de nuestras vidas y las incontables decisiones que han constituido nuestro ser. Del mismo modo, cada uno de nosotros ha logrado salir adelante gracias a cada una de las experiencias que hemos vivido hasta el momento, a los aprendizajes recogidos en nuestro camino, a las diferentes emociones que sentimos a lo largo de este proceso, sin mencionar a las personas que nos han ayudado y, a la voluntad para decidir el resignificar nuestros pensamientos y emociones una vez reflexionamos sobre lo acontecido. Todo esto sucede dentro del mismo proceso, sin que uno esté separado del otro, lo cual nos ayudará a afrontar la adversidad, en algunas oportunidades, de forma única y creativa. Esta idea parece relacionarse con la primera noble verdad, la cual considera que no existe un sufrimiento absoluto, ni un único camino para salir de él (Sumedho, 2015).

La primera noble verdad considera que nuestro sufrimiento deriva de la identificación de nuestro yo con el problema, así que para salir de esta lógica debemos realizar un proceso *desidentificatorio* de forma única y personal, a veces practicando diariamente para reconocer que nuestro dolor no es el centro del universo, sino que hace parte de este mundo y de todos los que hacemos parte de este; solo de esta forma aceptaremos y comprenderemos el sufrimiento de forma distinta a como lo hacemos usualmente (Sumedho, 2015). Por consiguiente, podemos decir que ambos conceptos, - noble verdad y resiliencia,-, se encuentran relacionados al reconocer que no existe un solo camino para afrontar las adversidades, de igual modo, consideran que el sufrimiento es algo que debemos aceptar y comprender para tener una perspectiva distinta del acontecimiento, y no centrar nuestra atención solamente en el sufrimiento. Por otro lado, la verdad del sufrimiento también resalta la importancia de la empatía en este proceso de comprensión, al igual que en la resiliencia, dado que es necesario comprender el mundo del otro, - para llegar a entender el mundo que me rodea y por aquello que estoy padeciendo en el momento, este suceso da a entender la importancia de la resignificación de la adversidad para ambas partes. Por supuesto, hay una enorme sintonía entre las experiencias cumbre y la primera noble verdad, presente también en la resiliencia, cuando se considera el *fortalecimiento del cuidado compasivo*, ya que una experiencia cumbre intensifica el sentido de cuidado compasivo de sí mismo y de otros. Profundiza un sentimiento de gratitud ante la vida y promueve la búsqueda de sentidos en los valores más sublimes de lo humano. Además de esto, ahonda la comprensión e incrementa la flexibilidad y la espontaneidad para responder a los retos

de la vida, haciendo que *la relación entre mi mundo interno y el mundo interno del otro*, sea una característica que relaciona tanto a la resiliencia, la experiencia cumbre y la primera noble verdad.

Por último, hemos encontrado que Ajahn Sumedho (2015) describe que “(...) el mundo de los sentidos es una experiencia sensitiva. Significa que siempre estás expuesto al placer y al dolor y al dualismo” (p.6), una afirmación muy similar a la descripción del oxímoron.- Ambas ideas nos ayudan a comprender la complejidad de nuestra vida, nos encontraremos en varias oportunidades dentro de situaciones que a primera vista parecen contradictorias, donde dos sentimientos totalmente diferentes pueden mezclarse en un mismo acontecimiento; un claro ejemplo de esta situación puede ser la nostalgia, un recuerdo grato que nos produce felicidad y tristeza al mismo tiempo, un mismo evento nos da a entender que la vida goza de momentos tristes que nos hacen felices, y momentos felices que nos hacen tristes, uno no puede existir sin el otro. Podríamos decir que existe una relación complementaria entre ambos aspectos, un dualismo que no dicotomiza, al contrario, se equilibra dinámicamente en nuestro mundo interno; concepto que puede ser relacionado mediante la sabiduría oriental del Ying y del Yang. Una figura que no separa el blanco del negro, que no tiene una línea divisoria entre ambos extremos, donde “del caos emerge el cosmos, del desorden el orden, de la oscuridad la luz, de lo feo lo hermoso, y solo podemos reconocer las virtudes de lo bello sobre el trasfondo de lo que nos resulta feo” (Trujillo, 2011, p.20).

Esta característica también hace parte de las experiencias cumbre, donde existe una aceptación por las paradojas que se hacen presentes en nuestra vida, en sus tonalidades claroscuros. Por claroscuro nos referíamos al hecho de aceptar acontecimientos como la muerte y su complementariedad con la vida, en este horizonte se acepta la finitud de la vida y se da una reconciliación con la muerte. Se superan así los dualismos de dicotomías excluyentes y las tensiones entre opuestos se visualizan como complementarias; por tanto, la resiliencia, las cuatro nobles verdades, y las experiencias cumbre se relacionan en este aspecto.

Empero, no es la única característica que comparten estos tres conceptos, ya que una vez la persona logra tal grado de resignificación, su autoconcepto puede verse revitalizado al transformar sus experiencias negativas en oportunidades para el mejoramiento personal con sí mismo y con el mundo; tales cambios pueden desarrollar diferentes herramientas para afrontar las adversidades en un futuro, además de fomentar la empatía con aquellos que nos rodean. En

resumen, las experiencias vivenciadas que expresan estos tres conceptos transforman a la persona en alguien que siente, piensa y actúa de forma diferente a como lo hacía previamente.

Por otra parte, hemos descrito que las experiencias cumbre tienen grandes repercusiones en la persona que llega a vivenciarlas, tanto así, que esta experiencia por sí misma puede cambiar el sentido de vida de una persona (Maslow, 2013), haciendo que tenga una visión distinta del mundo y de los otros. Mientras que, dentro de un proceso resiliente, una vez se ha resignificado el sufrimiento causado por el evento doloroso, dependiendo de la severidad emocional experimentada durante los hechos vivenciados, una persona también puede tener cambios en su sentido de vida debido a algún tipo de aprendizaje obtenido durante el transcurso de este proceso, o la profundidad que tuvo el problema en su existencia (Trujillo, 2012). En consecuencia, encontramos otra convergencia entre las experiencias cumbre y la resiliencia.

Una característica muy relevante de una experiencia cumbre es el sentimiento integrador de unión con la totalidad donde cada elemento de este es igualmente importante; la experiencia es de asombro y extrañamiento distinta a la experiencia cotidiana con sus urgencias y necesidades (Maslow, 2013). Esto destaca porque el individuo comprende la importancia de cada una de las partes y su función dentro de la totalidad que constituye nuestro mundo, lo cual puede causar que la persona sienta que hace parte de “(...) algo más grande”, haciendo que sus preocupaciones se disipen. Volviendo a la tercera noble verdad, donde se establece la cesación de sufrimiento mediante la comprensión de su posible liberación mediante un proceso reflexivo que nos ayuda a “soltarnos” de nuestras ataduras, también aparece el concepto de unificación de lo humano, donde se debe abrazar la totalidad para encontrar “un camino hacia la comprensión total en lugar de escapar temporalmente por medio del refinamiento y la belleza” (Sumedho, 2015, p.72). Se busca el entendimiento de la totalidad, descentrada la atención de la persona en solo una de las partes que constituyen nuestro mundo.

Finalmente, para finalizar este apartado, describiremos una divergencia que hemos encontrado entre estos tres conceptos. Mientras que en las experiencias cumbre el sujeto tiene un cambio abrupto después de vivenciar todo lo mencionado anteriormente, esto puede generar un sentimiento revitalizante sobre sí mismo y sobre el mundo en general; el sufrimiento deja de ser parte de su cotidianidad debido al cambio en su perspectiva, algo muy similar a lo que hemos descrito sobre la tercera y cuarta noble verdad, en ambos conceptos el sufrimiento cesa, se supera o tiene un fin. Mientras que en la resiliencia el dolor no tiene que ser superado, el mismo puede

persistir a través del tiempo, aunque sin la misma intensidad con la que se experimentó antes de que se resignificara lo acontecido.

Una vez descrita la relación teórica de las temáticas centrales del presente trabajo de grado, proponemos que si es posible trazar un puente de diálogo entre nuestro saber psicológico y las sabidurías orientales enfocadas a la espiritualidad, todo mediado no solo por una curiosidad por conocer el mundo del otro, sino por un riguroso estudio que nos permita acercarnos a una mejor comprensión de significados y de conceptos, algo que hemos intentado construir poco a poco desde nuestra interpretación sobre las cuatro nobles verdades y las posibles relaciones encontradas en conceptos como resiliencia y experiencias cumbre.

## **Objetivos**

### **Objetivo general.**

Comprender las relaciones que pueden ser establecidas entre experiencias cumbre, resiliencia y las cuatro nobles verdades, en el relato de un practicante budista.

### **Objetivos específicos.**

- Reconocer las propiedades generales que hacen de un suceso, una experiencia cumbre.
- Identificar una experiencia cumbre en el relato del practicante budista mediante la interpretación de su narración.
- Caracterizar las experiencias cumbre que son orientadoras de búsquedas budistas como sendero de sentido de vida en su narración.
- Comprender si las experiencias cumbre pueden ser interpretadas desde la psicología occidental como experiencias resilientes.

## **Categorías**

Con el objetivo de llegar a una mejor comprensión de estos tres fenómenos y después de revisar los aspectos generales expuestos en el marco teórico previo, hemos considerado construir las siguientes categorías y subcategorías que serán integradas en el desarrollo del instrumento que usamos dentro de esta investigación. Para facilitar dicha tarea hicimos uso de una tabla de categorías, la cual puede ser observada en el Anexo A.

*Resiliencia:* “El proceso por medio del cual una adversidad grande o pequeña se convierte en ocasión para el mejoramiento personal o colectivo” (Trujillo, 2011, p.13).

- *Proceso*: La resiliencia es un proceso individual, dialectico y no lineal donde la persona busca el mejoramiento personal y colectivo mediante la resignificación de una adversidad. No consta de pasos preestablecidos o categorías a cumplir, ni de un tiempo determinado para que se lleve a cabo. Todas las personas sienten de una manera distinta debido al carácter subjetivo de las emociones y experimentarán sus dificultades de forma única y personal. En algunas ocasiones cambian el sentido de vida de las personas que vivencian este proceso.
- *Afrontamiento creativo de la adversidad*: Las personas utilizarán sus herramientas personales para transformar el sufrimiento que han padecido. Los procesos resilientes suelen motivar la transformación del sentido de vida y la creación de proyectos o planes para cumplir sus metas individuales, desde un actuar propositivo, creativo y haciendo uso de sus conocimientos obtenidos hasta el momento para lograr sobreponerse a las adversidades. La resiliencia no se da en un instante sino a lo largo de un tiempo, varía en función de la persona y sus idiosincrasias.
- *Superación de dualismos dicotómicamente excluyentes*: La resiliencia puede llegar a ser un aprendizaje positivo de una experiencia negativa, el resignificar una vivencia que causó sufrimiento en una oportunidad para el desarrollo personal que puede llegar a ser contradictoria. El dolor al ser transformado en felicidad causa un problema en la forma en que se considera esta tensión, durante este proceso se llega a destacar la importancia de la complementariedad de estos conceptos tan polarizados, uno no puede existir sin el otro, ya que ambos se encuentran en un equilibrio dinámico. Esto puede llegar a ser entendido mediante el oxímoron, donde se usan dos conceptos de significado opuestos en una misma expresión.

*Cuatro nobles verdades*: Son las enseñanzas divulgadas por el Buda Gautama que buscan el desarrollo espiritual mediante la identificación, la aceptación y la comprensión del sufrimiento.

- *Primera noble verdad*: Primer sermón del Buda donde se describe al sufrimiento como una de las experiencias que tenemos en común todos los seres humanos. Busca desligar el sufrimiento de nuestro ego y promueve la empatía ejemplificando que todos los seres vivos tenemos experiencias dolorosas en algún momento de nuestra existencia.

- *Segunda noble verdad:* El origen del sufrimiento no se encuentra en los deseos de las personas, sino en el apego que sentimos hacia los mismos. Al aferrarse a una idea o a una persona nos puede causar sufrimiento en un futuro por diferentes razones. La única forma para cesar el dolor es llegar a comprenderlo y "soltarlo" una vez nos dejemos de identificar con él.
- *Tercera noble verdad:* Es el proceso para desidentificarse con el sufrimiento que padecemos. En esta enseñanza el Buda quiere transmitir que el cese del sufrimiento es un proceso natural donde debemos acoger nuestro dolor, identificar qué clase de deseo que hay detrás de mi sufrimiento y finalmente aceptarlo ya que todo lo que surge también va a cesar.
- *Cuarta noble verdad:* Describe el posible método para alcanzar la cesación del sufrimiento mediante el seguimiento del camino óctuple. Esto se logra siguiendo este sendero:
  1. El entendimiento correcto: Conocer y entender las cuatro nobles verdades
  2. La aspiración correcta: Se refiere a tener aspiración para llegar a ser o conocer, pero no desde el deseo sino desde la intención.
  3. La palabra correcta: Busca que las personas no hagamos uso de las mentiras, ni que hablemos sobre aquello que no conocemos, ni entendemos en su totalidad.
  4. La acción correcta: La persona que busca la iluminación no matará, robará o herirá al otro.
  5. Modo de vida correcto: El trabajo digno y que no dañe a otros.
  6. El esfuerzo correcto: Se refiere al corazón y espíritu de cada persona, eliminando los malos instintos y desarrollando los buenos.
  7. La atención correcta: Estar consciente de los acontecimientos externos, mentales, emocionales y corporales.
  8. La meditación correcta: Eliminar el sufrimiento y alcanzar el bienestar y la felicidad, esto depende exclusivamente de la mente de la persona, ya que no sufrimos necesariamente por lo que nos sucede en la vida, sino por la forma en que nuestras mentes procesan y analizan lo que nos ocurre.

*Experiencias cumbre:* Estado en el que una persona puede llegar a vivir un sentimiento de autorrealización que lo sobrecoge, y hace parecer que todas las necesidades se hayan colmadas (Maslow, 2013).

- *Experiencia totalizadora:* Es una experiencia integradora de unión con la totalidad donde cada elemento de esta es igualmente importante. La experiencia es de asombro y extrañamiento distinta a la experiencia cotidiana con sus urgencias y necesidades.
- *Atención al presente:* La experiencia cumbre intensifica la vivencia del aquí y el ahora, relativizando los sentidos temporo-espaciales de las vivencias cotidianas.
- *Aceptación de las paradojas:* La experiencia cumbre lleva a la aceptación de las paradojas de la vida en sus tonalidades claro oscuras. Se acepta la muerte como polaridad complementaria de la vida, en este horizonte se acepta la finitud de la vida y se da una reconciliación con la muerte. Se superan así los dualismos de dicotomías excluyentes y las tensiones entre opuestos se visualizan como complementarias.
- *Experiencia transformadora:* Las experiencias cumbre son transformadoras y permiten resignificar sentidos de vida desde sentimientos de mayor autenticidad, lo que lleva a enfrentar la vida con humildad, dignidad y reverencia. Ello fortalece un sentido revitalizado y más creativo de la propia vida.
- *Fortalecimiento del cuidado compasivo:* La experiencia cumbre intensifica el sentido de cuidado compasivo de sí mismo y de otros. Profundiza un sentimiento de gratitud ante la vida y promueve la búsqueda de sentidos en los valores más sublimes de lo humano. Ahonda la comprensión, incrementa la flexibilidad y la espontaneidad para responder a los retos de la vida.

El objetivo principal de nuestra investigación es buscar las relaciones que existen entre los tres conceptos principales y algunas de sus subcategorías. Para facilitar la búsqueda de estas relaciones nos servimos de un mapa mental que nos ayudará a ejemplificar las posibles convergencias ya mencionadas en el marco teórico, esto puede verse en el Anexo B.

## **Metodología**

### **Diseño.**

Para esta investigación se hará uso de una metodología cualitativa con el objetivo de darle coherencia a lo descrito anteriormente. Vemos necesario esclarecer que en el presente trabajo nos

acercamos a la realidad de una manera particular, dejamos de lado las generalidades, lo objetivo, las explicaciones causales, y la replicabilidad, más aún cuando tratamos la intencionalidad humana. Nos acercamos a la realidad como algo que debe ser comprendido, interpretado y descrito de forma que se busca la subjetividad mediante el diálogo entre el investigador y lo investigado (Olabuénaga, 1999).

Antes de aplicar nuestro instrumento, se construyó un marco teórico con diferentes conocimientos de múltiples autores, dándonos un soporte que ha servido como un punto de partida para nuestra investigación, con ello nos apropiamos teóricamente al fenómeno que estamos estudiando, y nos ayudó a la formulación posterior de las categorías deductivas (Martínez, 2006), estas categorías pueden ser encontradas en el Anexo A. Después de crear las categorías decidimos desarrollar nuestro instrumento desde una metodología cualitativa, la cual nos permitió “(...) identificar y describir los distintos factores que ejercen influencia en el fenómeno estudiado” (Martínez, 2006, p.170). Dicha metodología hace de nuestro trabajo de carácter *descriptivo*, ya que no solo busca describir, sino relacionar las propiedades generales de los fenómenos de resiliencia, experiencias cumbre y cuatro nobles verdades, algo que ya hemos desarrollado dentro del marco teórico previo. Asimismo, pretendemos “(...) conseguir un acercamiento entre las teorías inscritas en el marco teórico y la realidad objeto de estudio” (Martínez, 2006, p.171), esto último tiene lugar en el análisis posterior al presente apartado, y hace de nuestra investigación no solo de carácter descriptivo, sino también *exploratorio*.

Durante las últimas décadas la investigación en las ciencias sociales ha dado un giro hacia la hermenéutica, destacando la importancia de la autointerpretación que le dan los sujetos a su realidad (Bolívar, 2002). Pretendemos seguir con esta corriente epistemológica y poner como eje central al significado que le dan los actores a su experiencia de vida, pasando a una perspectiva interpretativa (Bolívar, 2002). Además, pretendemos destacar las experiencias personales y la afectividad del individuo, algo que puede resultar problemático si no se usa un instrumento adecuado, por lo tanto, optamos por escuchar y comprender la narrativa del sujeto. Bruner (1988), considera a la narrativa como un modo de construir un Yo en los relatos que se elaboran en el transcurso de la vida, su identidad puede ser comprendida en la constante reconstrucción de sus experiencias y a la posterior reflexión de las mismas.

Las investigaciones narrativas buscan construir conocimiento a partir de las vivencias, los sentimientos y acciones de un sujeto dentro de un contexto específico, haciendo que su historia

de vida sea un gran aporte a la hora de acercarnos a un fenómeno como las experiencias cumbre o la resiliencia, estos estudios no deben ser confundidos con expresiones emotivas (Bolívar, 2002). Podríamos decir que “(...) este estilo de hacer ciencia tiene más bien un sentido sintético que analítico, por más que tenga necesidad de un momento analítico para descomponer diversos aspectos del cuadro para recuperar la totalidad” (Vasco, 1989, p.11).

Para lograr lo anterior mencionado, se hará uso de una herramienta como es el estudio de caso, mediante la misma se puede obtener información de fuentes cuantitativas y cualitativas, ya sea de “documentos, registros de archivos, entrevistas directas, observación directa, observación de los participantes e instalaciones u objetos físicos” (Martínez, 2006). No obstante, Martínez (2006) menciona algunas limitaciones del estudio de caso, como la carecía de rigor de los resultados debido a las interpretaciones que pueden tener los investigadores, esto puede alterar los resultados obtenidos, además de esto, al solo estudiar un fenómeno dentro de uno o unos cuantos casos, puede que las particularidades dentro de cada investigación no abarquen la totalidad del fenómeno estudiando, por último, menciona que los documentos pueden llegar a ser demasiado amplios; requiriendo una gran cantidad de tiempo y dedicación para lograr entender los aspectos claves de lo que se quiere estudiar.

### **Participante.**

El muestreo cualitativo “(...) es una parte de un colectivo o población elegida mediante criterios de representación socioestructural, que se somete a investigación científica social con el propósito de obtener resultados válidos” (Navarrete, 2000, p.166). Existen varios tipos de muestreo cualitativo, el que utilizamos para este trabajo de grado fue el *muestreo por conveniencia*. Siendo este un “procedimiento que consiste en la selección de las unidades de la muestra en forma arbitraria. Las unidades de la muestra se autoseleccionan o se eligen de acuerdo a su fácil disponibilidad” (Navarrete, 2000, p.169). En nuestro trabajo de grado se optó por aplicar el instrumento con un practicante del budismo zen que tuviera varios años de experiencia en su práctica, con el objetivo de que tuviera algunos conocimientos muy claros de las cuatro nobles verdades y de su aplicación tanto en sus prácticas de meditación, como en su cotidianidad. Consideramos importante que fue un practicante budista de la corriente Zen, debido a la afinidad práctica que tiene esta rama del budismo con las cuatro nobles verdades, su filosofía está muy encaminada a la meditación y a un estilo de vida afín al camino óctuple descrito en la cuarta noble verdad. La persona a la que tuvimos la oportunidad de entrevistar es un hombre de

52 años de edad, lleva 15 años practicando el budismo dentro de la Comunidad Soto Zen de Colombia.

### **Instrumento.**

Para la creación de nuestro instrumento, hicimos uso de una entrevista semiestructurada, esta nos permite obtener información de manera flexible, rigurosa y concreta. Blasco y Otero (2008) describen que la formulación de las preguntas en una entrevista semiestructurada puede variar en función de cada sujeto entrevistado. Esto quiere decir que en nuestro rol como investigadores podemos realizar una serie de preguntas que definen o delimitan lo que queremos investigar, esto se puede lograr haciendo preguntas abiertas en un principio de la entrevista, aunque tengamos la libertad para profundizar en alguna respuesta que sea considerada relevante, formulando nuevas preguntas que no se han planeado con anterioridad (Blasco & Otero, 2008).

Para que nuestro instrumento, en este caso la entrevista semi-estructurada, tuviera un correcto grado de validez y fiabilidad, nos apoyamos en la evaluación y posterior calificación de tres docentes de la Pontificia Universidad Javeriana, expertos, los cuales evaluaron la redacción de nuestras preguntas, la coherencia de las mismas con las categorías formuladas y con el orden de la entrevista, y finalmente la pertinencia de su formulación con los conceptos que estudiamos. Esto con el objetivo de que pudiera medir “(...) lo que realmente pretende o quiere medir” (Martínez, 2006, p. 176) y que estos resultados puedan ser confiables a través del tiempo; dicho formato de validación puede ser encontrado en la Anexo C. Una vez validado nuestro instrumento, tomamos en cuenta algunas de las sugerencias dadas por los validadores, cambiando el orden de algunas preguntas, y eliminando una de ellas. Dichas modificaciones tuvieron el consentimiento de nosotros como investigadores y de los directores de nuestro trabajo de grado, con vista a evitar la alteración del sentido de nuestras preguntas, o de aquello que pretendemos indagar.

### **Procedimiento.**

El presente apartado dará cuenta del procedimiento realizado para el desarrollo de este proyecto de grado:

1. Se realizó una revisión de la literatura relacionada a nuestra pregunta de investigación.
2. Una vez encontrados los artículos, libros y demás documentos con información relevante a nuestro trabajo de grado, se construyó el marco teórico para lograr una mayor comprensión de los tres conceptos que estamos investigando.

3. Con dicha información se crearon las primeras categorías de análisis.
4. Se elaboró un instrumento que nos ayudaría a la triangulación de la información obtenida del participante, tanto con la teoría, como con nuestra pregunta de investigación.
5. Dicho instrumento fue evaluado por expertos para determinar su validez y confiabilidad.
6. Para contactar a nuestro entrevistado se hizo una visita previa al Templo Zen Mente Magnánima, ubicado en el barrio El Polo de la ciudad de Bogotá.
7. Se hizo un primer contacto con Dairen, el cual se mostró dispuesto a participar y curioso al comentarle la propuesta de nuestra investigación.
8. Se programaron dos sesiones para la aplicación de la entrevista, la primera tuvo lugar dentro del templo zen el día jueves 25 de octubre, aquí se hizo una primera parte de la entrevista, pero por falta de tiempo de parte del entrevistado, se tuvo que preparar otra sesión para el día viernes 26 de octubre. Esta segunda sesión fue dentro de una cafetería cerca del lugar de residencia del entrevistado.
9. En el momento de aplicar nuestro instrumento el día acordado (referirse al formato de nuestra entrevista en el Anexo D), se tuvo una charla introductoria con el entrevistado donde se despejaron algunas de sus dudas frente a nuestra investigación y el objetivo de la misma.
10. Se desarrolló el análisis de resultados, discusión y conclusiones.

### **Consideraciones éticas.**

El nombre del participante fue cambiado dentro de esta investigación para guardar la confidencialidad de su identidad (nos referiremos a él como Dairen). Antes de realizar la entrevista se le hizo entrega de un consentimiento informado para que lo leyera y preguntara cualquier cosa relacionada a nuestra tesis (se podrá encontrar el formato del consentimiento informado en el Anexo E); luego de firmar el documento, se dio comienzo a la entrevista. Dicho consentimiento informado firmado por el entrevistado fue entregado a nuestros directores de tesis, por si requiere ser revisado en algún momento.

### **Análisis de resultados**

Al terminar la aplicación de nuestro instrumento se elaboró la transcripción de la información obtenida para su posterior análisis, cabe aclarar que el presente análisis se logró después de haber desarrollado una matriz de coherencia (véase el Anexo F), que permitió la triangulación de las respuestas de la entrevista con las categorías propuestas, y con la información obtenida del

marco teórico sobre experiencia cumbre, resiliencia y cuatro nobles verdades. Es a partir de esta matriz de coherencia que se recuperan las frases referenciales que nos permitieron relacionar la postura del practicante y la teoría descrita anteriormente. También es necesario mencionar que dentro del análisis de resultados y la discusión nos referiremos a una nueva categoría emergente, la cual fue producto de una gran cantidad de información recibida en la entrevista y que consideramos de una enorme importancia para el desarrollo de este análisis:

*Práctica:* Se refiere a la práctica de meditación realizada dentro del zendo (sala especial ubicada dentro del templo zen donde se realizan todas las charlas y sesiones de meditación). Para la realización de esta práctica la persona debe permanecer en silencio, respirar profundo, y estar sentado en una posición específica que permita tanto la comodidad, como la concentración. Se busca calmar la mente liberándola de las constantes ideas y preocupaciones constantes, reflexionando sobre estas mismas, sin la necesidad de rechazarlas totalmente. Después de un tiempo, la persona se levanta y realiza un ejercicio similar mientras camina lentamente por el zendo en silencio.

A continuación, se encuentra el análisis de resultados, el cual ha sido dividido en cada una de las subcategorías para analizar a profundidad las respuestas de Dairen:

**Resiliencia: Proceso.**

Ahora bien, hemos destacado que dentro de un proceso resiliente se resignifican los acontecimientos que causaron dolor en la persona, sin embargo, antes de que esto suceda, las adversidades terminan por causar sufrimiento en el ser humano que lo experimenta, “(...) a todo sufrimiento podría seguir la resiliencia. Pero la intensidad del dolor y la hondura de las implicaciones que tiene para la vida humana, nos muestran cuán compleja puede resultar esta tarea” (Trujillo, 2012, p.39). La herida en un principio duele y nada más, como lo expresa Dairen:

*“Hace dos años y medio murió mi mamá. Yo creo que ha sido una de las situaciones más tristes pues porque mi mamá era una persona, de una forma de ser muy especial, entonces el vacío eh... pues uno lo sigue sintiendo”.*

En algunas ocasiones la profundidad del dolor padecido es tan grande que el sentimiento de tristeza no tiene fin durante un tiempo prolongado; después de la muerte de su madre, él comenta que experimentó un gran sentimiento de tristeza durante una época de su vida, evidenciando que

una adversidad no solamente causa sufrimiento en un principio, aunque esto puede cambiar a través del tiempo.

*“Es como estar uno en bajo durante un período largo que lo hace como una persona melancólica, eh... y pues a mí eso me paso. Y a veces, a veces todavía vuelve y se manifiesta eh... sobre todo pues por cuestiones de soledad o cuestiones de sentido de vida”.*

Por la forma en como expresa este evento de su vida, podemos inferir que ha causado un gran impacto en su cotidianidad desde hace un tiempo, y que aún resulta presente hasta el momento de esta entrevista. Adicionalmente, menciona que su sentido de vida aún puede verse afectado por la pérdida de su ser querido, que de acuerdo con Trujillo (2012), las adversidades pueden orientar o reorientar las metas que tenemos en nuestra vida, cambiando nuestros proyectos a corto o mediano plazo. Luego de esto, Dairen nos comenta que después de estar un tiempo en dicho estado lo invadió un sentimiento que lo impulsaba al cambio.

*“uno se va manteniendo en ese estado de melancolía o de baja energía hasta que ... pues finalmente hay algo que le dice a uno “bueno, no se quede ahí, rompa con eso, busque cambiar su rutina, busque cambiar uno su actividad.” Dairen*

Éste deseo lo impulsó voluntariamente a empezar a buscar alternativas para cambiar lo que estaba sintiendo, una emoción que discierne por sí mismo, y que transformó en varias acciones con el objetivo de reformar su tristeza en algo distinto, “(...) es a posteriori que podemos reflexionar acerca del proceso resiliente pues en el momento mismo de la adversidad solo alcanzamos a sufrirla” (Trujillo, 2011).

*“Entonces también se pasa uno en esos estados depresivos en donde uno pasa por una tristeza grande, en donde uno dice ¡ya, ya no más!, o sea... una parte es aceptación de que las cosas son así y otra parte también es aceptación, o sea de que la vida continua.” Dairen*

Nos referimos a la voluntad como una dimensión importante del proceso resiliente, donde el afecto y la cognición son importantes para que este proceso psicológico tome lugar. La voluntad dentro de un proceso resiliente termina influenciando el sentido de vida, ya que “(...) requiere de proyectos para ponerse en marcha, y sin voluntad, sin discernimiento, sin decisión libre y responsable, sin compromiso deliberado, sin obras, no puede plasmarse la orientación de la vida hacia el sentido encontrado” (Trujillo, 2012, p.41). Así que, una de las decisiones que tomó

dentro de este proceso y en relación con los demás, fue reconfigurar su visión de nuestro fin último como seres humanos.

*“bueno, como que yo no le encuentro sentido a muchas de las cosas que puedo hacer”, eh... pero a veces es aceptar que es que tampoco uno tiene que tener las cosas claras como mucha gente presume. “Es que yo ya lo tengo claro y mi finalidad en la vida es esta, este es el norte”. Entonces poder decir uno “no, o sea...” y quizás no hay que buscar ese norte, sino simplemente pues es eh... irse uno reconociendo en esos puntos... o sea, yo pienso que eso si lo libera a uno de esa carga de que es que uno tiene que ser esto o aquello.” Dairen*

El reconoce que las personas no debemos tener un solo fin abrió el espectro de sus posibilidades, lo que causó un sentimiento de libertad que le permitió intentar cambiar algunas de sus acciones en su diario vivir, comportamientos que terminaron causando un gran impacto en su autoconcepto.

*“Yo puedo reaccionar, pero cuando ya empiezo a ver las cosas de una manera diferente, eh... de pronto sí, hay en... alguien por decir algo me da un golpe y respondo yo eh, molesto. Entonces, antes respondía molesto y ahora también respondo molesto, pero antes yo duraba todo el día pensando en la situación y ya de pronto ahorita, pues respondí en el momento y después ya lo solté.” Dairen*

Este tipo de acciones que buscan su bienestar personal han sido el resultado de todo lo mencionado anteriormente, del discernimiento sobre el sufrimiento vivenciado, del proceso “(...) por medio del cual una adversidad grande o pequeña se convierte en ocasión para el mejoramiento personal o colectivo” (Trujillo, 2011, p.13). Es posible que durante el transcurso de este proceso haya resignificado su sufrimiento en una oportunidad para interactuar de manera diferente con su entorno.

*“Porque... pues yo creo que con la muerte de mi mamá, yo he pasado por varios estados y creo que sí he aprendido. También he aprendido a observar... o sea, sobre los recuerdos de mi mamá, que me dan tranquilidad, me dan enseñanzas sobre cómo ella enfrentaba diferentes cosas de la vida y a veces que yo estoy haciendo algo que va en contra de eso, entonces yo digo “no, aprenda de su mamá”.” Dairen*

La pérdida de su madre ha dejado de ser solamente dolor y sufrimiento, para Dairen los recuerdos de su madre también son una oportunidad para aprender y adquirir algo que en su

momento no tenía. “Cuando tal acontecimiento doloroso adquiere valor y se convierte en un hito para visualizar la dirección de nuestra vida, entonces adquiere significado para nosotros y deja de doler” (Trujillo, 2011, pp.170). Trae a colación estos recuerdos para realizar reflexiones éticas o morales sobre su comportamiento, y transforman algo que en su momento solamente causaron un sufrimiento prolongado, no obstante, aunque este dolor deje de ser el mismo, esto no quiere decir que la herida haya desaparecido por completo, ya que este proceso es dinámico y cambiante, la tristeza puede regresar en algún momento, aunque sin la misma intensidad (Trujillo, 2011), esto es comentado por Dairen.

*“Eh... yo creo que sí han... o sea... o empieza uno a darles... siguen siendo tristes, o sea, la ausencia de la mamá se sigue sintiendo, obviamente no es que uno se la vaya a pasar 20 años después todavía ¡ah, mi mamá que no está!, pero el hecho de que uno pueda observar las cosas ya hace que uno se relacione de manera diferente y... se podría decir que sane uno ese dolor, o que encuentre que el dolor se está madurando por alguna situación que nos pasa...” Dairen*

A veces la tristeza dentro de un proceso resiliente no se va en su totalidad, se aprende a convivir con la pérdida y el dolor se transforma en diversos sentimientos que terminan por aliviar el sufrimiento de la persona. En el caso de Dairen, resignificó el vacío que le dio su madre, y aunque se encuentra presente en su cotidianidad, su recuerdo parece no causarle ese sentimiento de tristeza que describió al principio de la entrevista.

*“(...) pero... en reconocer uno todo eso es algo que pues que me lleva a ver pues que el proceso se fue dando en esos pasos, o sea, siempre el primer paso es la tristeza enorme de sentir que la persona ya no está y luego empezar a cómo tenerla presente en algunas otras cosas, que no está en físico pero... o sea, algunos recuerdos que uno... (risa) incluso hasta hace poco que estaba hablando con alguien así de unas familias como del problema de mi mamá, entonces yo le dije “no, no, yo le pregunto a mi mamá” y digo “no, no, yo no le puedo preguntar a mi mamá porque mi mamá ya se murió” (risa de todos), entonces sí... pero sí, ya uno tranquilo.” Dairen*

El mismo describe su experiencia como un proceso desarrollado a pasos, no por etapas, ni donde existiera un solo camino a seguir, alejándose de una concepción lineal, y aceptando que vivió tropiezos mientras lograba que sus recuerdos ya no causan el mismo efecto en él. Esto último lo logró dándole un sentido distinto a sus vivencias, como lo menciona a continuación:

*“(…) bueno...ahí hay algo que nos tiene a todos como trabados porque finalmente no cumplimos con la voluntad de mi mamá. Entonces hicimos un tipo de ceremonia en donde se sacaron las cenizas de allá del osario y se llevaron... y se enterraron en la tierra junto con las... eh, donde se había enterrado mi papá. Y, digamos que eso es un proceso como que, osea físico de haber llevado eso, pero también de haber mirado como bueno, tenemos esta cuestión que nos dice aquí “oiga, no se cumplió con la voluntad de mi mamá pero lo hemos compensado de alguna manera” Dairen*

Dairen nos comenta que sintió culpa al no poder cumplir la voluntad de su madre, pero decidió no quedarse solamente con dicha emoción. Para lograr dicho cometido, tomó la decisión con su familia de cambiar el lugar en donde se realizaría el ritual de su entierro, lo cual lo llevó a sentir cierta satisfacción a pesar de las dificultades presentadas, reconfigurando una adversidad en una oportunidad.

**Resiliencia: Afrontamiento creativo de la adversidad.**

*“(…) para mí el camino espiritual es poder yo ser consciente de mis limitaciones. Entonces, eh... yo creo que eso es realmente el hecho de que pueda yo darme cuenta de mis limitaciones a través también de la práctica, de la meditación, de que es que eh... o sea ligarse uno a aceptar eh... lo empieza uno a liberar de esas cargas que lo hacen sentir a uno insatisfecho con la propia vida.” Dairen*

En el momento de elaborar un proceso resiliente, las personas cuentan con una serie de recursos propios que los han ayudado a resolver sus dificultades hasta el momento, “(…) cuando las personas nos vemos abocadas al afrontamiento de situaciones adversas, cuya resolución exige asumir con reciedumbre actitudes que permitan potenciar los recursos propios, las propias fortalezas, a fin de superar la propia impotencia, las debilidades, los sufrimientos producidos” (Trujillo, 2011, p.16). Dairen comenta que no solamente desde la práctica budista libera estas cargas, sino también desde su visión del ser humano como individuo. Él reconoce que nosotros como personas tenemos unas limitaciones que no nos permiten hacer determinadas cosas, esto produce un sentimiento de liberación hacia estas ideas de impotencia e insatisfacción, las cuales son producto de la impotencia derivada de las continuas adversidades a las que nos enfrentamos en nuestro diario vivir. Esta idea que seguramente él fue desarrollando poco a poco con todos los aprendizajes que ha tenido alrededor de su vida, ha sido de gran ayuda para liberar algunas de las

cargas producidas no solo por la muerte de su madre, sino por distintas experiencias que lo han encaminado a aceptarse tal cual es, con sus recursos, carencias y potencialidades.

*“También es como absurdo pensar lo que le dicen a uno a veces, que si uno reacciona...por decir algo, uno va manejando y se le cruza alguien, entonces uno (se golpea la mano simulando el claxon) uno pita reaccionando a esa agresión. A mí me pasó eso en estos días, había uno que estaba mal parqueado y haciendo el trancón de la vida, entonces uno coge (vuelva a simular el sonido del claxon con la mano)...pero eso es cómo uno reacciona, unos queda como: “es que ese desgraciado, si yo lo vuelvo a ver voy a tatata...” entonces con esta práctica ya uno queda (simula un gesto de tranquilidad con sus manos).” Dairen*

La interpretación que él le da a este tipo de reflexiones sobre problemas cotidianos refleja su forma particular para resolver las dificultades que se le presentan en su cotidianidad, pequeños comportamientos que son capaces de generar un cambio en la forma de acercarse a los problemas y a la concepción de sí mismo. Darién ha logrado hacer pequeños cambios en su vida, que ulteriormente terminan por ejercer cambios a largo plazo en su forma de interactuar con el mundo.

*“Entrevistador 1: ¿Siente que está experiencia de aceptación a sí mismo, le ha dado herramientas como para enfrentar la vida?”*

*Entrevistado: Eh... sí, o por lo menos para verlo de una manera diferente, porque... de relacionarse uno con las cosas de una manera diferente. Pues cuando uno a veces dice “enfrentar la vida”, es como si fuera a hacer una batalla, entonces pues... de pronto sí la batalla puede ser como interior pero es para liberarse de esas cosas, que uno sea como un guerrero aquí que está uno luchando directamente con sus pensamientos o con sus emociones o las reacciones que uno tiene frente a las cosas.” Dairen*

### **Resiliencia: Superación de dualismos mutuamente excluyentes.**

*“Ha habido pues también la muerte de mi papá, pero yo creo que la muerte de mi papá no fue tan fuerte y quizás eh... mi papá pasó por una enfermedad pues de un cáncer que lo limitó un buen tiempo. Entonces uno recibe la muerte de una manera diferente. Eh... también ha habido momentos en donde no hay una situación que sea eh... digamos como catastrófica pero si hay unos períodos en donde uno siente un vacío permanente.” Dairen*

La muerte de sus padres parece ser el aspecto que más ha marcado su vida, y debido a los distintos acercamientos que ha tenido al fallecimiento de sus seres queridos parece que su

perspectiva sobre la muerte se vio alterada. La creencia popular sobre la muerte se ve acompañada por un sentimiento de miedo, ansiedad, e incertidumbre, empero, Darien tiene una comprensión diferente de este fenómeno, alejado de la tristeza y visto desde la aceptación y no desde el rechazo.

*“(...) por lo menos es una experiencia que no lo blindo a uno de que no vaya a volver a repetir los mismos errores o las mismas situaciones. Pero ya, pues uno, es el poder observarse, entender pues también que las cosas no son como uno quisiera sino que las cosas son como son.” Dairen*

Es clave resaltar este punto, Dairen ha llegado a entender que todo lo que sucede alrededor de su ser no puede ser controlado, su Yo ha dejado de señalar al mundo por las adversidades que se le pueden presentar, ahora su pensamiento pasa a ser comprensivo frente a lo que lo rodea, entiende las limitaciones que posee como ser humano, y que las dificultades no están en su total control.

*“Entonces eh... sí hay cosas que uno le saca provecho pues a las experiencias difíciles o las experiencias tristes, pero también está la opción de que uno no haga nada y a veces se hunda en la situación.” Dairen*

Al obtener un aprendizaje de un situación dolorosa, hace que su entendimiento sobre las dificultades se amplíe y no se encierre solamente en el sufrimiento, se evidencia su capacidad para transformar sus relatos negativos en narraciones positivas, todo mediante largas reflexiones; “(...) uno de los orígenes de la resiliencia es, precisamente, el comienzo del ejercicio del arte de tejer, quizá de tejerse a sí mismo, como corresponde a un ser humano que se constituye en sujeto de su propia historia” (Trujillo, 2011, p.20).

#### **Cuatro nobles verdades: Primera noble verdad.**

Al preguntarle sobre su comprensión por el sufrimiento de otros Dairen contestó:

*“(...) pues cuando uno comparte el dolor con otros, pues uno se le puede facilitar algunas situaciones, incluso así con otra amiga que también se le murió la mamá en una situación diferente, porque en esa sí la señora no quería morirse, entonces eh... ella ya había tenido también una pérdida de un hijo que murió de cáncer, entonces eh... si me llevó a que pudiéramos tener unas situaciones de dialogar sobre el tema de la muerte. Pues bueno, yo no sé si realmente hubiera podido yo con eso, haberle dado yo mucha ayuda pero pues, o sea, fue como una comprensión que se dio en ese momento para*

*entender un poco “bueno, cómo fue la muerte y cómo hay que entrar a experimentarse”  
Dairen*

Nos comenta una historia donde se tuvo la oportunidad de acompañar la pérdida de un ser querido de una amiga cercana. Además, pudo compartir su experiencia desde lo que él había sentido en un principio con la pérdida de su madre, el dolor intenso que lo invadió al comienzo, las formas en cómo trato su sufrimiento, y su situación actual. Esto no lo habría logrado de la misma manera si no hubiera experimentado una situación similar, por esa razón pudo tener una mejor comprensión hacia alguien que vivió el mismo dolor que él padeció en algún momento (Trujillo, 2012).

*“Entonces uno cree que se enamoró de alguien pero es que esa persona está cambiando permanentemente. Entonces ahí está la ignorancia de no ver la impermanencia de las cosas, de no ver que todo tiene causa y efecto, toda acción tiene una consecuencia. Entonces cuando yo actúo y no asumo las consecuencias de las cosas, pues con plena seguridad que yo voy a sufrir” Dairen*

En este sencillo ejemplo nos muestra que nuestras acciones tienen un efecto en los demás, y que los cambios en los demás también tienen repercusiones en nosotros; con esta información podemos inferir que debemos entender el mundo del otro, de esta forma nuestras acciones no terminan afectando a los demás, ya que el sufrimiento de los demás no es diferente al sufrimiento que nosotros podemos experimentar (Sumedho, 2015).

#### **Cuatro nobles verdades: Segunda noble verdad.**

*“O sea, es cierto, pues una experiencia de tristeza, como la muerte de un familiar, pues se da solamente pues cuando muere el familiar, pero uno puede empezar a ver que hay cosas que están asociadas pues a esa reacción que yo he tenido con la muerte del familiar. Un sentimiento, no sé, de perder la protección, de inseguridades, o si de pronto yo tenía una buena relación... o sea yo quería mucho... por decir algo, quería mucho a mi papá pero en el fondo yo sabía que mi papá no era bueno conmigo y que había hecho entonces... o sea, las experiencias pues lo llevan a uno a pensar o a analizar un poco las cosas, si uno quiere sacar un aprendizaje de la experiencia” Dairen*

Dentro del discurso del Buda Gautama encontramos que el origen del sufrimiento nace del apego hacia algo o alguien, donde nos identificamos de alguna forma con aquello que deseamos (Sumedho, 2015). Dairen reflexiono con la muerte de su padre, y se dio cuenta que su

sufrimiento no se encontraba ligado solamente a la pérdida del mismo, sino a las múltiples ideas que se encontraban ligadas a su padre, y que pensaba iba a perder en el momento en que este falleciera. Esta experiencia dolorosa lo llevó a realizar un análisis profundo de qué era aquello que lo unía su padre, y del verdadero origen de su sufrimiento, el cual no se encontraba solamente en su pérdida.

*“Y cuando uno dice “bueno, empezar a ver las cosas de una manera diferente”, eh... digamos que sí, que empiece es como a cambiarse uno y pasárselo a los otros y decir las cosas son diferentes. Entonces es como el camino, o sea, darse cuenta... tomar conciencia de la situación y empezar a hacer acciones pues para cambiar esa condición.” Dairen*

“El deseo no es lo que somos, sino la manera en la que tendemos a reaccionar debido a la ignorancia” (Sumedho, 2015, p.23). Dairen habla de tomar conciencia sobre lo que está sucediendo a su alrededor, este es el primer paso para desligarse del origen del sufrimiento, observar la idea a la que nos estamos aferrando, aceptarla y finalmente comprender de dónde surgió. “Una vez que hay claridad y visión, no hay sufrimiento” (Sumedho, 2015, p.24), desde la experiencia del entrevistado el empezar a tener conciencia sobre sus problemas es el comienzo para reconfigurar su situación.

*“Entonces eh... muchas cosas que se estaban trabando, se soltaron. Entonces es como decir “bueno...” uno sí entra, recapacita, reflexiona y toma alguna acción que le puede sanar ese sufrimiento que tiene en el momento.” Dairen*

Tal como lo expresa la segunda noble verdad, al encontrar el origen de nuestro sufrimiento, se debe tener en cuenta que la única forma de dejarlo ir es soltando las ideas que nos producen los deseos, para finalmente darse cuenta de que soltando sus deseos se ha dejado de lado el sufrimiento (Sumedho, 2015). Dairen describe que sus problemáticas se “traban” en su ser, y que mediante la constante reflexión y una que otra acción, logra soltar su sufrimiento.

*“Bueno, aquí lo dice Buda, el apego, de que estamos apegados y hay diferentes formas en que se manifiesta el apego. El apego también puede ser en una búsqueda de reconocimiento, eh... en, sí, la búsqueda... o sea, y lo digo pues desde la misma experiencia de uno ¿no?... o sea, no quieren que lo reconozcan como la estrella superstar pero sí, eh, sobre todo en las relaciones humanas.” Dairen*

Cuando se le preguntó sobre el origen del sufrimiento su respuesta fue clara y concisa, también aprovechó para dar un ejemplo desde su propia experiencia, confesado su deseo por el reconocimiento de otras personas. Él mismo trató de explicarla brevemente con la siguiente historia:

*“Una historia Zen que es como muy típica es que habían dos monjes que van por el camino y pues ha llovido, y de pronto hay una mujer, se supone que es por allá en India o en China, entonces se supone que no puede pasar una calle porque está inundada, entonces uno de los monjes va, la alza y la cruza al otro lado y siguen el camino. Hasta que el otro no se aguante y le dice “oiga hermanito usted sabe que tenemos prohibido tocar a las mujeres”, entonces el otro le dice: “venga yo la solté allá y ¿usted la sigue cargando?”” Dairen*

#### **Cuatro nobles verdades: Tercera noble verdad.**

*“Eh... pues haber, lo que enseña el Buda es que la fuente del sufrimiento es el apego, pero que si cesan esa fuente de sufrimiento, pues esa fuente, entonces el sufrimiento va a desaparecer, que es la tercera noble verdad. Entonces es ser consciente que sí, uno puede hacer un camino para que en esta vida, uno pueda relacionarse... o sea, a veces tenemos como el ideal de es que yo llego a un punto y ya ¡woh!, “ya me libere del sufrimiento, ya no vuelvo a sufrir más”, pero como esto es una tarea que nunca termina, entonces está como esa plena tensión ahí ante las cosas pues para ser uno consciente de todo eso” Dairen*

La meta propuesta en la tercera noble verdad es que el sufrimiento cese, pero siempre nos estamos aferrando a nuevas cosas, o a las mismas que nos sentíamos apegados previamente (Sumedho, 2015), desde la experiencia del entrevistado es una tarea muy complicada debido a que en nuestra cotidianidad creamos vínculos de forma constante; por ende es necesario estar alerta para darnos que la persona tenga la oportunidad de ser consciente de la posible aparición de una de las tres clases de deseo.

#### **Cuatro nobles verdades: Cuarta noble verdad.**

*“(…) hacer unas cosas que siempre dan un resultado, uno no puede pretender que continuando haciendo, de un resultado diferente.” Dairen*

Esta fue su respuesta frente a si el sufrimiento podría desaparecer por sí solo, sin que se realice algún tipo de acción al respecto, su postura frente a la adversidad es propositiva, desde su

práctica, breves reflexiones, o comportamientos simples, como se ha evidenciado en sus respuestas anteriores.

*“Pues el camino óctuple son precisamente las herramientas que da el Buda para la cesación del sufrimiento eh...es evidente que si, desde los aspectos morales, de sabiduría, de todos estos aspectos del camino óctuple. Todo está enfocado hacia la liberación del sufrimiento, entonces por ejemplo esas formas de vida correctos, pues le ayudan a uno a la iluminación del sufrimiento, todos están basados en el apego, pero si yo llevo una forma de vida justa, entonces yo no voy a tener excesos que van a producir sufrimiento a otros, o que yo vaya a sufrir teniendo un modo de vida como yo quisiera. Son elementos que si uno los va llevando, y si se dejan cuenta es como el minimalismo, si uno lo lleva una vida justa, uno evita cosas que sean superfluas o innecesarias, no estar uno en negocios que impliquen el sufrimiento de otras personas.”*

*Dairen*

Es consonancia con el camino octuple, Dairen explica brevemente determinados aspectos que hacen parte de esta noble verdad, y los relaciona con algunos ejemplos que considera importantes resaltar, dando testimonio de que estos comportamientos son un camino para la cesación de su sufrimiento, como lo dice Sumedho (2015): “Todo lo que podemos hacer en esta forma convencional es dejar ir la ilusión. Esa es la práctica de las Cuatro Nobles Verdades y el desarrollo del Noble Óctuple Sendero (p.74)”.

*“(...) realmente cuando uno lo mira desde la perspectiva del budismo o de la práctica también del zen, pues empieza uno a ver las cosas de una manera diferente, por eso es que esto se llama que es un camino de transformación, porque realmente a través de la práctica, eh... primero, con la práctica intensiva empiezan a desestructurarse cosas allá en el inconsciente, allá en unos niveles pues que uno no puede llegar porque es a través de la repetición, de la acción, que realmente uno puede lograr una transformación”*

*Dairen*

Este punto resulta de gran importancia, relaciona su práctica del budismo, específicamente algunos preceptos del camino óctuple, con algunos conceptos de la psicología y de la experiencia transformadora que ha sido para él, la práctica dentro del templo.

**Experiencias cumbre: Experiencia totalizadora.**

Tenemos pues, que las experiencias cumbre son entendidas como iluminaciones o éxtasis privado que les ocurre a las personas, compartiendo una serie de características y valores propios. Es entonces “(...) la iluminación, la revelación o el éxtasis privado, solitario o personal de un profeta o vidente sumamente sensible” (Maslow, 2013, p. 49). A la luz de esta definición, Dairen menciona que durante una de sus experiencias en su visita a Japón

*“estaba sentado y yo estaba sintiendo casi que solo me faltó decir iluminación, porque estaba en una experiencia, como una conexión con todo.” Dairen*

Vemos así, cómo se empiezan a dilucidar algunos de los valores-S nombrados por Maslow (2013) los cuales son propios, característicos y esenciales en las experiencias cumbre, en este caso la totalidad y la unicidad. Del mismo modo, su narrativa sobre este suceso, está ligada directamente con la definición central que da Maslow (2013) de las experiencias cumbre, entendidas como “iluminación, revelación o éxtasis privado” (Maslow, 2013, p. 49). Sobre esta unicidad ya mencionada, se encuentra una relación con la forma en cómo es percibido el mundo “(...) se percibe al universo como una totalidad integrada y unificada, donde la persona que se encuentra en medio de una experiencia, ocupa un lugar en él, forma parte de él” (Maslow, 2013, p. 49) ya que Dairen menciona este sentimiento de conexión con el todo, la cual inclusive llega a tener un vínculo con su propio cuerpo

*“En lo físico de pronto si pues porque como la práctica nuestra se hace es también con el cuerpo, hay una conexión entre si tu postura es estable y tu respiración es apacible, tú puedes soltar los pensamientos, pero si tu empiezas a conectar pensamientos, entonces la postura se va a volver más tensa, la respiración va a cambiar, entonces o sea todo está como conectado.” Dairen*

Es así como podemos observar como Dairen, por medio de su cuerpo y mente interpreta la conexión de las partes con el todo, y así, se puede ver una relación importante con el sentido de vida que surge a partir de esta experiencia totalizadora, donde el universo adquiere un sentido, un significado, evidenciando así como este “(...) posee integración y unidad y tiene, en consecuencia, un significado” (Maslow, 2013, p. 49). Ahora bien, Dairen define la totalidad como:

*“Si, o sea, puede haber esas sensaciones de tranquilidad, pero lo que más se da, que puede ser lo que uno llama la totalidad es ese silencio, o ese no estarse agarrando de*

*nada. O sea cuando la mente entra como en un estado de calma que no está agarrándose de lo que se está presentando, yo creo que para mí ese es como el punto de verdadera conexión con el mundo.” Dairen*

Se trata pues para Dairen, de la quietud mental que se genera a partir de su práctica lo que considera como totalidad, conexión con el universo, con el todo.

### **Experiencias cumbre: Experiencia transformadora.**

Sobre la transformación que tiene lugar en las experiencias cumbre, Maslow (2013) expone cómo existe la posibilidad de que toda idea de suicidio sea eliminada, así como también borrar toda idea de “autodestrucción lenta, el alcoholismo, la toxicomanía, la adicción a la violencia, etcétera” lo cual puede ser entendido no solo desde las sustancias como tal, sino también desde otro tipo de consumo:

*“Uno de los preceptos dice que no venda intoxicantes, pero también es no consuma los intoxicantes, entonces si yo estoy en eso eh...no genero ni dolor en otras personas, ni en mí mismo. Si yo consumo intoxicantes, no es lo que solo uno se inyecta, se fuma, o se aspira, sino lo que uno lee, lo que ve, lo que uno escucha, todo eso vienen a ser intoxicantes ¡No es una sola una cuestión moral de “estos libros no los debe leer” no! Es lo que me ayuda a construir y que no. Aquí nadie a vetado las revistas de farándula, pero las revistas de farándula están condicionando, entonces yo digo que puede ser un intoxicante mirándolo desde esa perspectiva.” Dairen*

Es así cómo podemos entender que la intoxicación no se da únicamente por vía de la ingesta de lo que consumimos, sea comida poco saludable, bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas, sino también a través de la información que recibimos de los distintos medios de comunicación. Dairen comenta que cierta información no resulta favorable para la construcción de un individuo en nuestra sociedad, sino que dichos mensajes lo condicionan a que solo observe una parte de nuestra realidad. Asimismo, durante la experiencia cumbre existe una transformación en quien la vivencia, pues parte de esta consiste en conectarse con la autenticidad propia, es decir el “(...) ser un yo real, de experimentar en qué consiste realmente ser uno mismo, lo que uno es” (Maslow, 2013, p.120). Dairen por medio de la práctica del *Zazen* o meditar sentado, ha logrado transformar algunas de sus formas de interactuar y relacionarse con las personas que lo rodean:

*“Ni siquiera usted tiene que decir “es que yo tengo que cambiar este rasgo”, no...porque es que mucha gente que practica, ellos no se dan cuenta de los cambios, pero la gente les*

*dice: “oiga usted que está haciendo de diferente que ahora usted no reacciona de esa manera” O empieza ya uno es ah...yo digo, como de esas cosas ruidosas de la vida, empieza a uno a dejarlas.”*

De este modo, se puede ir observando cómo la práctica ha producido en Dairen una serie de transformaciones que apuntan directamente a su relación con el mundo, desde el plano físico, hasta el espiritual, lo que ha generado que sin proponérselo explícitamente, que este cambie, haciendo posible que incluso decida alejarse de situaciones que él no cree convenientes y le impiden construirse bajo sus propios ideales de autorrealización. Él mismo describe que los eventos “ruidosos de la vida” (imaginamos que se refiere a celebraciones, fiestas, o conciertos) ya no resultan de su agrado, pero estos cambios no han resultado desfavorables en su vida, sino que mediante su práctica ha logrado cambiar el sentido de estos eventos, considerándolos como algo innecesario. Inclusive, comenta que otras personas han señalado cambios positivos en sus comportamientos, donde este ya no reacciona como lo hacía anteriormente.

Aunque no podemos inferir algún tipo de cambio en su sentido de vida desde estas respuestas, comenta que desde la experiencia de su práctica dentro de la Comunidad Soto Zen si ha cambiado la forma en cómo se relaciona con sí mismo y con el mundo, describiéndolo la siguiente forma: “(...) entonces cuando usted está haciendo algo así continuamente pues le va dando una dimensión, un sentido diferente a la vida.” Dairen

*“muchas de las cosas no se dan tanto porque yo me haya puesto como una meta a donde llegar, sino se han ido dando como más naturalmente, digo no son transformaciones así que, no, y sé y soy consciente de los problemas que yo tengo, como se dice de los miedos y los temores que tengo, pero si siento pues que en este camino he cambiado.” ... “es el hecho de hacer las cosas, o sea en la misma práctica uno la hace sin búsqueda de provecho pero para mí eso, es una parte transformadora dentro de la práctica.” Dairen*

Es posible observar como existe una “(...) tendencia a acercarse a la identidad perfecta, la unicidad o la idiosincrasia de la persona” (Maslow, 2013, p.108) donde las personas con una identidad más acentuada y clara para sí mismas, “(...) son precisamente las más capaces de trascender su ego o su yo, y, despojadas relativamente del ego, mostrándose más desinteresadas.” (Maslow, 2014, p.108). Esto se puede observar por medio de la identificación de las dificultades que Dairen tiene como ser humano, las cuales le permiten acercarse más a su identidad real, a su carácter individual y a la forma en cómo se construye como ser humano. Así mismo, el hecho de

no tener una meta clara, o un plan establecido que requiera de cumplir objetivos puntuales, puede producir interés acercarse a la aceptación de su ser, de todo lo que conforma su totalidad. Ahora bien, es por medio de la experiencia que Dairen ha podido redirigir sus propias prioridades:

*“Yo si lo veo que es un camino de transformación y que a mí me ha transformado y sobretodo pues la oportunidad que haber estado en este sitio, en Japón, luego también estuve otro tiempo en un templo en Italia, y pues osea realmente si hay una forma diferente de relacionarme con las cosas, si he cambiado como las prioridades que yo tenía en mi vida.” Dairen*

Es así que vamos observando como Dairen, por medio de las diversas experiencias que ha tenido al estar conectado con el budismo Zen, ha ido transformando muchos de los significados de su vida, teniendo como elemento común el acercamiento a sí mismo desde lo que él es, evitando alejarse de este camino por medio de distracciones, o elementos que puedan separarle o distanciarle como lo son los intoxicantes.

### **Experiencias cumbre: Aceptación de paradojas.**

En su relación con el mundo, las personas en Occidente nos enfrentamos continuamente a diversas polaridades a la hora de tomar decisiones, o incluso entender la forma en que nuestra vida sucede y los caminos que tomamos que son, en pocas palabras, las resoluciones y juicios que surgen a partir de estos dualismos recurrentes en el cotidiano, incluyendo temas como elección de trabajo, o incluso la muerte. Dairen menciona esto como:

*“(…) también se pasa uno en esos estados depresivos en donde uno pasa por una tristeza grande, en donde uno dice ¡ya, ya no más!, o sea... una parte es aceptación de que las cosas son así y otra parte también es aceptación, o sea de que la vida continúa” ... “En la práctica hay una cosa que me sucedía a mí cuando estaba en Japón, uno era que siempre sentía que todo lo que yo estaba haciendo estaba mal, entonces es como llegar uno a aceptar ese sentimiento, esa vulnerabilidad.” ... “La carta me dio como el apoyo para decir sí, me estoy enredando y pues permítase que las cosas fluyan.” Dairen*

En palabras de Maslow (2013) existe una aceptación de aspectos negativos de la vida, que aparentemente solo nos ofrecen una serie de sensaciones y sentimientos de desagrado, donde finalmente se logra un reconocimiento de estos eventos que “(…) ocupan un lugar en la totalidad como perteneciente aquí, inevitable, necesario y, en consecuencia, apropiado” (Maslow, 2013,

p.104) pues hacen parte de la vida misma, y así mismo el hecho de conocer, saber y aceptar que en la vida la misma muerte es una polaridad complementaria:

*“Entonces uno recibe la muerte de una manera diferente...” Dairen*

Por el mismo sendero de la aceptación del mal como incluso necesario, con la muerte, en palabras de Maslow (2013) existe una reconciliación, esto quiere decir que hay una suerte de aceptación de la misma, permitiendo la comprensión de esta desde una perspectiva de aprehensión. Por tanto, el hecho de recibir la muerte de una manera diferente, nos da luces para entender que la experimentación cumbre, puede llegar a ser “(...) tan sublime, que se equipara a la experiencia de muerte, esto es, una muerte deseada y feliz en una suerte de aceptación”. (Maslow, 2013, p.p 106)

Por otro lado, Dairen comenta sobre la vivencia de experiencias que él considera dolorosas como una posibilidad de aprendizaje, sin embargo, no nos garantiza que no puedan volver a ocurrir generando más dolor, a pesar de lo cual manifiesta que las cosas tienen su propia forma, independiente a la que uno desearía que tuviera:

*“Pues uno podría decir que sí, por lo menos es una experiencia que no lo blinda a uno de que no vaya a volver a repetir los mismos errores o las mismas situaciones. Pero ya, pues uno, es el poder observarse, entender pues también que las cosas no son como uno quisiera sino que las cosas son como son.” Dairen*

Es así como podemos ir viendo la forma en como Dairen empieza a dotar de una realidad propia a las cosas, a las personas, distinto a lo que él desea, y así mismo una intención muy clara de reconocerlas de esta forma, resultando “(...) más fácil percibir a las personas y los objetos como si estuviesen dotados de una realidad independiente” (Maslow, 2013, p.p 102).

Durante la experiencia cumbre, la aceptación de las paradojas de la vida claro oscuras es inherente. Sobre esto Dairen refiere que:

*“El aspecto claro y oscuro casi que uno lo asocia a como si fuera bueno o malo en cosas de la vida, pues que es una visión dual de ver la vida, que esto es bueno o esto es malo. Obviamente pues uno en su comportamiento pues uno si tiene que hacer esas clasificaciones de bueno o malo, pero yo pienso que la práctica del zen va más allá de establecer esa categoría de que algo sea bueno o que algo sea malo, hay cosas que uno tiene que hacer y que por ejemplo sobretodo en el entrenamiento que se da en los templos, si yo tengo una responsabilidad y no hago las cosas bien, va a afectar a toda la*

*comunidad, entonces es más que establecer si es bueno o malo, o claro o oscuro, es como esta tensión consciente, frente a las cosas que se dan, entonces pues realmente hay cosas que tienen que ser claras y otras que tienen que ser oscuras, como verlo de esa manera.”*

*Dairen*

Es posible analizar la forma en que Dairen se relaciona directamente con las dicotomías, dándoles un lugar, reconociéndolas, y asumiendo una postura de responsabilidad sobre ellas, pues entiende para sí mismo que tienen que ser de esta forma, y para efectos prácticos de clasificación del comportamiento humano son igualmente necesarias. Entonces, se puede observar como Dairen, desde lo postulado por Maslow (2013) tiende a ver estas dicotomías o polaridades resueltas y solucionadas, pues al distanciarse de esta disyuntiva se facilita una comprensión y acercamiento a la totalidad. Es importante también recalcar que al ser un entendimiento que ha sido igualmente estimulado por la práctica del Zazen, han existido momentos donde Dairen tiende a inclinarse hacia una forma más oscura, desde su relato, a la forma de percibir la vida:

*“En mi estadía en japon yo tuve unos periodos en que claro es un choque cultural fuerte y tenía presiones sobre todo de comunicación, que pues yo no hablo muy bien inglés, pero era el idioma con el que me tenía que entender y allá eran muy pocos los que hablaban inglés, afortunadamente hablaban un inglés malo entonces casi que nos podíamos entender en ese pequeño vocabulario, pero la comunicación y no poder uno hablar con nadie chocaba, entonces yo puedo decir esos son como los momentos oscuros que yo tenía allá, pero finalmente también son buenas cosas mentales porque yo casi que estuve apunto de renunciar a seguir, a decir no, me voy de acá y recibí precisamente una carta, pues yo le escribí al maestro y él me mandó una carta y pues la carta me dio como el apoyo para decir sí, me estoy enredando y pues permítase que las cosas fluyan.”*

*Dairen*

De esta forma, hemos podido observar como Dairen ha podido clarificar las distintas dicotomías y polaridades que en su vida se han presentado mediante la aceptación de los distintos eventos que han acontecido. Es importante de igual forma reconocer que Dairen, como cualquier ser humano, debe tomar decisiones, sufre, y se ha visto enfrentado a distintas situaciones agradables y no agradables, pero con la característica de la reflexión, aceptación y reconocimiento de su vulnerabilidad, lo cual ha permitido que se acerque a la comprensión de los

dualismos, las polaridades y como estos se pueden ver resueltos mediante el entendimiento de la necesidad de existencia de las mismas, ya que configuran una totalidad equilibrada en su vida.

**Experiencias cumbre: Fortalecimiento del cuidado compasivo.**

El cuidado propio y por los demás, es una categoría importante en la presente investigación, pues la gratitud y la esperanza son algunas características que menciona Maslow (2013), lo cual fomenta búsqueda de sentidos de vida, entendimiento de estos, proporcionando a las personas espontaneidad para afrontar la vida, generando prácticas de autocuidado y cuidado hacia los demás.

*“Y realmente pues yo creo que la práctica le enseña a uno que es que... a observarse y ser amable con sus errores.” Dairen*

Vemos aquí como la compasión es un pilar fundamental en la vida de Dairen, pues el hecho de ser amable con los errores propios es un reflejo de solidaridad hacia sí mismo. Es así cómo podemos evidenciar “un sentimiento de gratitud o amor que lo abarca todo, personas y cosas, y conduce al impulso de hacer algo bueno por el mundo un ansia de reparación y hasta un sentimiento de obligación y dedicación” (Maslow, 2013, p. 109). Es de esta forma, como Dairen hace una mención a la empatía, pues su propio sufrimiento le facilita entender el sufrimiento de las demás personas, y así mismo el propio:

*“(...) pues cuando uno comparte el dolor con otros, pues a uno se le puede facilitar algunas situaciones” Dairen*

Este amor por las personas y las cosas que menciona Maslow (2013) es una de las diversas formas de conectarse con el sufrimiento de los demás, y en ese sentido se puede lograr la comprensión del mismo, de una manera más espontánea, y sincera. Es de este modo, que puede existir un aprendizaje para la vida propia desde el sufrimiento propio y de los demás, lo cual puede desembocar, desde la experimentación personal de, por ejemplo, la muerte, en la comprensión de la necesidad de la misma, produciendo una suerte de flexibilidad ante estos acontecimientos.

**Experiencias cumbre: Atención al presente.**

Dentro de la experimentación cumbre, la cognición juega un papel fundamental durante esta, pues la atención del sujeto se centra en el aquí y el ahora, donde en algunas ocasiones puede llegar a presentarse una pérdida del sentido de la espacio-temporalidad, en palabras de Maslow (2013) “(...) puede sentir que, durante lo que le parecían minutos, ha pasado un día o vivir un

minuto tan intensamente que puede llegar a percibirlo como un día” (Maslow, 2013, p.103).

Dairen explica cómo, desde su práctica, se conecta con el aquí y el ahora, a través de sus sentidos:

*“(…) en la práctica pues uno tiene esa condición, no sé si conozca cómo es un sitio de práctica, pero nosotros casi que hay unas estimulaciones mínimas porque uno hace la práctica con los ojos abiertos, uno no cierra digamos sus ventanas sensitivas, sino uno está la visión, está el olfato, o sea, en el budismo siempre se habla de seis sentidos, los cinco que conocemos, más la mente, la mente también es considerada un sentido, entonces todos los sentidos, no están focalizados, con la visión es más fácil explicarlo y es que es una visión perimetral, no focalizada, entonces cuando hacemos la explicación les digo, miren si ustedes extienden los brazos y mueven los dedos pueden percibir que se están moviendo los dedos, osea yo estoy abarcando todo el campo visual, pero lo tengo simplificado, o minimizado.” Dairen*

Es pues, el hecho de estar conectado con todos sus sentidos lo que le permite a Dairen tener una plena atención (concepto que se explica mejor en la cuarta noble verdad). Es por este camino, por el cual Dairen durante su meditación, menciona cómo es posible centrar la atención en todo lo que lo rodea en este momento inmediato:

*“(…) también pueda que ya no sea en la práctica pero cuando uno ya entra como en sintonía a través de la práctica, va a apreciar flores en lugares donde la gente pasa y no se da cuenta de lo que hay, o encuentre uno como el brillo del cielo y de las cosas diferente o potencialice el gusto y encuentre uno más agradable los sabores, cosas así.” Dairen*

En este caso, es dentro del plano más físico como Dairen percibe el presente, logrando captar incluso cosas que no son tan sencillas de percibir para las personas del común, es decir, su cognición le permite percibir los pequeños detalles, la sutilidad de los componentes esenciales de todas las cosas:

*“(…) siempre hay que ver que las cosas son sutiles, o sea uno no puede pensar que la explosión, como muestran las propagandas de que pruebas el dulce tal, y pum todo se pone de colores y empieza uno a apreciar lo maravilloso que es el mundo, no creo que esa sea una experiencia realmente de iluminación, sino son cosas muy sutiles que de pronto están ahí y siempre han estado pero uno no las ha apreciado.” Dairen*

Y es de esta forma que su cognición le “(...) permite captar más claramente la naturaleza del objeto tal cual es en sí mismo” (Maslow, 2013, p.102). Dairen es categórico en mencionar cómo lo que las personas creen que es una iluminación, es un conjunto de pequeños detalles, características, atributos que siempre han estado ahí, y es de esta forma como él es capaz de librar a las cosas de los significados atribuidos por sí mismo a las cosas, y de este mismo modo la disposición que tiene hacia estas, lo cual probablemente genere una relación con sus percepciones “(...) mucho más pasiva, receptiva y humilde” (Maslow, 2013, p.106)

### **Práctica.**

Esta categoría de práctica emerge por su reiterativa aparición en el relato de Dairen, quien por medio de esta ha logrado llegar a distintas comprensiones de su propia vida y existencia, del dolor propio y ajeno, la consciencia (mental / el aquí y el ahora), autocompasión, aceptación, Conexión plena con el instante, sin objetivos previos y su corporalidad.

*“Entonces, eh... yo creo que eso es realmente el hecho de que pueda yo darme cuenta de mis limitaciones a través también de la práctica, de la meditación, de que es que eh... o sea ligarse uno a aceptar eh... lo empieza uno a liberar de esas cargas que lo hacen sentir a uno insatisfecho con la propia vida.” Dairen*

Uno de los logros más importantes que se perciben en Dairen, es precisamente a través de la práctica el permitirse aquella liberación de pensamientos o emociones que son comprendidos por sí mismo como ataduras de la mente, que a su vez, propician que perdure el sufrimiento o malestar, por medio de la aceptación de los mismos y del curso de la propia vida.

*“Entonces eso es lo que le da a uno el budismo, esas herramientas para que uno momento a momento pueda estar teniendo presente como estas verdades como la impermanencia de las cosas y que me llevan a que yo empiece a relacionarme también de una manera diferente con la vida, pues porque no es para mí beneficio personal sino para el beneficio de todos los seres. Entonces eso es lo que ofrece también el budismo en ese sentido, como liberarse uno del sufrimiento.” Dairen*

Por otro lado, Dairen menciona como la intención de la práctica no es alcanzar la iluminación, en términos generales, sucede más una transformación de las formas de comprensión de la vida, el accionar, el ser, sin embargo, esas transformaciones no se dan voluntariamente, sino que emergen a través de la práctica, casi sin intención. De esta forma, Dairen también explica el papel que juegan los pensamientos en medio de sus meditaciones:

*“Como aspecto importante también la práctica uno no la busca para alcanzar una iluminación, o sea uno lo que practica es buda sentado, cuando hace la práctica, o sea si se sienta uno y empieza a pensar, entonces está como se dice coloquialmente está calentando un cojín porque puede pasar muchos años solamente calentando un cojín, pero se sienta y es a resolver problemas, a plantear proyectos, a simplemente a divertirse con pensamientos lúdicos, y no está en la práctica, por eso la práctica es de esa tensión.”..”Entonces durante la práctica uno cree que tiene que tener la mente como diría uno la mente en blanco, pero la mente en blanco no es una condición normal de la mente, coloquialmente se dice que así como la nariz produce mocos, la cabeza produce pensamientos.” Dairen*

Es pues, de esta forma, que por medio de la meditación, Dairen Logra llegar a formas de comprensión diferentes a quedarse atascado en sus propias reflexiones sobre su malestar, a partir del reconocimiento y aceptación de sus propios estados emocionales, así como también, con el tiempo ha conseguido interiorizar y aceptar sus emociones y pensamientos, por lo cual su práctica meditativa le ha permitido ser autocompasivo y empático consigo mismo, lo cual le facilita reconocer los actos, emociones y/o pensamientos, como vienen, comprenderlos y soltarlos. De este mismo modo, logra conectarse con el aquí y el ahora, intensificando la recepción de estímulos sensoriales, y a través de la consciencia plena de estos sentidos, la práctica le permite recibir los pensamientos venideros, y soltarlos, de forma tal, que la mente/cuerpo fluyan en vez de estancarse en una lluvia de pensamientos dolorosos.

## **Discusión**

Para responder a la pregunta de investigación: ¿Cuáles son las características de las experiencias cumbre que son orientadoras de búsquedas de sentido en el budismo zen y si estas puedan ser interpretadas como experiencias resilientes desde la psicología occidental?, se planteará la siguiente discusión basándonos en el análisis previo:

Si bien, la resiliencia es un concepto que ha sido considerado anteriormente como una capacidad, “entendida como una aptitud, virtud o característica innata o adquirida” (Trujillo, 2011, p.14), podemos evidenciar que, desde la experiencia del entrevistado, el término resiliencia puede ser definido como un *proceso* que consta del surgimiento de la adversidad, el sufrimiento que esta causa, y el desarrollo de nuevos o distintos significados del acontecimiento doloroso.

Cabe aclarar que dicho proceso no es lineal, debido a que no puede ser descrito mediante una serie de pasos a seguir o que posea un orden lógico general y/o universal, que aplique para todos los casos. Siendo unidades biopsicosociales, podemos ubicar la resiliencia desde distintas dimensiones que incluyen lo biológico, lo cultural, también la dimensión espiritual, que une lo biológico, lo psicológico y lo social, es origen de la resiliencia (Trujillo, 2011). Una misma situación no afectará de la misma forma a dos personas distintas, inclusive, un ser humano puede experimentar cada uno de sus problemas de manera diferente, ya que posee un conjunto de valores y creencias ligados a la forma en que su contexto se configura, “(...) todos podríamos hacer parte del proceso resiliente a partir del momento en el cual llegamos a él, es decir cuando sufrimos una adversidad y también cuando podemos convertirla en ocasión para el mejoramiento personal o colectivo” (Trujillo, 2011, p.15).

Por otra parte, la pérdida de un ser querido puede ser un hecho que cause un gran dolor emocional a la persona que lo vivencia. La intensidad de dicho acontecimiento da la posibilidad a que se genere un cambio en el sentido de vida; en el caso de Dairen, la muerte de su madre llevo a que este se permitiera ver la vida y el mundo desde nuevas perspectivas. Dentro de este proceso, el entrevistado resignificó algunos de los aspectos que se encontraban ligados a la relación con su madre, transformándolos en herramientas útiles para el afrontamiento de esta adversidad, y de otros acontecimientos posteriores. Podemos inferir que una de las estrategias identificadas dentro de su relato, fue la aceptación del acontecimiento, donde este se dio un tiempo determinado para asimilar que dicha situación había ocurrido, esto puede ejemplificar uno de los aspectos referidos a la segunda noble verdad, lo cual será mencionado más adelante.

Una vez el hecho es aceptado, puede ocurrir una movilización de los recursos internos con los que cuenta la persona para afrontar lo acontecido, ya que “si bien se formula la naturaleza procesual de la resiliencia, no se dejan de lado las potencialidades” (Trujillo, 2011, p.16), dicha afirmación produce un cambio dentro del sujeto, es decir, en un principio la adversidad puede causar sufrimiento, pero en este punto, la adversidad puede transformarse en una oportunidad para gestar un cambio en la forma en que interactuamos no solamente con la adversidad, sino con nosotros mismos y con todo aquello que nos rodea. Dentro de un proceso resiliente el sufrimiento, las necesidades y las carencias se transforman en propósitos para cada uno de los aspectos de nuestra vida (Trujillo, 2012).

Sin embargo, desde la narrativa expuesta por Dairen, podemos evidenciar que el dolor producido por la pérdida de su madre no desaparece en su totalidad, más bien, este se transforma a través del tiempo, permitiéndole transmitir los aprendizajes adquiridos de dicho evento a otros aspectos de su vida, “(...) desenterrando la significación de un hecho, desocultando su sentido, desolvidando el dolor que nos produjo, recordándolo para no estar obligados a repetirlo” (Trujillo, 2012, p.39). Cabe mencionar que Dairen aún recuerda a su madre no solamente desde la pérdida, también la tiene presente en su cotidianidad a la hora de actuar, o de tomar alguna decisión, ya que para él, su madre representa un cúmulo de aprendizajes sobre el deber ser; este tipo de afrontamiento lo ayuda a convivir con su dolor, y lo transforma en hábitos positivos.

Uno de los aspectos más importantes descritos por Dairen es que mediante esta adversidad ha logrado tener una comprensión distinta sobre la muerte. Logra comprender el sufrimiento de otros debido al dolor encarnado desde su experiencia personal, gracias a la empatía que le permite sentir con el otro y acompañarlo eficazmente, todo esto mientras se entiende a sí mismo al ser capaz de compartir sus vivencias con un otro (Trujillo, 2012). Todo esto se encuentra relacionado con la comprensión del *dukkha* en la primera noble verdad, donde se reconoce el sufrimiento personal y el de todos los que me rodean, desligando la atención centrada en el yo, con el fin de tomar una postura comprensiva frente al sufrimiento en general (Sumedho, 2015).

El entrevistado expresa que por medio de la meditación logró otorgarle un sentido distinto a su pérdida, no obstante, el propio aprendizaje de la sabiduría budista ha sido un proceso por sí mismo, así que, mientras este realizaba su proceso resiliente referente a la pérdida de su madre, también se encontraba en un constante aprendizaje dentro del zendo (sala de meditación). Al parecer, la prácticas de meditación y algunos preceptos relacionados al camino óctuple le ayudaron a transformar su visión sobre la pérdida, todo esto mientras practicaba constantemente su postura, su comportamiento, su perspectiva sobre el mundo y de la vida. Dicho lo anterior, consideramos necesario el ejemplificar que tanto su práctica como su experiencia resiliente, fueron un proceso entrelazado, complementario, donde cada uno se veía influenciado por el otro.

Es a raíz de su práctica que podemos dilucidar algunas características propias de una experiencia cumbre. En un primer momento, Dairen menciona una sensación de iluminación o ensoñación durante una de las prácticas en un templo en Japón. Maslow (2013) propone la iluminación como esencia fundamental en la creación de las tradiciones religiosas más importantes a través de la historia, y es precisamente de esta forma como define las experiencias

cumbre, como una iluminación. De esta forma, Dairen describe como el estar iluminado está directamente relacionado con sentirse conectado con la totalidad, de esta forma, en las experiencias cumbres como describe Maslow (2013), se percibe al universo como una totalidad integrada y unificada, donde la persona que se encuentra en medio de una experiencia, ocupa un lugar en él, forma parte de él.

Por su relato, se puede observar cómo a través de la práctica experimenta unión con la totalidad, explicando cómo el silencio y el agarrarse a la nada le proporcionan a él una verdadera conexión con el mundo. Así mismo, Dairen afirma en su relato que el pasar por diferentes adversidades a lo largo de su vida lo ha transformado. Esto es posible verlo en situaciones como la muerte de su madre, o la estadía en Japón en un templo budista, donde estuvo pensando en incluso abandonar su práctica.

De esta forma, Dairen asegura haber experimentado una transformación en sus hábitos de vida, en las prioridades que tiene y forma en cómo se relaciona consigo mismo y con las demás personas, entre otras cosas, mediante el distanciamiento de intoxicantes que como él mismo menciona, comprenden no sólo bebidas alcohólicas, o alucinógenas, sino también el acceso a textos o contenido que más que ayudar a construir, deconstruye a las personas.

Por medio de su relato y la forma en cómo se narra a sí mismo, se puede inferir que Dairen por medio de las palabras con las cuales se narra a sí mismo, está cerca y/o vivencia el ser real, el “experimentar en qué consiste realmente ser uno mismo, lo que uno es” (Maslow, 2013, p.120). Del mismo modo, él mismo recalca que nunca hizo su meditación con ningún fin distinto a meditar, ni teniendo objetivos claros de sentirse autorrealizado, o iluminado, logrando así experimentar, sin estar necesariamente en medio de una experiencia cumbre, características muy similares.

Por otro lado, la aceptación de la muerte de su madre, momentos de su vida en los cuales su situación le ha resultado complicada de sobrellevar, permiten dilucidar la forma en como significa las paradojas. Por medio de la aceptación de la forma en cómo su vida ha transcurrido hasta la actualidad, Dairen ha llegado a entender para sí mismo que la vida es de la forma en que es, independiente a la forma en que él quisiera que fuera. Es de esta forma como podemos ver que efectivamente existe una reconciliación con los aspectos que en un principio generaron sufrimiento en Dairen, ya que estos “(...) ocupan un lugar en la totalidad como perteneciente aquí, inevitable, necesario y, en consecuencia, apropiado” (Maslow, 2014, p.104)

Por este mismo sendero, se pudo observar la forma en que Dairen refleja, dentro del cuidado compasivo, la compasión por sí mismo, sus vivencias, sus experiencias, mediante la autoobservación, se ha permitido ser amable con sus propios errores y carencias, y de este mismo modo, ha podido conectarse con el sufrimiento de los demás. Es de esta manera que se pudo observar en Dairen “(...) un sentimiento de gratitud o amor que lo abarca todo, personas y cosas, y conduce al impulso de hacer algo bueno por el mundo un ansia de reparación y hasta un sentimiento de obligación y dedicación” (Maslow, 2013, p. 109), desde el primer contacto con los investigadores, pasando por el relato de su sufrimiento y el de las personas que lo rodean hasta el final de la segunda entrevista.

Podemos relacionar la experiencia adversa de Dairen con dos conceptos que parecen entrelazarse, en el momento en que el entrevistado llegó a comprender que la muerte de su madre también debía ser parte de su vida, y del proceso natural de nuestra existencia, parece comprender que tanto el bien como el mal son pertinentes o, inclusive, necesarios en el mundo. Aunque este hecho pueda causarle sufrimiento, puede llegar a entender que la muerte también hace parte de nuestra vida, aceptado la complementariedad que conlleva tal paradoja (Maslow, 2013). Adicionalmente, dicha aceptación puede llegar a causar un efecto resiliente, ya que al aceptar la importancia de aquello que consideramos “malo”, podemos tener una visión diferente de cada uno de los eventos negativos que han hecho parte de nuestra vida. Dicha influencia pudo resonar en la experiencia del entrevistado, y ayudarlo en su proceso de resignificación de la adversidad.

De la misma manera, los diferentes aprendizajes que Dairen adquirió en su práctica le han aportado nuevas herramientas para afrontar la vida, desde el seguimiento del camino óctuple que lleva a la persona a interactuar de una manera particular con el mundo que lo rodea, siempre desde la comprensión, la empatía y el cuidado. Es por esto que el seguimiento de la cuarta noble verdad lo lleva a relacionarse de una forma única con sus allegados, quienes ya han empezado a notar que sus reacciones frente a algunas situaciones ya no son las mismas a como fueron en ocasiones previas. Por último, y como se ha expresado anteriormente, algunas de las respuestas que el entrevistado daba a algunas de nuestras preguntas, podrían pertenecer a más de una subcategoría.

## Conclusiones

Podemos encontrar relaciones claras entre los conceptos de resiliencia, cuatro nobles verdades y experiencia cumbre; en cuanto a que cada una de estas experiencias ayudan a resignificar algunos acontecimientos de la vida de la persona que los experimenta. Pueden llegar a ser experiencias transformadoras debido a ciertos aspectos que comparten estos tres conceptos. Algunas de estas características identificadas en la presente investigación fueron: la constante reflexividad sobre acontecimientos pasados y presentes, la reorientación del sentido de vida, creación nuevas formas de relacionarse con su entorno, reconciliación con la adversidad y la compleja comprensión sobre la complementariedad de las paradojas.

Con la información obtenida en la entrevista podemos concluir que no se ha evidenciado que el practicante budista haya tenido una experiencia cumbre como tal, empero, mediante la práctica de meditación zen, si ha logrado experimentar algunas características propias de las experiencia cumbre; como lo son la unión con la totalidad, la aceptación de paradojas, la atención al presente y, asimismo, comprendió que los objetos y la vida misma tienen una naturaleza por sí mismos, algo que se encuentra muy alejado de su alcance y que son independientes a él. Por otro lado, después de estudiar a profundidad el marco teórico y tener la oportunidad de hacer una lectura fina y delicada de la entrevista, podemos concluir que una experiencia cumbre no es lo mismo que un proceso resiliente, aunque sí llegan a compartir algunas características que pueden llegar a ser transformadoras para el sujeto. Una experiencia cumbre puede llegar a originarse de una adversidad, pero no en todas las ocasiones, por ende, en algunas oportunidades puede llegar a ser resiliente.

Para futuras investigaciones recomendamos tener en cuenta un aspecto que fue muy frecuente dentro de nuestra investigación, pero que por efectos de tiempo no tuvimos la oportunidad de investigarlo a profundidad. El concepto de afectividad ha sido desarrollado a profundidad por distintos autores de diferentes ramas dentro la psicología, esto puede distar de la comprensión que se tiene de este fenómeno en el budismo o en las mismas cuatro nobles verdades, por lo cual consideramos que se pueden realizar otros estudios que tengan en cuenta este aspecto. Además, dentro de la entrevista, Dairen manifestó un sentimiento de culpa en su proceso resiliente, una característica que podría tener un trasfondo importante dentro de una experiencia resiliente.

Con respeto y humildad proponemos que las convergencias que encontramos entre las categorías que estudiamos podría ser una ocasión para fundamentar el diálogo entre el Budismo

Zen en Oriente y la psicología en Occidente, pues intuimos que las coincidencias en la espiritualidad, dada su hondura vivencial, pueden alimentar las practicas con las cuales, en ambos casos, se cultiva el desarrollo de la humanidad y de un mundo mejor.

## Referencias

- Bolívar, A. (2002). "¿De nobis ipsis silemus?": Epistemología de la investigación biográfico-narrativa en educación. *Revista electrónica de investigación educativa*, 4(1), 01-26.
- Bruner, J. (1988). *Realidad mental y mundos posibles*. Barcelona, España: Editorial Gedisa.
- Campo, R., Granados, L., Muñoz, L., Rodríguez Arenas, M., y Trujillo, S. (2012). Caracterización del avance teórico, investigativo y/o de intervención en resiliencia desde el ámbito de las universidades en Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 545-557.
- Covarrubias-Papahiu, P. (2009). El carácter científico de la psicología: un estudio sobre las representaciones de sus estudiantes. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, XXXIX (1-2), 65-103. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/270/27015065004.pdf>
- Cyrułnik, B. (2006). La resiliencia en el curso de la vida: el encuentro con los recursos externos. En Cyrułnik, B., Manciaux, M., Colmenares, M., & Sánchez, E. (2006). *La resiliencia: desvictimizar la víctima* (pp. 187-205). Cali, Colombia: Rafue Casa Editorial.
- Del Carmen Carbajo Vélez, M. (2016). Enfoque evolutivo de la inteligencia en personas mayores: la tradición piagetiana. *TABABANQUE. Revista pedagógica*, 29, 241-257.
- Domínguez, C. (2004). La experiencia mística desde la Psicología y la Psiquiatría. En Velasco, J. (2004). *La experiencia mística* (pp. 183-217). Madrid, España: Trotta Editorial.
- Fragar, R., y Fadiman, J. (2004). *Teorías de la personalidad*. México: Alfaomega Oxford. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2013/teo-per/14.pdf>
- Giuffra, L. (2009). El Monje y el Psiquiatra: Una conversación entre Tenzin Gyatso, el 14o. Dalai Lama, y Aaron Beck, fundador de la Terapia Cognitiva. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 72 (1-4), 75-81.
- Henderson, E. (2002). Introducción. Nuevas tendencias en resiliencia. En Melillo, A. & Suarez, N. (2002). *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas* (pp.19-30). Buenos Aires, Argentina: Paidós.

- Infante, F. (2002). La resiliencia como proceso: Una revisión de la literatura reciente. En Melillo, A. & Suarez, N. (2002). *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas* (pp.31-53). Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Köhler, W. (1927). El problema de la psicología de la forma. En Gondra, J. (1982). *La psicología moderna: Textos básicos para su génesis y desarrollo histórico* (pp.489-508). Bilbao, España: Editorial Desclée De Brouwer.
- Mardones, J. (1991). *Filosofía de las ciencias humanas y sociales*. Barcelona, España: Anthropos Editorial.
- Martínez, P. (2006). El método de estudio de caso. Estrategia metodológica de la investigación científica. *Revista Pensamiento y Gestión*, 20, 165-193.
- Maslow, A. H. (2013). *Religiones, valores y experiencias cumbre*. Barcelona, España: Ediciones La Llave.
- Morin, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. París, Francia: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Recuperado de <http://www.ideassonline.org/public/pdf/LosSieteSaberesNecesariosParaLaEdudelFuturo.pdf>
- Navarrete, J. (2000). El muestreo en la investigación cualitativa. *Investigaciones sociales*, 4(5), 165-180.
- Olabuénaga, J. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Orozco, L. (2008). La formación integral. Mito y realidad. *Universitas*, VII(10), 161-186. doi: 10.17163/uni.n10.2008.07
- Palacio Vargas, C. J. (2015). La espiritualidad como medio de desarrollo humano. *Cuestiones Teológicas*, 42(98), 459-481. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/cteo/v42n98/v42n98a09.pdf>
- Roveda H, A. (2010). Los principios fundamentales de la educación del siglo XXI. Conversaciones con Edgar Morin. *Signo y Pensamiento* 56, XXIX, 434-440.
- Sumedho, A. (2015). *Las cuatro nobles verdades*. Amaravati Publications.
- Suzuki, D. (2004). *Introducción al budismo zen*. Editorial Kier.
- Trujillo, S. (2011). ¿Hay un origen del proceso resiliente? Una lectura de la maravilla del dolor de Boris Cyrulnik. *Psicogente*, 14 (25), 164-177

- Trujillo, S. (2011). Resiliencia: ¿Proceso o capacidad? Una lectura crítica del concepto de resiliencia en 14 universidades colombianas. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 4(1), 13-22.
- Trujillo, S. (2012). Orientación temporal de la personalidad y resiliencia. *Revista iberoamericana de psicología: Ciencia y Tecnología*, 5(1), 37-44.
- Vasco, C. (1989). *Tres estilos de trabajo en las ciencias sociales: Comentarios a propósito del artículo conocimiento e interés de Jürgen Habermas*. Bogotá, Colombia: CINEP.
- Velasco, T. (2011). Conociendo un poco más del apego. *Pedagogía Magna*, 1(11), 215-223.

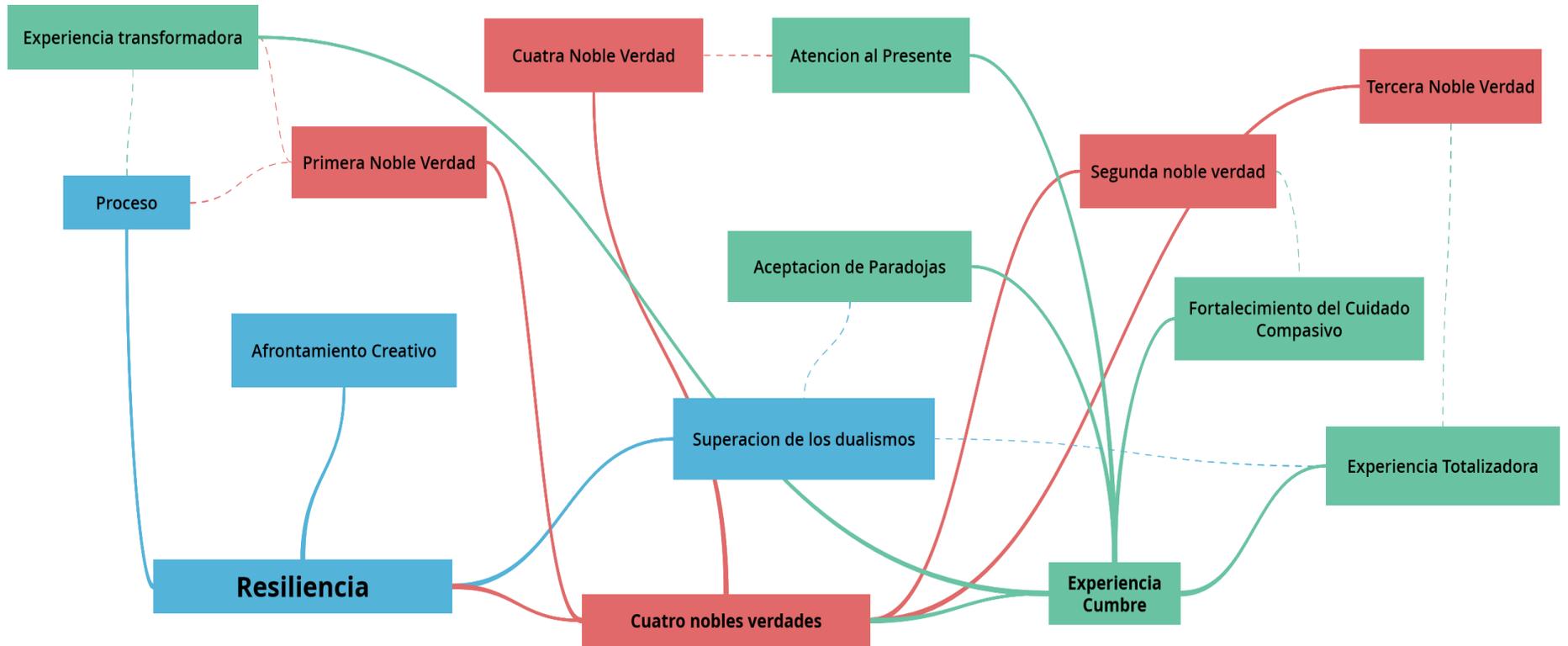
## **Anexos**

### **Anexo A.**

#### **Tabla de Componentes.**

Referirse a la tabla de Excel adjuntada a manera de Anexo A.

**Anexo B.**



## **Anexo C.**

### **Formato de Validación.**

Doctor(a)

Introducir el nombre del evaluador(a)

Respetada doctor(a), dada su formación en la disciplina, experiencia y conocimiento, nos permitimos solicitarle de la manera más atenta, que sirva como juez evaluador del instrumento para explorar mediante una entrevista semiestructurada las relaciones que se pueden establecer entre resiliencia, las cuatro nobles verdades y las experiencias cumbre mediante la interpretación en la narrativa de un practicante del budismo zen.

Para efectos de la evaluación adjuntamos:

- \* Definiciones de las categorías establecidas para el presente estudio.
- \* Instrucciones.
- \* Formato de evaluación.

Agradeciéndole su valiosa colaboración y esperando tener una pronta respuesta.

Cordialmente,

Julián David Sánchez García ([julian\\_sanchez@javeriana.edu.co](mailto:julian_sanchez@javeriana.edu.co))

César Augusto Torres Beltrán ([torres.cesar@javeriana.edu.co](mailto:torres.cesar@javeriana.edu.co))

**Diseño de entrevista semiestructurada para comprender las relaciones que se pueden establecer entre la resiliencia, las cuatro nobles verdades y las experiencias cumbre mediante la interpretación de la narrativa de un practicante del budismo zen**

**De que se trata:**

El propósito de esta investigación es el comprender las relaciones que pueden ser establecidas entre la resiliencia, las cuatro nobles verdades y las experiencias cumbre mediante la interpretación de la narrativa de un practicante del budismo zen. Estos tres fenómenos son estudiados desde diferentes formas de pensamiento y en el presente trabajo se busca crear un diálogo entre distintos saberes para llegar a una mejor comprensión de estos conceptos. Todo esto será analizado y comprendido desde una perspectiva narrativa, la cual se encuentra relacionada con la metodología que buscamos utilizar (entrevista semi-estructurada).

**Objetivos:**

- Reconocer las propiedades generales que hacen de un suceso, una experiencia cumbre.
- Identificar una experiencia cumbre en el relato del practicante budista mediante la interpretación de su narración.
- Caracterizar las experiencias cumbre que son orientadoras de búsquedas budistas como sendero de sentido de vida en su narración.
- Comprender si las experiencias cumbre pueden ser interpretadas desde la psicología occidental como experiencias resilientes.

**Categorías**

A continuación, se definen las categorías (en mayúscula) a tener en cuenta en la presente investigación, y sus correspondientes subcategorías (en cursiva), a raíz de la información recogida.

**RESILIENCIA:** “El proceso por medio del cual una adversidad grande o pequeña se convierte en ocasión para el mejoramiento personal o colectivo” (Trujillo, 2011, p.13).

**Proceso:** La resiliencia es un proceso individual y no lineal donde la persona busca el mejoramiento personal y colectivo mediante la resignificación de una adversidad. No consta de pasos preestablecidos o categorías a cumplir, ni de un tiempo determinado para que se lleve a cabo. Todas las personas sienten de una manera distinta debido al carácter subjetivo de las emociones y experimentarán sus dificultades de forma única y personal. En algunas ocasiones cambian el sentido de vida de las personas que vivencian este proceso.

**Afrontamiento creativo de la adversidad:** Las personas utilizarán sus herramientas personales para transformar el sufrimiento que han padecido. Los procesos resilientes suelen motivar la transformación del sentido de vida y la creación de proyectos o planes para cumplir sus metas individuales, desde un actuar propositivo, creativo y haciendo uso de sus conocimientos obtenidos hasta el momento para lograr sobreponerse a las adversidades. La resiliencia no se da en un instante sino a lo largo de un tiempo, varía en función de la persona y sus idiosincrasias.

**Superación de dualismos dicotómicamente excluyentes:** La resiliencia puede llegar a ser un aprendizaje positivo de una experiencia negativa, el resignificar una vivencia que causó sufrimiento en una oportunidad para el desarrollo personal que puede llegar a ser contradictoria. El dolor al ser transformado en felicidad causa un problema en la forma en que se considera esta tensión, durante este proceso se llega a destacar la importancia de la complementariedad de estos conceptos tan polarizados, uno no puede existir sin el otro, ya que ambos se encuentran en un equilibrio dinámico. Esto puede llegar a ser entendido mediante el oxímoron, donde se usan dos conceptos de significado opuestos en una misma expresión.

**EXPERIENCIAS CUMBRE:** Estado en el que una persona puede llegar a vivir un sentimiento de autorrealización que lo sobrecoge, y hace parecer que todas las necesidades se hayan colmadas (Maslow, 2013).

***Experiencia totalizadora:*** Es una experiencia integradora de unión con la totalidad donde cada elemento de esta es igualmente importante. La experiencia es de asombro y extrañamiento distinta a la experiencia cotidiana con sus urgencias y necesidades.

***Atención al presente:*** La experiencia cumbre intensifica la vivencia del aquí y el ahora, relativizando los sentidos temporo-espaciales de las vivencias cotidianas.

***Aceptación de paradojas:*** La experiencia cumbre lleva a la aceptación de las paradojas de la vida en sus tonalidades claro oscuras. Se acepta la muerte como polaridad complementaria de la vida, en este horizonte se acepta la finitud de la vida y se da una reconciliación con la muerte. Se superan así los dualismos de dicotomías excluyentes y las tensiones entre opuestos se visualizan como complementarias.

***Experiencia transformadora:*** Las experiencias cumbre son transformadoras y permiten resignificar sentidos de vida desde sentimientos de mayor autenticidad, lo que lleva a enfrentar la vida con humildad, dignidad y reverencia. Ello fortalece un sentido revitalizado y más creativo de la propia vida.

***Fortalecimiento del cuidado compasivo:*** La experiencia cumbre intensifica el sentido de cuidado compasivo de sí mismo y de otros. Profundiza un sentimiento de gratitud ante la vida y promueve la búsqueda de sentidos en los valores más sublimes de lo humano. Ahonda la comprensión, incrementa la flexibilidad y la espontaneidad para responder a los retos de la vida.

**CUATRO NOBLES VERDADES:** Son las enseñanzas divulgadas por el Buda Gautama que buscan el desarrollo espiritual mediante la identificación, la aceptación y la comprensión del sufrimiento.

***Primera noble verdad:*** Primer sermón del Buda donde se describe al sufrimiento como una de las experiencias que tenemos en común todos los seres humanos. Busca desligar el sufrimiento de nuestro ego y promueve la empatía ejemplificando que todos los seres vivos tenemos experiencias dolorosas en algún momento de nuestra existencia.

***Segunda noble verdad:*** El origen del sufrimiento no se encuentra en los deseos de las personas, sino en el apego que sentimos hacia los mismos. Al aferrarse a una idea o a una persona nos puede causar sufrimiento en un futuro por diferentes razones. La única forma para cesar el dolor es llegar a comprenderlo y "soltarlo" una vez nos dejemos de identificar con él.

***Tercera noble verdad:*** Es el proceso para desidentificarse con el sufrimiento que padecemos. En esta enseñanza el Buda quiere transmitir que el cese del sufrimiento es un proceso natural donde debemos acoger nuestro dolor, identificar qué clase de deseo que hay detrás de mi sufrimiento y finalmente aceptarlo ya que todo lo que surge también va a cesar.

***Cuarta noble verdad:*** Describe el posible método para alcanzar la cesación del sufrimiento mediante el seguimiento del camino óctuple. Esto se logra siguiendo este sendero:

1. El entendimiento correcto: Conocer y entender las cuatro nobles verdades
2. La aspiración correcta: Se refiere a tener aspiración para llegar a ser o conocer, pero no desde el deseo sino desde la intención.
3. La palabra correcta: Busca que las personas no hagamos uso de las mentiras, ni que hablemos sobre aquello que no conocemos, ni entendemos en su totalidad.
4. La acción correcta: La persona que busca la iluminación no matará, robará o herirá al otro.
5. Modo de vida correcto: El trabajo digno y que no dañe a otros.
6. El esfuerzo correcto: Se refiere al corazón y espíritu de cada persona, eliminando los malos instintos y desarrollando los buenos.
7. La atención correcta: Estar consciente de los acontecimientos externos, mentales, emocionales y corporales.
8. La meditación correcta: Eliminar el sufrimiento y alcanzar el bienestar y la felicidad, esto depende exclusivamente de la mente de la persona, ya que no sufrimos necesariamente por lo que nos sucede en la vida, sino por la forma en que nuestras mentes procesan y analizan lo que nos ocurre.

### **FORMATO DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO**

**Entrevista semiestructurada para comprender las relaciones que se pueden establecer entre la resiliencia, las cuatro nobles verdades y las experiencias cumbre mediante la interpretación de la narrativa de un practicante del budismo zen**

Señor(a) Evaluador(a):

A continuación encontrará un formato en el cual se pretende evaluar cualitativa cada una de las preguntas que componen la entrevista a desarrollar y algunas características del instrumento en general. Adicional se presenta un espacio para sus observaciones y comentarios a cada reactivo.

Para tal efecto se solicita tener en cuenta los siguientes criterios:

**COHERENCIA:** Hace alusión al grado de correspondencia o coherencia entre lo que se pregunta y la definición en cada categoría a la que pertenece con relación al propósito de la investigación.

**PERTINENCIA:** Aporte o contribución individual de la pregunta a la comprensión de cada categoría, de forma que las preguntas que la conforman sean suficientes y necesarias para el propósito de la investigación.

**REDACCIÓN:** Hace referencia a aspectos relacionados con la redacción y la construcción gramatical de cada una de las preguntas que componen la entrevista, en relación a la población objetivo.

Para efectos de la evaluación cuantitativa de las preguntas que componen la entrevista, es necesario adjudicar un valor a cada uno de los criterios anteriormente descritos, así:

**COHERENCIA:** Se califica de 1 a 5, donde (5) Es coherente, (1) No es coherente.

**PERTINENCIA:** Se califica de 1 a 5, donde (5) Es pertinente, (1) No es pertinente.

**REDACCIÓN:** Se califica de 1 a 5, donde (5) Está bien redactado, (1) No está bien redactado.

Señor(a) evaluador(a), a continuación, encontrará cada una de las categorías que componen el instrumento con sus correspondientes reactivos, para efectos de la evaluación de la calidad técnica de dicho instrumento, se le solicita indicar de 1 a 5 en cada dimensión (redacción, coherencia, pertinencia) según la escala anteriormente establecida.

Cabe resaltar que el orden en el que se presentan en este formato de validación, no es el orden en el que se presentarán también en la entrevista, y que algunas de las preguntas pueden responder a más de una subcategoría debido a la relación que hemos encontrado en la revisión bibliográfica.

No	Ítem	Criterios de evaluación			Observaciones y sugerencias
		Redacción	Coherencia	Pertinencia	
	Categoría: Resiliencia				
	Subcategoría: Proceso				
1.	¿Podría contarnos alguna o algunas situaciones dolorosas que hayan marcado su vida?				
2.	¿Cómo afrontó estas situaciones adversas?				
3.	¿Ha sentido usted que una experiencia budista o no budista, le ha permitido reorientar su sentido de vida? ¿De qué forma?				
	Subcategoría: Afrontamiento creativo de la adversidad				
1.	¿Siente que esta experiencia le ha dado herramientas para enfrentar la vida? ¿Cuales?				

	Subcategoría: Superación de dualismos dicotómicamente excluyentes				
1.	¿Cree usted que ha logrado obtener algo positivo de sus vivencias negativas?				
2.	¿Al comprender el significado de una experiencia dolorosa, esta ha dejado de serlo?				
	Categoría: Experiencia Cumbre				
	Subcategoría: Experiencia totalizadora				
1.	¿En alguna experiencia ha llegado a vivenciar un sentimiento similar a la autorrealización? Si la respuesta es afirmativa ¿podría usted contarnos sobre eso?				
2.	¿Ha experimentado unión con la totalidad? Si es así ¿Podría describirnos qué sintió en esos momentos?				
	Subcategoría: Atención al presente				

1.	En alguna de las experiencias que nos ha contado previamente ¿usted ha experimentado que su atención se centró en el aquí y el ahora? ¿Podría contarnos un poco sobre esto?				
	Subcategoría: Aceptación de paradojas				
1.	¿De qué forma esta experiencia ha transformado su perspectiva sobre las polaridades entre lo claro y lo oscuro de la vida? En caso de responder afirmativamente, ¿Considera usted que las polaridades a las que nos enfrentamos son algo que debemos aceptar?				
2.	¿Sus experiencias han tenido que ver con aceptar opuestos simultáneamente?				
	Subcategoría: Experiencia transformadora				
1.	¿Considera usted que esta experiencia lo ha				

	transformado de alguna forma? ¿Cómo?				
	Subcategoría: Fortalecimiento del cuidado compasivo				
1.	¿Experimento usted en esa “experiencia distinta” mayor gratitud, comprensión y espontaneidad?				
2.	¿De alguna manera, su dolor le ha permitido ser empático con otros que sufren?				
	Categoría: Cuatro nobles verdades				
	Subcategoría: Primera noble verdad				
1.	¿De qué formas usted percibe que los demás sufren?				
	Subcategoría: Segunda noble verdad				
1.	¿Cuál considera que es el origen del sufrimiento humana?				

2.	¿Cómo se puede superar?				
	Subcategoría: Tercera noble verdad				
1.	¿Cómo desde el budismo usted busca aliviar el sufrimiento?				
2.	¿Cree que el budismo ha permitido resignificar los eventos dolorosos por los que ha atravesado a lo largo de su vida?				
	Subcategoría: Cuarta noble verdad				
1.	¿Cree que siguiendo el camino óctuple del budismo le facilita superar el sufrimiento? ¿Cómo?				
2.	¿El dolor puede superarse sin que uno mismo se lo proponga?				

NOMBRE:

DATOS DE CONTACTO:

FIRMA: \_\_\_\_\_

Formato de  
Instrumento:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to specify the format of the instrument.

Extensión del  
Instrumento:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to specify the extension of the instrument.

Observaciones  
Generales

--

## **Anexo D.**

### **Formato de Entrevista.**

#### **Trabajo de Grado: Experiencias cumbre, cuatro nobles verdades y resiliencia, una exploración desde la psicología**

##### **Resiliencia**

1. ¿Podría contarnos alguna o algunas situaciones dolorosas que hayan marcado su vida?
2. ¿Cómo afrontó estas situaciones adversas?
3. ¿Ha sentido usted que una experiencia budista o no budista, le ha permitido reorientar su sentido de vida? ¿De qué forma?
4. ¿Siente que esta experiencia le ha dado herramientas para enfrentar la vida? ¿Cuales?
5. ¿Cree usted que ha logrado obtener algo positivo de sus vivencias negativas?
6. ¿Al comprender el significado de una experiencia dolorosa, esta ha dejado de serlo?

##### **Cuatro Nobles Verdades**

7. ¿De alguna manera, su dolor le ha permitido ser empático con otros que sufren?
8. ¿De qué formas usted percibe que los demás sufren?
9. ¿Cuál considera que es el origen del sufrimiento humana?
10. ¿Cómo se puede superar?
11. ¿Cómo desde el budismo usted busca aliviar el sufrimiento?
12. ¿Cree que el budismo ha permitido resignificar los eventos dolorosos por los que ha atravesado a lo largo de su vida?
13. ¿Cree que siguiendo el camino óctuple del budismo le facilita superar el sufrimiento? ¿Cómo?

##### **Experiencias Cumbre**

14. ¿En alguna experiencia ha llegado a vivenciar un sentimiento similar a la autorrealización? Si la respuesta es afirmativa ¿podría usted contarnos sobre eso?
15. ¿Ha experimentado unión con la totalidad? Si es así ¿Podría describirnos qué sintió en esos momentos?

16. En alguna de las experiencias que nos ha contado previamente ¿usted ha experimentado que su atención se centró en el aquí y el ahora? ¿Podría contarnos un poco sobre esto?
17. ¿De qué forma esta experiencia ha transformado su perspectiva sobre las polaridades entre lo claro y lo oscuro de la vida? En caso de responder afirmativamente, ¿Considera usted que las polaridades a las que nos enfrentamos son algo que debemos aceptar?
18. ¿Sus experiencias han tenido que ver con aceptar opuestos simultáneamente?
19. ¿Considera usted que esta experiencia lo ha transformado de alguna forma? ¿Cómo?
20. ¿Experimento usted en esa “experiencia distinta” mayor gratitud, comprensión y espontaneidad?

**Anexo E.****Consentimiento Informado.****Caracterización de las experiencias cumbre que enrutan búsquedas de sentido en el budismo zen y su interpretación resiliente desde la psicología occidental****Introducción**

Los estudiantes de Psicología de la Universidad Javeriana, están llevando a cabo una investigación que tiene como objetivo comprender las relaciones que pueden ser establecidas entre experiencias cumbre, resiliencia y las cuatro nobles verdades, en el relato de un practicante budista.

**Procedimientos**

Si usted acepta participar en el estudio se le pedirá en el marco de una entrevista responder unas preguntas que indagan por aspectos relacionados con las cuatro nobles verdades, la resiliencia y las experiencias cumbre. Dichos conceptos han podido ser experimentados durante el transcurso de su vida, por lo cual buscamos indagar por medio de las presentes preguntas, la posible relación que puede existir entre estos estos conceptos desde su propia experiencia. Nos permitimos aclarar que no habrá respuestas correctas ni incorrectas, solamente queremos conocer su concepción acerca de este tema, la cual consideramos muy valiosa.

La entrevista tendrá una duración aproximada de 45 minutos. En cualquier momento de su desarrollo, podremos suspenderla si usted así lo desea y reanudarla cuando se sienta cómodo.

**Confidencialidad**

Toda la información que usted nos proporcione para el estudio será de carácter estrictamente confidencial. Será utilizada únicamente para fines académicos y no estará disponible para ningún otro propósito. Los resultados de este estudio serán presentados como un trabajo de grado, protegiendo en todo momento su identidad.

**Riesgos potenciales/compensación**

Los riesgos potenciales que implican su participación en el estudio son mínimos. Si alguna de las preguntas o temas que se traten durante la entrevista le hacen sentir incomodidad, por favor háganoslo saber. Estará en total libertad de no responder.

### **Participación voluntaria/Retiro**

La participación en este estudio es absolutamente voluntaria. Usted está en plena libertad de negarse a participar o de retirar su participación del mismo en cualquier momento.

### **Datos de contacto**

Si usted tiene alguna pregunta, comentario o preocupación con respecto al proyecto puede comunicarse con nosotros a los números celulares 3102530458 (César Augusto Torres Beltrán), 3192196964 (Julián David Sánchez García), o a los correos electrónicos torres.cesar@javeriana.edu.co, julian\_sanchez@javeriana.edu.co.

**¡Muchas gracias por su participación!**

---

### **Certificado de consentimiento informado**

Leí o me leyeron la información y pude clarificar las dudas y hacer preguntas sobre esta investigación. Doy mi consentimiento, de mi libre voluntad y sin sentirme presionado de ninguna manera para participar en la entrevista.

**Sí** \_\_\_\_\_ **No** \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Firma de la persona que obtuvo el consentimiento informado

\_\_\_\_\_

**Anexo F.****Matriz de coherencia.**

<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>
Resiliencia	<p><b>Proceso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hace dos años y medio murió mi mamá. Yo creo que ha sido una de las situaciones más tristes pues porque mi mamá era una persona, de una forma de ser muy especial, entonces el vacío eh... pues uno lo sigue sintiendo.</li> <li>● es como estar uno en bajo durante un período largo que lo hace como una persona melancólica, eh... y pues a mí eso me paso. Y a veces, a veces todavía vuelve y se manifiesta eh... sobre todo pues por cuestiones de soledad o cuestiones de sentido de vida.</li> <li>● uno se va manteniendo en ese estado de melancolía o de baja energía hasta que... pues finalmente hay algo que le dice a uno “bueno, no se quede ahí, rompa con eso, busque cambiar su rutina, busque cambiar uno su actividad”</li> <li>● Entonces también se pasa uno en esos estados depresivos en donde uno pasa por una tristeza grande, en donde uno dice ¡ya, ya no más!, o sea... una parte es aceptación de que las cosas son así y otra parte también es aceptación, o sea de que la vida continua</li> <li>● “bueno, como que yo no le encuentro sentido a muchas de las cosas que puedo hacer”, eh... pero a veces es aceptar que es que tampoco uno tiene que tener las cosas claras como mucha gente presume a que no, “es que yo ya lo tengo claro y mi finalidad en la vida es está, este es el norte”. Entonces poder decir uno “no, o sea...” y quizás no hay que buscar ese norte, sino simplemente pues es eh... irse uno reconociendo en esos puntos... o sea, yo pienso que eso si lo libera a uno de esa carga de que es que uno tiene que ser esto o aquello.</li> </ul>

- Yo puedo reaccionar, pero cuando ya empiezo a ver las cosas de una manera diferente, eh... de pronto sí, hay en... alguien por decir algo me da un golpe y respondo yo eh, molesto. Entonces, antes respondía molesto y ahora también respondo molesto pero antes yo duraba todo el día pensando en la situación y ya de pronto ahorita, pues respondí en el momento y después ya lo solté.
- Porque... pues yo creo que con la muerte de mi mamá, yo he pasado por varios estados y creo que sí he aprendido. También he aprendido a observar... o sea, sobre los recuerdos de mi mamá, que me dan tranquilidad, me dan enseñanzas sobre como ella enfrentaba diferentes cosas de la vida y a veces que yo estoy haciendo algo que va en contra de eso, entonces yo digo “no, aprenda de su mamá”
- Eh... yo creo que sí han... o sea... o empieza uno a darles... siguen siendo tristes, o sea, la ausencia de la mamá se sigue sintiendo, obviamente no es que uno se la vaya a pasar 20 años después todavía ¡ah, mi mamá que no está!, pero el hecho de que uno pueda observar las cosas ya hace que uno se relaciones de manera diferente y... se podría decir que sane uno ese dolor, o que encuentre que el dolor se está madurando por alguna situación que nos pasa...
- Yo digo, una cuestión que... mi mamá murió... eh, ella en vida siempre había dicho pues que ella no quería que la cremaran, ella quería que la enterraran, y en el momento, pues ya ahí en el funeral y todos, entonces dijimos “no, pues sí, la cremación”, y se cremó mi mamá y se llevó a un osario allá a una iglesia, eh... entonces dijimos “bueno...”, ahí hay algo que nos tiene a todos como trabados porque finalmente no cumplimos con la voluntad de mi mamá. Entonces hicimos un tipo de ceremonia en donde se sacaron las cenizas de allá del osario y se llevaron... y se enterraron en la tierra junto con las... eh, donde se había enterrado mi papá. Y, digamos que eso es un proceso como que, o sea físico de haber llevado eso, pero también de haber mirado como bueno, tenemos esta cuestión que nos dice aquí “oiga, no se cumplió con la voluntad de mi mamá pero lo hemos compensado de alguna manera”

- Sí, eh... pues un proceso de... o sea de hacer un proceso como se dice de luto o de duelo de la pérdida de mi mamá porque ella muere...
- pero... en reconocer uno todo eso es algo que pues que me lleva a ver pues que el proceso se fue dando en esos pasos, o sea, siempre el primer paso es la tristeza enorme de sentir que la persona ya no está y luego empezar a cómo tenerla presente en algunas otras cosas, que no está en físico pero... o sea, algunos recuerdos que uno... (risa) incluso hasta hace poco que estaba hablando con alguien así de unas familias como del problema de mi mamá, entonces yo le dije “no, no, yo le pregunto a mi mamá” y digo “no, no, yo no le puedo preguntar a mi mamá porque mi mamá ya se murió” (risa de todos), entonces sí... pero sí, ya uno tranquilo.

**Afrontamiento creativo de la adversidad**

- para mí el camino espiritual es poder yo ser consciente de mis limitaciones. Entonces, eh... yo creo que eso es realmente el hecho de que pueda yo darme cuenta de mis limitaciones a través también de la práctica, de la meditación, de que es que eh... o sea ligarse uno a aceptar eh... lo empieza uno a liberar de esas cargas que lo hacen sentir a uno insatisfecho con la propia vida.
- Eh... sí, o por lo menos para verlo de una manera diferente, porque... de relacionarse uno con las cosas de una manera diferente. Pues cuando uno a veces dice “enfrentar la vida”, es como si fuera a hacer una batalla, entonces pues... de pronto sí la batalla puede ser como interior pero es para liberarse de esas cosas, que uno sea como un guerrero aquí que está uno luchando directamente con sus pensamientos o con sus emociones o las reacciones que uno tiene frente a las cosas.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● También es como absurdo pensar lo que le dicen a uno a veces, que si uno reacciona...por decir algo, uno va manejando y se le cruza alguien, entonces uno (se golpea la mano simulando el claxon) uno pita reaccionando a esa agresión. A mí me paso eso en estos días, había uno que estaba mal parqueado y haciendo el trancón de la vida, entonces uno coge (vuelva a simular el sonido del claxon con la mano)...pero eso es cómo uno reacciona, unos queda como: “es que ese desgraciado, si yo lo vuelvo a ver voy a tatata...” entonces con esta práctica ya uno queda (simula un gesto de tranquilidad con sus manos).</li> </ul> <hr/> <p><b>Superación de dualismos dicotómicamente excluyentes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Entonces uno recibe la muerte de una manera diferente</li> <li>● Pues uno podría decir que sí, por lo menos es una experiencia que no lo blinda a uno de que no vaya a volver a repetir los mismos errores o las mismas situaciones. Pero ya, pues uno, es el poder observarse, entender pues también que las cosas no son como uno quisiera sino que las cosas son como son.</li> <li>● Entonces eh... sí hay cosas que uno le saca provecho pues a las experiencias difíciles o las experiencias tristes, pero también está la opción de que uno no haga nada y a veces se hunda en la situación.</li> </ul>
Cuatro nobles verdades	<p><b>Primera noble verdad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● pues cuando uno comparte el dolor con otros, pues uno se le puede facilitar algunas situaciones, incluso así con otra amiga que también se le murió la mamá de ella, eh, en una situación diferente porque en esa sí la señora no quería morir.</li> <li>● Pues bueno, yo no sé si realmente hubiera podido yo con eso, haberle dado yo mucha ayuda pero pues, o sea, fue como una comprensión que se dio en ese momento para entender un poco “bueno, cómo fue la muerte y cómo hay que entrar a</li> </ul>

experimentarse”

- Eh, Buda habla de los tres venenos que son la ira, el deseo y la ignorancia, y la ignorancia es el no despertar o no ser consciente de la realidad de las cosas tal y como son, de la impermanencia de las cosas, o sea que todo lo que nace, muere. Entonces yo digo, si uno fundamenta su paz, su tranquilidad, su felicidad, en tener el último teléfono, entonces en el momento que lo tiene, ya empieza a sufrir porque de pronto se le rompió el vidrio, o, cuando vaya a salir el nuevo, entonces ya ese que tiene no... y así funcionamos con casi todo realmente, así funcionamos en las relaciones con las otras personas. Entonces uno cree que se enamoró de alguien pero es que esa persona está cambiando permanentemente. Entonces ahí está la ignorancia de no ver la impermanencia de las cosas, de no ver que todo tiene causa y efecto, toda acción tiene una consecuencia. Entonces cuando yo actuó y no asumo las consecuencias de las cosas, pues con plena seguridad que yo voy a sufrir

### **Segunda noble verdad**

- Y cuando uno dice “bueno, empezar a ver las cosas de una manera diferente”, eh... digamos que sí, que empiece es como a cambiarse uno y pasárselo a los otros y decir las cosas son diferentes. Entonces es como el camino, o sea, darse cuenta... tomar conciencia de la situación y empezar a hacer acciones pues para cambiar esa condición.
- Entonces obviamente... pues entonces uno tiene que buscar “bueno...”, entonces va soltando esas cosas.
- O sea, es cierto, pues una experiencia de tristeza, como la muerte de un familiar, pues se da solamente pues cuando muere el familiar, pero uno puede empezar a ver que hay cosas que están asociadas pues a esa reacción que yo he tenido con la muerte del familiar. Un sentimiento, no sé, de perder la protección, de inseguridades, o si de pronto yo tenía una buena relación... o sea yo quería mucho... por decir algo, quería mucho a mi papá pero en el fondo yo sabía

que mi papá no era bueno conmigo y que había hecho entonces... o sea, las experiencias pues lo llevan a uno a pensar o a analizar un poco las cosas, si uno quiere sacar un aprendizaje de la experiencia

- Entonces eh... muchas cosas que se estaban trabando, se soltaron. Entonces es como decir “bueno...” uno sí entra, recapacita, reflexiona y toma alguna acción que le puede sanar ese sufrimiento que tiene en el momento.
- Entonces es como ese paso del momento fuerte y también en el ir reconociendo, uno, situaciones que... o sea que no eran tan evidentes pero que... situaciones emocionales que era como un resultado pues a esa pérdida.
- Entonces de llenarse de cantidad de cosas, de aferrarse a cantidad de cosas, eh... y yo digo, pues muchas veces cuando... por ejemplo cuando uno ve aquí gente que viene a la práctica, eh... detrás de eso hay pues también un sufrimiento.
- Bueno, aquí lo dice Buda, el apego, de que estamos apegados y hay diferentes formas en que se manifiesta el apego. El apego también puede ser en una búsqueda de reconocimiento, eh... en, sí, la búsqueda... o sea, y lo digo pues desde la misma experiencia de uno ¿no?... o sea, no quieren que lo reconozcan como la estrella super star pero sí, eh, sobre todo en las relaciones humanas.
- la famosa frase que de pronto ustedes le han oído a Facundo Cabral pero que nos refiere a San Francisco de Asís que la felicidad... “la clave de la felicidad es: deseo poco y lo poco que deseo, lo deseo poco”, o sea, siempre hay algo de deseo.
- Una historia Zen que es como muy típica es que habían dos monjes que van por el camino y pues ha llovido, y de pronto hay una mujer, se supone que es por allá en India o en China, entonces se supone que no puede pasar una calle porque está inundada, entonces uno de los monjes va, la alza y la cruza al otro lado y siguen el camino. Hasta que el otro no se aguante y le dice “oiga hermanito usted sabe que tenemos prohibido tocar a las mujeres”, entonces el otro le dice: “venga

yo la solté allá y ¿usted la sigue cargando?

### **Tercera noble verdad**

- Eh... pues haber, lo que enseña el Buda es que la fuente del sufrimiento es el apego, pero que si cesan esa fuente de sufrimiento, pues esa fuente, entonces el sufrimiento va a desaparecer, que es la tercera noble verdad. Entonces es ser consciente que sí, uno puede hacer un camino para que en esta vida, uno pueda relacionarse... o sea, a veces tenemos como el ideal de es que yo llego a un punto y ya ¡woh!, “ya me liberé del sufrimiento, ya no vuelvo a sufrir más”, pero como esto es una tarea que nunca termina, entonces está como esa plena tensión ahí ante las cosas pues para ser uno consciente de todo eso.

---

### **Cuarta noble verdad**

- hacer unas cosas que siempre dan un resultado, uno no puede pretender que continuándolo haciendo, de un resultado diferente.
- Y realmente pues yo creo que la práctica le enseña a uno que es que... a observarse y ser amable con sus errores.
- realmente cuando uno lo mira desde la perspectiva del budismo o de la práctica también del zen, pues empieza uno a ver las cosas de una manera diferente, por eso es que esto se llama que es un camino de transformación, porque realmente a través de la práctica, eh... primero, con la práctica intensiva empiezan a desestructurarse cosas allá en el inconsciente, allá en unos niveles pues que uno no puede llegar porque es a través de la repetición, de la acción, que realmente uno puede lograr una transformación.
- Pues el camino óctuple son precisamente las herramientas que da el Buda para la cesación del sufrimiento eh...es

evidente que si, desde los aspectos morales, de sabiduría, de todos estos aspectos del camino óctuple. Todo está enfocado hacia la liberación del sufrimiento, entonces por ejemplo esas formas de vida correctas, pues le ayudan a uno a la iluminación del sufrimiento, todos están basados en el apego, pero si yo llevo una forma de vida justa, entonces yo no voy a tener excesos que van a producir sufrimiento a otros, o que yo vaya a sufrir teniendo un modo de vida como yo quisiera. Son elementos que si uno los va llevando, y si se dejan cuenta es como el minimalismo, si uno lo lleva una vida justa, uno evita cosas que sean superfluas o innecesarias, no estar uno en negocios que impliquen el sufrimiento de otras personas.

Experiencias cumbre

**Experiencia totalizadora**

- Entonces yo estaba sentado y yo estaba sintiendo casi que solo me faltó decir iluminación, porque estaba en una experiencia, como una conexión con todo.
- En lo físico de pronto si pues porque como la práctica nuestra se hace es también con el cuerpo, hay una conexión entre si tu postura es estable y tu respiración es apacible, tú puedes soltar los pensamientos, pero sí tu empiezas a conectar pensamientos, entonces la postura se va a volver más tensa, la respiración va a cambiar, entonces o sea todo está como conectado.
- Si, o sea, puede haber esas sensaciones de tranquilidad, pero lo que más se da, que puede ser lo que uno llama la totalidad es ese silencio, o ese no estarse agarrando de nada. O sea cuando la mente entra como en un estado de calma que no está agarrándose de lo que se está presentando, yo creo que para mí ese es como el punto de verdadera conexión con el mundo.
- pero al abrir la mano tiene todo el universo ahí agarrado, era como la imagen que realmente a mí en cierto modo me marcaba, y es eso cuando uno se agarra a los pensamientos es soltar y ese es el proceso al que uno llega, entonces para

mí ese estado está más conectado a eso, a esa digamos quietud mental que se genera, esa es la conexión con el todo.

### **Experiencia transformadora**

- Entonces también se pasa uno en esos estados depresivos en donde uno pasa por una tristeza grande, en donde uno dice ¡ya, ya no más!, o sea... una parte es aceptación de que las cosas son así y otra parte también es aceptación, o sea de que la vida continua y que uno tiene que empezar a ver las cosas de una manera diferente.
- Uno de los preceptos dice que no venda intoxicantes, pero también es no consuma los intoxicantes, entonces si yo estoy en eso eh...no genero ni dolor en otras personas, ni en mí mismo. Si yo consumo intoxicantes, no es lo que solo uno se inyecta, se fuma, o se aspira, sino lo que uno lee, lo que ve, lo que uno escucha, todo eso vienen a ser intoxicantes ¡No es una solo una cuestión moral de “estos libros no los debe leer” no! Es lo que me ayuda a construir y que no. Aquí nadie a vetado las revistas de farándula, pero las revistas de farándula están condicionando, entonces yo digo que puede ser un intoxicante mirándolo desde esa perspectiva.
- Ni siquiera usted tiene que decir “es que yo tengo que cambiar este rasgo”, no...porque es que mucha gente que practica, ellos no se dan cuenta de los cambios, pero la gente les dice: “oiga usted que está haciendo de diferente que ahora usted no reacciona de esa manera” O empieza ya uno es ah...yo digo, como de esas cosas ruidosas de la vida, empieza a uno a dejarlas.
- Yo si lo veo que es un camino de transformación y que a mí me ha transformado y sobretodo pues la oportunidad que haber estado en este sitio, en Japón, luego también estuve otro tiempo en un templo en italia, y pues osea realmente si hay una forma diferente de relacionarme con las cosas, si he cambiado como las prioridades que yo tenía en mi vida.
- muchas de las cosas no se dan tanto porque yo me haya puesto como una meta a donde llegar, sino se han ido dando

como más naturalmente, digo no son transformaciones así que, no, y sé y soy consciente de los problemas que yo tengo, como se dice de los miedos y los temores que tengo, pero sí siento pues que en este camino he cambiado.

### **Aceptación de paradojas**

- Entonces uno recibe la muerte de una manera diferente
- Entonces también se pasa uno en esos estados depresivos en donde uno pasa por una tristeza grande, en donde uno dice ¡ya, ya no más!, o sea... una parte es aceptación de que las cosas son así y otra parte también es aceptación, o sea de que la vida continua
- Pues uno podría decir que sí, por lo menos es una experiencia que no lo blinda a uno de que no vaya a volver a repetir los mismos errores o las mismas situaciones. Pero ya, pues uno, es el poder observarse, entender pues también que las cosas no son como uno quisiera sino que las cosas son como son.
- el aspecto claro y oscuro casi que uno lo asocia a como si fuera bueno o malo en cosas de la vida, pues que es una visión dual de ver la vida, que esto es bueno o esto es malo. Obviamente pues uno en su comportamiento pues uno si tiene que hacer esas clasificaciones de bueno o malo, pero yo pienso que la práctica del zen va más allá de establecer esa categoría de que algo sea bueno o que algo sea malo, hay cosas que uno tiene que hacer y que por ejemplo sobretodo en el entrenamiento que se da en los templos, si yo tengo una responsabilidad y no hago las cosas bien, va a afectar a toda la comunidad, entonces es más que establecer si es bueno o malo, o claro o oscuro, es como esta tensión consciente, frente a las cosas que se dan, entonces pues realmente hay cosas que tienen que ser claras y otras que tienen que ser oscuras, como verlo de esa manera.
- En la práctica hay una cosa que me sucedía a mí cuando estaba en Japón, uno era que siempre sentía que todo lo que yo

estaba haciendo estaba mal, entonces es como llegar uno a aceptar ese sentimiento, esa vulnerabilidad.

- En mi estada en japon yo tuve unos periodos en que claro es un choque cultural fuerte y tenia presiones sobre todo de comunicacion, que pues yo no hablo muy bien ingles, pero era el idioma con el que me tenia que entender y alla eran muy pocos los que hablaban ingles, afortunadamente hablaban un ingles malo entonces casi que nos podiamos entender en ese pequeño vocabulario, pero la comunicacion y no poder uno hablar con nadie chocaba entonces yo puedo decir esos son como los momentos oscuros que yo tenia alla, pero finalmente tambien son buenas cosas mentales porque yo casi que estuve apunto de renunciar a seguir, a decir no, me voy de aca y recibí precisamente una carta, pues yo le escribí al maestro y él me mandó una carta y pues la carta me dio como el apoyo para decir sí, me estoy enredando y pues permítase que las cosas fluyan.
- Eso que en cierto modo era oscuro fluyera y ya yo no tuviera problema con eso.
- si siento pues que en este camino he cambiado.
- Pues yo creo que si, osea, la experiencia que le estaba comentando es como pasar de decir, yo por qué me vine para aca, a pasarla mal, como a entrar a un agradecimiento porque pues el haber estado alla, pues los recuerdos que tengo pero tambien lo que aprendí y no era porque tuviera uno las instrucciones, no tanto en lo que aprendí de lo que uno tenia que hacer sino de la vida misma.
- es el hecho de hacer las cosas, o sea en la misma practica uno la hace sin búsqueda de provecho pero para mí eso, es una parte transformadora dentro de la practica.
- entonces cuando usted está haciendo algo así continuamente pues le va dando una dimension, un sentido diferente a la vida.

**Fortalecimiento del cuidado compasivo**

- Y realmente pues yo creo que la práctica le enseña a uno que es que... a observarse y ser amable con sus errores.
- ... pues cuando uno comparte el dolor con otros, pues uno se le puede facilitar algunas situaciones

**Atención al presente:**

- O sea, en esa experiencia pues, creo yo que más estaba yo durmiendo, pero si había más que físico como una tranquilidad a nivel de la mente.
- O sea, en la práctica pues uno tiene esa condición, no sé si conozca cómo es un sitio de práctica, pero nosotros casi que hay unas estimulaciones mínimas porque uno hace la práctica con los ojos abiertos, uno no cierra digamos sus ventanas sensitivas, sino uno está la visión, está el olfato, o sea, en el budismo siempre se habla de seis sentidos, los cinco que conocemos, más la mente, la mente también es considerada un sentido, entonces todos los sentidos, no están focalizados, con la visión es más fácil explicarlo y es que es una visión perimetral, no focalizada, entonces cuando hacemos la explicación les digo, miren si ustedes extienden los brazos y mueven los dedos pueden percibir que se están moviendo los dedos, osea yo estoy abarcando todo el campo visual, pero lo tengo simplificado, o minimizado.
- también pueda que ya no sea en la práctica pero cuando uno ya entra como en sintonía a través de la práctica, va a apreciar flores en lugares donde la gente pasa y no se da cuenta de lo que hay, o encuentre uno como el brillo del cielo y de las cosas diferente o potencialice el gusto y encuentre uno más agradable los sabores, cosas así.
- , pero siempre hay que ver que las cosas son sutiles, o sea uno no puede pensar que la explosión, como muestran las propagandas de que pruebas el dulce tal, y pum todo se pone de colores y empieza uno a apreciar lo maravilloso que es el mundo, no creo que esa sea una experiencia realmente de iluminación, sino son cosas muy sutiles que de pronto están

ahí y siempre han estado pero uno no las ha apreciado.

### Práctica

- Entonces es cuando entra uno pues a relacionarse de pronto con... o a hacer otras actividades, eh... y algunas veces en la misma práctica, es como cuando uno está en un estado de meditación que le dicen... yo a eso le digo a veces “es que ya queda uno hastiado de lo que está haciendo”. Esa palabra de hastío, que es que dice uno ¡ya estoy hasta acá, ya no puedo más! Entonces también se pasa uno en esos estados depresivos en donde uno pasa por una tristeza grande, en donde uno dice ¡ya, ya no más!, o sea... una parte es aceptación de que las cosas son así y otra parte también es aceptación, o sea de que la vida continua y que uno tiene que empezar a ver las cosas de una manera diferente.
- “pues usted que va diez años meditando y ¿por qué reacciona así?”, entonces uno empieza “oiga sí y es que he ido perdiendo el tiempo” ... cualquier cosa. Se enrolla uno como en esos sentimientos que son de culpa, que es que “yo estoy perdiendo el tiempo en la práctica, porque yo no estoy haciendo la meditación auténtica o no”. Y realmente pues yo creo que la práctica le enseña a uno que es que... a observarse y ser amable con sus errores.
- Entonces, eh... yo creo que eso es realmente el hecho de que pueda yo darme cuenta de mis limitaciones a través también de la práctica, de la meditación, de que es que eh... o sea ligarse uno a aceptar eh... lo empieza uno a liberar de esas cargas que lo hacen sentir a uno insatisfecho con la propia vida.
- Entonces de llenarse de cantidad de cosas, de aferrarse a cantidad de cosas, eh... y yo digo, pues muchas veces cuando... por ejemplo cuando uno ve aquí gente que viene a la práctica, eh... detrás de eso hay pues también un sufrimiento. De hecho, yo empecé la práctica pues porque andaba en un momento en donde era de esos momentos down, down, down, down, que me mantenía, entonces fue como conocer y ver qué podía sacar yo con esto.
- Entonces eso es lo que le da a uno el budismo, esas herramientas para que uno momento a momento pueda estar teniendo

presente como estas verdades como la impermanencia de las cosas y que me llevan a que yo empiece a relacionarme también de una manera diferente con la vida, pues porque no es para mí beneficio personal sino para el beneficio de todos los seres. Entonces eso es lo que ofrece también el budismo en ese sentido, como liberarse uno del sufrimiento.

- realmente cuando uno lo mira desde la perspectiva del budismo o de la práctica también del zen, pues empieza uno a ver las cosas de una manera diferente, por eso es que esto se llama que es un camino de transformación, porque realmente a través de la práctica, eh... primero, con la práctica intensiva empiezan a desestructurarse cosas allá en el inconsciente, allá en unos niveles pues que uno no puede llegar porque es a través de la repetición, de la acción, que realmente uno puede lograr una transformación.
- Entonces la práctica continua, digamos que lo va cambiando a uno, como dice el maestro lo transformará naturalmente. Ni siquiera usted tiene que decir “es que yo tengo que cambiar este rasgo”, no... porque es que mucha gente que practica, ellos no se dan cuenta de los cambios, pero la gente les dice: “oiga usted que está haciendo de diferente que ahora usted no reacciona de esa manera”
- Me trae a la memoria, fue cuando yo estaba en el monasterio en Japón, que en la práctica de la meditación pues los monjes están sentados más o menos en una tarima donde ponen los cojines, esa tarima se llama *Tam* y ahí se hace la meditación, hay un monje que está encargado que pasa con un bastón mientras los demás están en meditación, el monje va pasando y algunas personas de pronto si están muy tensas entonces pueden poner las manos en *gasshō* y le están indicando al monje que quieren que les dé un golpe.
- Lo que uno si puede ser consciente durante la práctica de estar uno con una agitación mental, es decir, estar yendo de un pensamiento a otro y llegar a un momento donde me doy cuenta y suelto esa conexión que estoy teniendo y vuelvo a la postura.

- Yo no puedo afirmar que yo ya haya tenido un destello pleno, pero si reconozco que hay momentos en donde si, o sea como que la mente se tranquilizó, la mente se calló, uno está simplemente ahí sentado, que es lo que es la práctica, simplemente estar sentado.
- Como aspecto importante también la práctica uno no la busca para alcanzar una iluminación, o sea uno lo que practica es buda sentado, cuando hace la práctica, o sea si se sienta uno y empieza a pensar, entonces está como se dice coloquialmente está calentando un cojín porque puede pasar muchos años solamente calentando un cojín, pero se sienta y es a resolver problemas, a plantear proyectos, a simplemente a divertirse con pensamientos lúdicos, y no está en la práctica, por eso la práctica es de esa tensión.
- como la práctica nuestra se hace es también con el cuerpo, hay una conexión entre si tu postura es estable y tu respiración es apacible, tú puedes soltar los pensamientos, pero tu empiezas a conectar pensamientos, entonces la postura se va a volver más tensa, la respiración va a cambiar, entonces o sea todo está como conectado, entonces pues si hay como un confort corporal en ese momento.
- A veces uno dice que le puede ayudar a uno más la práctica cuando uno tiene un dolor, porque lo está trayendo acá al momento presente y no lo deja a uno, porque el dolor le está doliendo ahorita, entonces no lo deja a uno estar divagando con los pensamientos, entonces si, pienso yo eso.
- Entonces durante la práctica uno cree que tiene que tener la mente como diría uno la mente en blanco, pero la mente en blanco no es una condición normal de la mente, coloquialmente se dice que así como la nariz produce mocos, la cabeza produce pensamientos.
- Nosotros lo estamos haciendo frente a un muro blanco, porque cuando uno lo hace frente al muro blanco, uno no tiene de donde agarrarse, el muro blanco, pero no cerramos los ojos, e igual están los sonidos, curiosamente pues si uno siente

que de pronto por ejemplo la audición se vuelve más fina.

- Práctica pero cuando uno ya entra como en sintonía a través de la práctica, va a apreciar flores en lugares donde la gente pasa y no se da cuenta de lo que hay, o encuentre uno como el brillo del cielo y de las cosas diferente o potencialice el gusto y encuentre uno más agradable los sabores, cosas así.
- centro se habla que realmente es una práctica en donde uno va refinando a través de la repetición, por eso en el zen, el zen es tan ritual, porque el rito no es una de forma devocional, sino es una práctica de refinamiento, en donde tú a través de una repetición consciente vas refinando en las formas como recibes, como tomas los alimentos, todo eso se da, entonces es como un aspecto importante que se logra a través de la práctica.
- pero yo pienso que la práctica del zen va más allá de establecer esa categoría de que algo sea bueno o que algo sea malo, hay cosas que uno tiene que hacer y que por ejemplo sobretodo en el entrenamiento que se da en los templos, si yo tengo una responsabilidad y no hago las cosas bien, va a afectar a toda la comunidad.
- La práctica y eso que yo digo a penas yo estoy empezando en esto, a pesar de que llevo 15 años, cualquiera diría uy no pero usted ya lleva buen tiempo, yo si lo veo que es un camino de transformación y que a mí me ha transformado y sobretodo pues la oportunidad que haber estado en este sitio, en Japón, luego también estuve otro tiempo en un templo en Italia, y pues osea realmente si hay una forma diferente de relacionarme con las cosas, si he cambiado como las prioridades que yo tenía en mi vida.
- Si, o sea, puede haber esas sensaciones de tranquilidad, pero lo que más se da, que puede ser lo que uno llama la totalidad es ese silencio, o ese no estarse agarrando de nada. O sea cuando la mente entra como en un estado de calma que no está agarrandose de lo que se está presentando, yo creo que para mí ese es como el punto de verdadera conexión con el mundo.

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• ... y es eso cuando uno se agarra a los pensamientos es soltar y ese es el proceso al que uno llega, entonces para mí ese estado está más conectado a eso, a esa digamos quietud mental que se genera, esa es la conexión con el todo.</li></ul> |
|--|--|