

MINDFULNESS

UN ACERCAMIENTO HISTÓRICO-CONCEPTUAL A MINDFULNESS Y SUS DESARROLLOS¹

(Rev GPU 2017; 13; 3: 293-303)

Edgardo Thumala²

Estáte atento a ti mismo.

Moisés (Dt 15, 9)

En el presente escrito quiero mostrar algunos aspectos del concepto y de la práctica de *mindfulness*, su historia, desarrollo en diferentes culturas, vinculación con la psicoterapia, así como algunas críticas.

La palabra *mindfulness* corresponde a la traducción de la palabra “sati”, del idioma Pali³, cuyo equivalente sánscrito es “smrti”⁴, que normalmente significa memoria. En español, *mindfulness* generalmente se traduce como presencia plena, sin embargo me parece

que se acerca más a su sentido budista original si usamos la propuesta de Varela⁵, quien habla de *mindfulness-awareness*, que podría traducirse como “presencia plena-conciencia abierta”.

Veamos algunas definiciones en el siguiente cuadro:

¹ Capítulo 1 del libro *Meditación, Mindfulness y psicoterapia: Caminos de sanación y despertar* de R. Pulido y E. Thumala. Reproducido con autorización.

² Presidente Asociación Chilena de Psicoterapia analítica de grupo y miembro IARPP.

³ El idioma Pali emparentado al sánscrito es el idioma en que se escribieron los textos budistas originales.

⁴ Smrti: recuerdo, reminiscencia, pensar sobre, traer a la mente, memoria (diccionario Inglés-Sánscrito Monier-Williams).

⁵ Varela, 1992 (pág. 48).

Cuadro 1(modificado de Germer⁶)

- Darse cuenta momento a momento (Germer 2005, p. 6).
- Mantener la propia conciencia viva a la realidad presente (Hanh 1976, p. 11).
- El claro y único darse cuenta de lo que pasa realmente a nosotros y dentro de nosotros en los sucesivos momentos de la percepción (Nyanaponika Thera 1972, p. 5).
- La habilidad de sostener un foco constante, calmado e intenso cuando uno elige hacerlo (Klein 1995).
- Mantener la completa atención de uno a la experiencia momento a momento (Marlatt y Kristeller 1999).
- Prestar atención de una manera particular: a propósito, en el momento presente y sin juicios (Kabat-Zinn 1994).
- La cultivación del darse cuenta a través de una relajada focalización en el surgimiento de cada momento de la experiencia (Varela 1992, p. 104).
- El cultivo de vipassana consiste en la observación de lo fenomenológico, en observar con visión clara y penetrante lo que está sucediendo en el momento mismo del suceder (A. Soler-Leris 1986, p.84).
- Presencia plena significa que la mente está presente en la experiencia corpórea cotidiana... las técnicas están diseñadas para retrotraer la mente de sus teorías y preocupaciones, desde la actitud abstracta hacia la situación de su propia experiencia (Varela 1992, p. 46).

Mindfulness es un estado y al mismo tiempo una práctica. Como estado corresponde a aquellos momentos donde no existe la dualidad sujeto-objeto, el observador es lo mismo con lo observado, el experimentador con la experiencia y la experiencia es de completo presente. En términos de la práctica, la actividad central vinculada a *mindfulness* es la meditación budista *vipassana*, que significa "insight en la naturaleza de las cosas"⁷. Si bien las definiciones anteriores apuntan a los elementos centrales de *mindfulness*, no reflejan completamente la riqueza y complejidad de su práctica en el budismo. Como lo expresa Dreyfus en su crítica a las definiciones actuales de *mindfulness*:

En la práctica de la meditación de insight (*vipassana*); el meditador claramente comprende la naturaleza y cualidades de los fenómenos emergentes y los relaciona al marco definido por los parámetros

de la enseñanza como un todo orgánico... el meditador no solo observa el fenómeno, sino que interpreta el campo de presentación en un modo que pone los fenómenos que surgen en un contexto significativo. En la medida que la práctica avanza, la clara comprensión va tomando un rol cada vez más importante, que eventualmente evoluciona hacia el insight directo (*vipassana*) y la sabiduría⁸.

Este acercamiento a la sabiduría estaría siguiendo el consejo del Buda de experimentar las cosas directamente, observando "de primera mano" y momento a momento los aspectos esenciales de la enseñanza, sin creer ciegamente en la tradición o en la autoridad⁹. Durante la práctica de *vipassana*, el meditante, al experimentar su incesante flujo de pensamientos y emociones, se da cuenta de la impermanencia de sus estados internos, del sufrimiento que suele acompañarlos y observa la impermanencia y virtualidad de su yo o sí mismo, el cual también es visto como "un evento que surge cuando las condiciones que lo permiten existen y se desvanece cuando no"¹⁰. Otra manera de expresarlo es señalar que nos lleva a una "captación intuitiva y visceral de la naturaleza, condicionada, construida, cambiante e impersonal de nuestra vida física y mental"¹¹. Lo interesante para la mente occidental con pensamiento científico es que hay una hipótesis que no implica creencia, sugiriendo una observación directa y una experiencia en primera persona de nuestra mente.

En occidente, uno de los mayores investigadores de *mindfulness*, Jon Kabat Zinn, señala la necesidad de una actitud mental para el trabajo de la presencia plena incluida en los siguientes puntos:

Cuadro 2(tomado de Kabat Zinn¹²)

- | | |
|---------------------------------------|--------------|
| - No juzgar | - No luchar |
| - Paciencia | - Aceptación |
| - Mente de principiante ¹³ | - Dejar ir |
| - Confianza | |

⁸ G. Dreyfus, 2011.

⁹ Buda, "Discurso a los Kalamas"; en Humphreys, 1973 (pág. 76).

¹⁰ Fulton-Siegel, 2005 (pág. 41).

¹¹ Olendzky, 2005 (pág. 259).

¹² Kabat Zinn, 1990 (pág. 59).

¹³ Concepto que alude a la capacidad de mantener la frescura frente a lo ya conocido, popularizado por Suzuki en su libro "Mente Zen Mente de principiante" y cercano al "sin memoria y sin deseo" del psicoanalista W. Bion.

⁶ Germer, 2005 (pág. 6).

⁷ W. Rahula, 1959 (pág. 68).

En relación con lo anterior y con su difusión y popularidad en occidente, hay algunas alarmas en el mundo budista acerca de la actual secularización de *mindfulness*, temiéndose que el concepto pierda su sentido y contexto originales:

Está siendo el camino (Dharma) puro diluido por fines seculares, siendo reducido a una mera terapia. ¿No será que el resultado haga que el samsara (Ilusión) sea más placentero más que liberar a las personas del ciclo de renacimientos? ¿Acaso alguien alguna vez se iluminó en una clínica médica¹⁴?

O, como lo extractan Williams y Zinn sobre el trabajo del psiquiatra y practicante Edel Maex:

Se corre el riesgo de que en vez de permitir que el paciente aprecie el poder del Dharma experiencialmente se pueda convertir solo en otra técnica despojada de su verdadera profundidad y sabiduría¹⁵.

Lo anterior está muy bien expresado en la siguiente adaptación de un cuento sufí: una vez, allá en el sur, llegó un viajero a un hogar solicitando hospitalidad. El viajero traía consigo una suculenta gallina, la que presuntamente fue cocinada y convertida en cazuela. El viajero se fue y al poco tiempo apareció otro viajero que dijo ser amigo del anterior. Luego apareció otro y luego otro más. Ninguno aportó nada y todos fueron alimentados. Finalmente cuando apareció otro más, pretextando ser amigo del que había traído la gallina, el dueño de casa le sirvió, en vez de sopa, un plato con agua caliente. El viajero saltó y reclamó: ¡pero esto es agua caliente! No —dijo el dueño— es la sopa de la sopa, de la sopa de la gallina.

A mi modo de ver, es muy probable —y como ya es posible observar algunas señales—, que el concepto de *mindfulness* pueda perderse de su contexto original y tienda a popularizarse de una forma superficial y descontextualizada. Sin embargo, si miramos el budismo original de la India en su conjunto, vemos que ha sobrevivido a importantes trasplantes y ha tenido nuevos desarrollos creativos en su encuentro con otras culturas, como lo podemos apreciar especialmente en los casos de China, Japón y Tíbet.

Podemos pensar que el encuentro del *mindfulness* y del budismo con la ciencia y la filosofía occidentales, que está expresado en la enorme cantidad de unidades o departamentos universitarios de investigación

sobre *mindfulness* creados en los últimos años en todo el mundo, dará necesariamente un resultado fructífero, aunque este no necesariamente se llame budismo.

En términos históricos, si bien es el budismo el que nos trae el concepto tal como lo conocemos, es probable que este venga del yoga y de otros desarrollos prebudistas¹⁶. Debemos recordar que el Buda pasó, según la tradición, alrededor de seis años con los sadhus¹⁷, entregado a diversas técnicas psicofísicas que ya eran practicadas en su época. A este respecto y luego de un largo recorrido por distintas fuentes bibliográficas, Bikkhu Sujato concluye: “en ausencia de alguna evidencia de lo contrario, podemos concluir que las tempranas tradiciones budistas aceptan que tanto las tradiciones Brahmánica como la contemplativa Jainista incluyen la práctica de *mindfulness*¹⁸”.

Buda incorpora el tema en el Satipatthana Sutra, el cual es considerado “El más importante discurso, jamás ofrecido por el Buda sobre el desarrollo de la mente (la meditación¹⁹)”:

Este, monjes, es el único camino para... eliminar el dolor, realizar el nirvana. A saber los cuatro fundamentos de la Atención: Contemplando el cuerpo en el cuerpo, las sensaciones en las sensaciones, la mente en la mente. Asimismo monjes, el monje actúa con plena lucidez en todo lo que hace: va y viene, mira adelante o atrás, se estira o se encoge... come y bebe, duerme o vela, habla o calla sabiendo siempre con plena lucidez lo que está haciendo²⁰.

Curiosamente no fue en la India, sino en China, donde el budismo encontró un campo fértil para su desarrollo, amalgamándose, como ocurriera en otras partes, con la cultura prevaleciente y logrando un nuevo florecimiento. En China se encontró con el taoísmo, que ya se encontraba desarrollado a su llegada (entre el 300 a.C. y el siglo I d.C.). Para Livia Kohn, una de las principales estudiosas occidentales de la tradición taoísta, la práctica central del taoísmo (que es una no-práctica), el “corazón de la meditación taoísta” se vincula al *mindfulness* y recibe el nombre de meditación Zuowang. Esta palabra significa “sentarse y olvidarse”, lo que es

¹⁴ Bikkhu Bodhi, 2011 (pág. 35).

¹⁵ Williams y Zinn, 2011 (pág. 9).

¹⁶ M. Eliade, 1971.

¹⁷ Los sadhus corresponden a místicos mendicantes de la India, que viven en completa austeridad y realizan prácticas yogicas muy exigentes en busca de la liberación.

¹⁸ Bikkhu Sujato, 2005 (pág. 180).

¹⁹ W. Rahula, 1959 (pág. 69).

²⁰ Satipatthana Sutra, citado por Sole-Leris, 1986 (pp. 85-86).

sinónimo de “descansar en un darse cuenta sin elección que no es dependiente en la autorreferencia” (maestro Shi Jing²¹), o “permitir que todo se deslice de la mente, no deteniéndose en los pensamientos, permitiéndoles venir y partir, simplemente estar en descanso” (de acuerdo con el actual maestro del templo Leigu tai, Liu Xingdi²²). La primera mención a Zuowang es en el clásico taoísta Zhuangzi (libro de Chuan Tsu) compilado alrededor del año 250 a.C.

Otras prácticas taoístas directamente vinculadas a *mindfulness* son las artes marciales y, de estas, particularmente el tai-chi-chuan, el cual, con sus movimientos circulares lentos y relajados y su atención al movimiento y al espacio, es una meditación en movimiento que parece tener todos los elementos que describimos anteriormente de la actitud de *mindfulness*.

De China, el budismo fue introducido a Japón, predominando la que quizás es una de sus formas más creativas: el budismo Zen²³. Esta particular forma de budismo tuvo una notable penetración en la cultura japonesa. En las palabras de Daizetz T. Suzuki es imposible hablar de la cultura japonesa aparte del Budismo²⁴. En ella encontramos manifestaciones de *mindfulness* como en ningún otro lugar del mundo. Una de las más representativas es “cha-no-yu”, la ceremonia del té, cuya esencia es el estar plenamente y con conciencia abierta para disfrutar una taza de té. Como dice uno de los más importantes maestros de la ceremonia del té “la ceremonia del té es solo hervir agua, hacer *matcha*, y tomarlo. Nada más²⁵”.

También encontramos la presencia de *mindfulness* en el meollo del arte de la espada (Kendo), en el tiro al arco (Kyudo), en el Aikido y el Yudo, en el Ikebana o arte del arreglo floral, así como en la psicoterapia Morita que aplica conceptos del budismo Zen a la terapia. También en el Sumi-e o dibujo en tinta, y en una de sus más bellas expresiones, el Haiku, poesía japonesa vinculada a la captación del momento presente. Voy a citar un Haiku que me parece particularmente hermoso y representativo:

Una noche, el poeta Ryokan llegó a su casa y encontró que le habían robado todas sus pertenencias y “entonces escribió:

*Al ladrón se le olvidó.
La luna en la ventana.*

Más allá de la India y los países de extremo oriente, en los cuales el budismo tuvo una influencia directa, encontramos diversas prácticas y conceptos cercanos al de *mindfulness*. Los griegos, junto al pensamiento filosófico, tenían una abundante tradición de trabajo espiritual. Es así como encontramos prácticas contemplativas en Pitágoras: “sabemos que practicaban la meditación acompañada con ciertos ejercicios de respiración²⁶”. También los neoplatónicos tenían diversas prácticas espirituales. De estas, es particularmente interesante el concepto de “prosoche” en los estoicos, que es:

Atención sin tensión. Es una actitud de continua vigilancia y de constante alerta volcada sobre todos y cada uno de los acontecimientos del día... consiste en la práctica de la “atención” sin que medien pensamientos o juicios morales²⁷.

En esta descripción están incorporados elementos fundamentales de *mindfulness* como la atención relajada, sin juicio ni pensamientos.

Existe otra propuesta que incorpora una sugerencia un tanto distinta, que encontramos en el neoplatónico Plotino (204 d.C.): “la técnica de meditación... acallar el pensamiento al ser consciente de que se es consciente y permanecer el mayor tiempo posible en ese estado de autoatención²⁸”. Es interesante que esta forma de meditar se repetirá posteriormente en algunos místicos cristianos: “No pienses en lo que eres sino que eres o existes²⁹”. Esta práctica se acerca al Advaita-Vedanta hindú, tal como se puede observar en estas dos citas: “El gran remedio para la enfermedad largo tiempo mantenida del samsara (ilusión) es la investigación ¿quién soy yo?, ¿a quién pertenece este samsara?, que la cura por entero³⁰” y “a tener la mente centrada en el ser se le llama *atma vichara*³¹”.

²⁶ J. Alvarado, 2012 (pág. 190).

²⁷ *Ibidem.* (pág. 254).

²⁸ *Ibidem.*

²⁹ Orientación Particular 2, siglo XVI; Alvarado, 2012 (pág. 324).

³⁰ Texto muy central de la tradición Vedanta Advaita aparentemente redactado entre los siglos X y XV. Habría sido dictado por Valmiki. Traducción de la edición original de Sri Ramasraman 1973 (Editorial Sirio, Buenos Aires).

³¹ Fundamento de la práctica del *atma vichara* “quien soy yo” del místico hindú Sri Ramana Maharshi.

²¹ El maestro Shi Jing es presidente de la Asociación Británica de Taoísmo y es su instructor principal.

²² Kohn, 2010 (pág.13).

²³ La palabra japonesa Zen viene de la palabra china Chan, la cual deriva del sánscrito Dhyana y cuyo significado es: meditación o profunda absorción de la mente sin esfuerzo.

²⁴ D. T. Suzuki, 1970 (pág. 217).

²⁵ Senno Ryoku (1522-1591) es considerado una de las figuras con mayor influencia en la ceremonia del té.

En el cristianismo, con su rica tradición espiritual, *mindfulness* está más cerca de la llamada contemplación que de la meditación, ya que esta última palabra tiene en occidente un sentido más de reflexión. Si bien las prácticas contemplativas cristianas difieren de la mirada no teísta y más fenomenológica del estar atento al momento presente de la meditación *vipassana* budista, y centran mucha de su actividad en el abandono de los sentidos y del pensamiento para “permitir a Dios”, pienso que el sentido final es el mismo: recuperar un estado de vacío del “yo” en el que se manifieste la unidad fundamental. Veamos algunos ejemplos:

Entienda quien tiene orejas y sepa que en este no pensar nada se comprende un gran mundo, en el cual la contemplación perfecta comprende y tiene en sí todo cuanto hay que merezca ser querido ... bien se dirá con verdad que no debe pensar nada, pues que en este pensar nada, tiene cuanto hay que pensar³².

O, en el caso del franciscano Francisco Osuna, la contemplación “consiste en una atención intensísima a solo Dios, sin rodeo alguno de pensamientos”³³.

Entre las múltiples prácticas contemplativas cristianas las que resultan más cercanas a *mindfulness* son las de los *hesicastas*, conocidos por una práctica de concentración que consistía en mirarse el corazón y el abdomen, por lo que fueron llamados *onfalopsycoi*, “los que se miran el ombligo”.

... cierra la puerta, eleva tu espíritu por sobre todo objeto vano o pasajero. Luego, apoyando la barba contra el pecho, dirige tu ojo corporal, a la vez que todo tu espíritu, al centro de tu vientre, es decir, a tu ombligo; comprime la aspiración de aire que pasa por la nariz de modo de no respirar con comodidad, y escruta mentalmente el interior de tus entrañas en busca del lugar del corazón³⁴.

En los *hesicastas* la atención sigue siendo lo fundamental:

hay un arte espiritual, es decir un método, que conduce rápidamente a quien lo adopta a la impa-

sibilidad y a la visión de Dios, es la atención (prosoché). Algunos santos han llamado a la atención custodia de la mente, otros custodia del corazón, otros sobriedad (*nepsis*), otros hesiquía (quietud) mental³⁵.

O, en Hesiquio:

De esta manera, serenada la mente, se va acostumbrando a permanecer en el presente en un estado de atención a sí misma sin apropiación de pensamientos, es decir, con ‘el corazón profundamente Silencioso’³⁶.

Todas estas formas contemplativas están presentes en el cristianismo contemplativo actual.

En el Islam, los *sufíes*³⁷ son su grupo místico por antonomasia. Algunas de sus propuestas y ejercicios se acercan extraordinariamente al *mindfulness* budista, tanto así que en los principios fundamentales de uno de sus grupos más importantes, la orden Naqshbandi, encontramos³⁸ varios principios, entre ellos, el estar consciente de la respiración/conciencia del momento presente: “Cuanto más capaz es uno de estar consciente de la propia respiración, más fortaleza tiene su vida interior. El estado del momento presente de uno debe ser observado en cada respiración, sin distraerse pensando en el pasado o en el futuro³⁹”. Y “Cada respiración que se exhala desde el interior debe ser emitida consciente y atentamente, de modo que la mente no se pierda en el olvido⁴⁰”.

Otro principio fundamental es la atención: “Sé vigilante en el pensamiento y recuérdate a ti mismo”.

A comienzos del siglo veinte, y con un muy probable origen en enseñanzas sufíes, el místico G. Gurjdíeff desarrolla lo que llama el cuarto camino, cuya escuela se despliega en todo el mundo. Se trata de un método que requiere un gran esfuerzo a lo largo del tiempo.

³⁵ *Filocalia*, vol. I, “Simeón el Nuevo Teólogo”; en Alvarado, 2012 (pág. XX).

³⁶ *Filocalia*, vol. I, Hesiquio, “Discurso sobre la sobriedad”; en Alvarado, 2012 (pág. 335).

³⁷ Los sufíes representan a la espiritualidad Islámica y pretenden la unión directa con Dios. Nacen alrededor del siglo VIII.

³⁸ Todos los principios están extractados de Orden Sufí Naqshbandi Haqqani, Chile (www.sufi.cl) y de Golden Sufi (www.goldensufi.org).

³⁹ Bahá’ud-dín Naqshband (1318-1389), fundador de la orden.

⁴⁰ Abd ul-Khaliq Ghujduwani, uno de los maestros principales que acuñó los principios. Murió en 1179.

³² Laredo, “Subida al Monte Sion XXVII”; en Alvarado, 2012 (pág. 324).

³³ F. Osuna, 1492-1549; en Alvarado, 2012 (pág. 283).

³⁴ Simeón el nuevo teólogo: “Método de la santa plegaria y atención”; en Alvarado, 2012 (pág. 334).

Entre otras cosas, Gurjdieff es el primero en hablar del eneagrama y también de los múltiples yoes, o sí mismos (ver Maurice Nicoll, 1998, p. 241) recientemente redescubiertos en el psicoanálisis relacional. Gurjdieff pone un gran énfasis en lo que denomina “el recuerdo de sí”: “Ninguno de ustedes ha advertido lo más importante... que no se recuerda a sí mismo... Recuérdense a sí mismos siempre y en todo lugar⁴¹”.

La definición hecha por una discípula podría igualmente ser la de *mindfulness*:

El recuerdo de sí es el intento, en un momento específico, de estar más consciente, más despierto, más PRESENTE. Es una forma de meditación activa que puede darse en cualquier momento y en cualquier situación, y en la cual el estudiante trabaja para estar consciente, simultáneamente, de sí mismo y de su entorno, en lugar de estar inmerso en su mundo interno o perdido en sus reacciones hacia los numerosos estímulos que lo rodean⁴².

En Occidente, fuera de la tradición espiritual existen algunas prácticas vinculadas a la conciencia del cuerpo que tienen una llamativa cercanía a *mindfulness*. De estas, quizás la más importante es el llamado “*sensory awareness*” del cual podemos trazar sus orígenes en la Alemania de comienzos del siglo veinte, momento en el cual la profesora de gimnasia Elsa Glinder desarrolla un acercamiento a la conciencia del cuerpo que tiene una influencia en varios pensadores y terapeutas de la época, entre ellos Wilhelm Reich y Otto Fenichel. Glinder se interesó mucho en el psicoanálisis y quizás sea una de las primeras en criticar la falta de interés en el cuerpo de este: *Seria una tarea fascinante mostrarle al psicoterapeuta, a través de nuestras experiencias prácticas, qué es lo que él puede ganar para entender su propia tarea a través de conscientemente explorar su propio cuerpo*⁴³. Su discípula, Charlotte Selver, se trasladó a Estados Unidos, creando lo que llamó el “darse cuenta sensorial” o conciencia sensorial, que tuvo gran influencia en la psicología humanista de los años 1960 y también en Erich Fromm y Clara Thompson⁴⁴. Se basa en estar muy atento a lo que estamos percibiendo en el momento⁴⁵.

Recientemente, la psicóloga Ellen J. Langer ha escrito extensamente sobre *mindfulness*, basándose en sus experimentos en psicología social y sin hacer referencia a ninguna tradición: *mis trabajos sobre mindfulness han sido escritos casi enteramente dentro de la perspectiva científica occidental*⁴⁶. Ella propone que la actitud *mindfulness* es absolutamente necesaria para el aprendizaje y la resolución de problemas cotidianos y excepcionales, planteando como requisitos de *mindfulness* la capacidad de no quedar fijado en categorías mentales y no saturar el conocimiento prematuramente sería fundamental. Esto implica que una actitud *mindfulness* está abierta a crear nuevas categorías de conocimiento, estando atento al contexto de la situación, abiertos a nueva información, diferentes puntos de vista y una orientación más hacia el proceso que al resultado.

MINDFULNESS EN LA PSICOTERAPIA

Examinaremos ahora la incorporación de *mindfulness* en la ciencia de sanación de la mente que predomina en occidente: la psicoterapia. Como concepto y práctica propiamente tal, es primeramente introducido en la psicoterapia por los terapeutas cognitivo-conductuales, y dentro de estos particularmente por Marsha Linehan en su terapia conductual dialéctica. Junto a ella surgen una serie de otras modalidades terapéuticas que adoptan prácticas de *mindfulness*, por ejemplo: terapia conductual dialéctica (DBT)⁴⁷, reducción del estrés basado en *mindfulness*⁴⁸, terapia de aceptación y compromiso (ACT)⁴⁹, y terapia cognitiva basada en *mindfulness* (MBCT)⁵⁰.

La psicoterapia gestáltica desde su inicio tiene una relación con *mindfulness*. Su creador, Fritz Perls, estuvo influido por el *sensory awareness* de Selver y también por el budismo zen. Uno de sus aportes significativos es el reemplazo de la asociación libre psicoanalítica por el *continuum del darse cuenta*:

La frase central con la cual le pedimos a nuestros pacientes que comiencen su terapia y que mantenemos durante su transcurso, y no tan solo en palabras sino que en su espíritu, es la sencilla frase “ahora me doy cuenta”... el ahora nos manifiesta

⁴¹ Gurjdieff G., de la contratapa de *El Recuerdo de sí*; en R. Burton, 1994.

⁴² *Ibidem*. (pág. 9). Mayúscula en el original.

⁴³ Geuter, Heller & Weaver, 2009.

⁴⁴ Weaver, 2006.

⁴⁵ Una de las personas que trabajó este acercamiento en Chile es Joyce Riveros.

⁴⁶ Langer, 1989 (pág. 78).

⁴⁷ Linehan, Armstrong, Suárez, Allmon & Heard, 1991.

⁴⁸ Kabbat Zin *et al.*, 1992.

⁴⁹ Hayes *et al.*, 1999.

⁵⁰ Teasdale *et al.*, 2000.

en el presente y nos recalca el hecho de que ninguna experiencia o vivencia es posible a menos que sea en el presente⁵¹.

Este cambio central en la tarea del paciente nos lleva a una terapia más encarnada, en la cual participan más claramente el cuerpo y sus vivencias. Una especie de mindfulness interpersonal. La cercanía de Perls a *mindfulness* también se refleja en su *dictum* "pierdan sus mentes y vengán a sus sentidos".

En el mundo psicoanalítico varios autores, entre ellos Mark Epstein⁵², Jerry Rubin⁵³ y Jeremy Safran⁵⁴, han planteado la cercanía de *mindfulness* con la atención propuesta por Freud al psicoanalista: *No debemos otorgar una importancia particular a nada de lo que oímos y conviene que le prestemos a todo la misma atención parejamente flotante*⁵⁵. Esta cercanía se complementa con la sugerencia de Wilfred Bion de intentar un estado *sin memoria y sin deseo y sin comprensión*⁵⁶.

En los primeros tiempos del psicoanálisis fueron muy pocos los que se permitieron ir en contra de la distancia de Freud a lo religioso, con excepción de un artículo sobre la psicología budista de Joe Tom Sun⁵⁷. La mayoría de las referencias tempranas a la meditación fueron críticas. Por ejemplo, Franz Alexander publica en 1931 un artículo en el que homologa la meditación budista con una catatonia artificial. Siguiendo a Freud la compara además con una forma de regresión infantil⁵⁸. La mayoría de los analistas que incursionaron en el misticismo lo hicieron siguiendo esta línea: *la equivalencia de la meditación con la unión simbiótica preverbal o la unión regresiva con la madre* (Fingarette 1958; Shafii 1973; Horton 1974; Ross 1975) *ha seguido virtualmente no desafiada dentro de la comunidad psicoanalítica*⁵⁹.

Fue recién a finales de la década de los años 1950 que los ya disidentes Erich Fromm y Karen Horney escriben de las bondades de la meditación y el budismo. Esta última, quien poco antes de su muerte viajó a Japón con Suzuki, donde visitó varios monasterios Zen, en los cuales sostuvo intensas discusiones con algunos

monjes seleccionados⁶⁰. En sus últimas conferencias dedica un capítulo a la calidad de la atención del analista hablando de la necesidad de una atención "de todo corazón", agregando: "esta es una facultad de la que los orientales tienen una percepción mucho más profunda que nosotros. También cuentan con un entrenamiento mucho mejor que el nuestro"⁶¹.

Uno de los analistas cercanos a Horney, Harold Kelman, planteó en un artículo sobre el pensamiento oriental y el psicoanálisis que:

El analista tendrá que estar consciente que el único lugar en el que podemos estar y experimentar es aquí; que el único tiempo en el que podemos estar y tener una experiencia es ahora; y que los únicos sentimientos que alguna vez podemos ser, no tener, son sentimientos presentes. Esto significa que el único lugar y tiempo en que vivimos es ahora⁶².

Cabe destacar que es en la década de los años 1980 cuando comienzan a surgir voces que analizan y se acercan a la espiritualidad y a la meditación con una mirada más receptiva. Muchos de estos analistas son practicantes de meditación e incluso instructores de esta, como es el caso de Barry Magid. Me limitaré a mencionar algunos aportes más actuales que me han parecido particularmente significativos, como es el concepto y el trabajo introducido por Jeremy Safran y Christopher Muran de "*mindfulness* en acción", refiriéndose al proceso de toma de conciencia y metacomunicación frente a la ruptura de la alianza terapéutica, así como la introducción de *mindfulness* en el entrenamiento de nuevos terapeutas⁶³. Jon G. Allen, Peter Fonagy y Anthony Bateman han comparado *mindfulness* con la mentalización agregando "lo que nosotros llamaríamos mentalización es directamente mejorado por la práctica de la meditación"⁶⁴. Jerry Rubin analiza entusiastamente las ventajas de la meditación *mindfulness* para el terapeuta.

La meditación desarrolla grandes habilidades de introspección... promueve mayor acceso a material previamente inconsciente, así como mayor receptividad para fenómenos mentales y físicos sutiles. El analista se da cuenta de pensamientos, sentimientos, fantasías, imágenes y sensaciones

⁵¹ Perls, 1971 (pág. 71).

⁵² Epstein, 1995 (pág. 114).

⁵³ Rubin, 2003 (pág. 45).

⁵⁴ Safran, 2005 (pág. 156).

⁵⁵ Freud, 1911 (pág. 49).

⁵⁶ Bion, 1970 (pág. 45).

⁵⁷ Thompson, 1924. Thompson usó este pseudónimo al publicar su artículo en *Psychoanalytic Review*.

⁵⁸ Alexander, 1931.

⁵⁹ Epstein, 1995 (pág. 124).

⁶⁰ Morvay, 1999.

⁶¹ Horney, 1989 (pág. 18).

⁶² Kelman, 1960 (pág. 78).

⁶³ J. Safran & C. Muran, 2000.

⁶⁴ Allen & Fonagy, 2002 (pág. 35) en Wallin, 2007.

corporales que ella o él ordinariamente no percibe... La práctica meditativa promueve también mayor tolerancia para lo que sea que experimentemos, incluyendo el afecto. A través de desarrollar la habilidad de abrirse a la textura de la experiencia con menos apego y aversión, la meditación ayuda al terapeuta a manejar el afecto más hábilmente. El analista puede literalmente sentarse con y atravesar un gran rango de afectos sin necesidad de escudarse con certezas prematuras o formulaciones intelectualizadas. Hay entonces una mayor tolerancia a la ambigüedad y la falta de certezas. Hay menos presión a saber y a hacer. No saber es entonces un estado del ser más confortable para el analista. Este experimenta mas la "mente del principiante." "En la mente del principiante hay muchas posibilidades" apunta Shuryu Suzuki (1970) "en la mente del experto hay pocas" (pag. 21).

La creatividad del analista es entonces aumentada. El analista está menos lleno con preconceptos acerca del tratamiento, la relación terapéutica o la vida en general. El analista está libre para preguntar, maravillarse y dudar... tiene también un profundo respeto por las diferencias y es más tolerante a un mayor rango de fenómenos internos e interpersonales. Esto crea un ambiente analítico que disminuye la vulnerabilidad y la culpa del paciente... el no apego que la práctica meditativa desarrolla también cultiva más libertad en el analista⁶⁵.

Son muchos los psicoterapeutas que en los últimos años han proclamado los beneficios de *mindfulness* por lo que solo voy a agregar una mirada que me parece particularmente significativa ya que va al meollo del asunto. David Wallin, en su libro sobre apego en psicoterapia, señala:

La teoría del apego lidia específicamente con los elementos representados por estos tres anillos: la realidad externa, el mundo representacional, y el sí mismo reflexivo. Sin embargo, me parece que hay un camino en la cambiante narrativa de la teoría del apego que apunta como una flecha a un cuarto anillo dentro de los otros tres. Este cuarto anillo representa lo que yo llamaría el sí mismo mindful. Para ponerlo un tanto crípticamente, este sí mismo es la respuesta a la pregunta: ¿quién (o qué) es lo que realmente reflexiona sobre la experiencia? Si una postura reflexiva implica metacognición

—pensar acerca del pensar— entonces parece natural preguntar quién está pensando acerca del pensar. Usted puede tratar, como yo lo hice, de cerrar los ojos y ponerse esta pregunta a sí mismo. Mi propia respuesta (derivada de la experiencia) me tomó por sorpresa y fue: Nadie. Esta elusiva comprensión, ensamblada con un principio fundamental de la psicología budista, refleja la paradoja que el sí mismo mindful puede ser al mismo tiempo un sí mismo seguro y un no (personal) sí mismo, sino solo un darse cuenta (*awareness*) (ver Goldstein y Kornfield, 1987; Kornfield 1993; Engler 2003)⁶⁶.

LAS CRÍTICAS PSICOANALÍTICAS

En las últimas décadas han sido escasas las críticas abiertas a la meditación en el mundo psicoanalítico. Es interesante la observación que hace Otto Kernberg acerca de *mindfulness*:

Desde un punto de vista psicoanalítico, uno puede especular que tal actitud, orientada a la aceptación de sí mismo, como la que está implicada en *mindfulness*, puede reflejar una identificación inconsciente con un introyecto maternal amoroso, pero que también trae consigo la tentación de un autoengrandecimiento narcisístico⁶⁷.

Kernberg agrega después: *Existe el peligro que mindfulness pueda reforzar relaciones de objetos narcisistas omnipotentes en ciertos casos, promoviendo una autoidealización, o la ilusión de que todo lo que es valorable, emana y reside en la experiencia del sí mismo en el momento*⁶⁸. Creo que Kernberg apunta a un fenómeno posible de observar en algunas personas en cualquier centro de meditación en el mundo. Luego clarifica aún más su punto agregando: *La diferencia más importante desde un punto de vista de la teoría de las relaciones de objeto contemporánea es que el concepto de mindfulness no incluye los determinantes inconscientes de la autoobservación derivados de internalizaciones de objeto diádicas y triádicas*⁶⁹. Este punto lo aclara más al ser consultado en una entrevista de la revista "Qué es la iluminación", en la que frente a la pregunta de si piensa que existe un *self* independiente de las relaciones objetales contesta: *el self es siempre en relación a otros*

⁶⁵ J. Rubin, 2003 (pág. 55).

⁶⁶ Wallin, 2007 (pp. 5-6).

⁶⁷ O. Kernberg, 2011 (pág. 61).

⁶⁸ *Ibidem.* (pág. 65).

⁶⁹ *Ibidem.* (pág. 62).

*significativos*⁷⁰. Aquí Kernberg evidencia una distancia radical, que recuerda el comentario de Freud en *El Malestar en la Cultura* sobre su amigo Romain Rolland, cuando le habla de su experiencia de un sentimiento de “sensación de eternidad” y de “algo sin límites ni barreras”⁷¹ que Freud comprende como expresión del “desvalimiento infantil”⁷². Me parece entonces que este tipo de afirmaciones reflejan un desacuerdo fundamental y, según mi modo de pensar, revelan una falta de experiencia directa, tanto en Freud como en Kernberg respecto de la mirada mística, tal como se expresa en la tradición budista y en otras, las cuales, al igual que la cita anterior de David Wallin, afirman que existe un estado de observación posible de alcanzar, independiente de la “historia personal”, es decir, sin el sí mismo⁷³.

Fuera del ámbito psicoanalítico, Fritz Perls hace aseveraciones críticas en relación con la meditación, que apuntan a una diferencia cultural fundamental entre oriente y occidente: *la meditación no es ni cagar ni bajarse de la bacinica*, agregando, al igual que Franz Alexander, *es una estupenda escuela para la catatonía*⁷⁴. Sin embargo, Perls no da mayores explicaciones a sus dichos. Aparentemente pensaba que su método del *continuum* del darse cuenta, realizado en la relación con otro, era mucho más efectivo que la meditación budista y el psicoanálisis. Al respecto, y después de su viaje a Japón, comentó:

Mi visita al Japón fue un fracaso, al menos en lo que se refiere a cualquier logro en materia de Zen. Hizo reforzar mi opinión de que algo tiene que andar mal tanto con el Zen como con el psicoanálisis si se demora años y años el llegar a ninguna parte. Lo más halagador que puede decirse es que el psicoanálisis engendra psicoanalistas y el Zen engendra monjes Zen⁷⁵.

Evidentemente son dos acercamientos muy distintos. Podríamos decir que cada uno representa muy bien los polos de la mirada occidental y oriental. En la meditación *mindfulness* la propuesta es solo observar y dejar pasar, asumiendo que esta práctica en el contexto de la enseñanza va a producir un *insight* en la naturaleza profunda de la mente y la consiguiente liberación. En cam-

bio, Perls pone el acento en el hacerse cargo de lo que surge en la mente y actuar, completar la *gestalt*, momento a momento, mucho más cerca de una mirada existencial y de acción. Me trae a la mente el análisis que hace Suzuki en su conversación con Fromm⁷⁶, en la que ejemplifica la diferencia entre Occidente y Oriente a través de la poesía, tomando a Alfred Tennyson, el poeta inglés:

*Flor en el muro agrietado
Te arranco de las grietas;
Te tomo con todo y raíces, en mis manos
Florece –pero si pudiera entender
Lo que eres, con todo y tus raíces y, en todo,
Sabría qué es Dios y qué es el hombre*

Y después al japonés Basho con:

*Cuando miro con cuidado
Veo florecer la nazuna
Junto al seto*

Aquí Suzuki ejemplifica la diferencia: Basho se identifica con la naturaleza, deja la flor quieta, simplemente la mira “con cuidado”. Tennyson, por otro lado, la separa, la arranca, quiere entenderla, es analítico, activo; su individualidad permanece aparte de la flor. Basho acepta, Tennyson resiste. Tennyson tiene un conocimiento “científicamente objetivo”. Basho permanece en la “subjetividad absoluta”.

LAS CRÍTICAS DESDE EL MISTICISMO

Voy a comenzar con dos citas, una que surge de oriente y otra de occidente, que a mi modo de ver resumen muy precisamente la mayor objeción a la práctica de *mindfulness* en esta área.

El Zen llama a todos los medios y métodos para realizar el Tao “las patas de la víbora”: añadiduras completamente superfluas⁷⁷.

Todo apego del yo a una obra cualquiera (oración, disciplina, ayunos...) quita la libertad de estar a la orden de Dios en este instante presente y de seguirlo a Él (...) siendo libre y nuevo en cualquier instante (...) cualquier obra intencionada (...) quita esa libertad siempre nueva⁷⁸.

⁷⁰ S. Bridle, 2009.

⁷¹ S. Freud, 1932 (pág. 22).

⁷² *Ibidem.* (pág. 32).

⁷³ Thumala, 1992.

⁷⁴ Perls, 1969 (pág. 92).

⁷⁵ *Ibidem.* (pág. 118).

⁷⁶ Fromm-Suzuki, 1964 (pág. 9).

⁷⁷ A. Watts, 1957 (pág. 242).

⁷⁸ M. Eckhart Citado por Cavallé M. (pág. 166).

A mi entender, en esta cita de Eckhart se encuentra la esencia de la propuesta de los críticos de la práctica meditativa y está vinculada a una contradicción fundamental, o quizás podríamos decir a una paradoja, que se relaciona con que el interés esencial de la práctica está basado en el mismo yo que se quiere reconocer como no existente. Los detractores de la práctica meditativa entendida como una técnica, plantean que el yo que practica con esfuerzo y voluntad, se fortalece aún más con esta práctica llena de deseo y de futuro.

... desde la perspectiva no dual, no teológica, si uno esta cultivando smrti (sati o mindfulness)... entonces uno está cultivando la ignorancia porque uno está solo fortaleciendo las estructuras sujeto-objeto del darse cuenta, las mismas estructuras que son la manifestación sutil de la ignorancia misma⁷⁹.

El filósofo y místico Jiddu Krishnamurti, durante sus casi 60 años de charlas, insistió sobre el sin sentido de una técnica meditativa.

... la meditación es un estado de la mente que mira todas las cosas con atención completa, totalmente, no solo en partes. Y nadie puede enseñarle cómo estar atento. Si lo aprende de algún sistema, usted estará atento al sistema, pero eso no es atención. La meditación es una de las artes más admirables de la vida, quizás la más grande, y no es posible aprenderla de nadie; en eso consiste su belleza. No tiene técnica y, por lo tanto, tampoco autoridad. Cuando usted aprende a conocerse, se observa, observa su forma de caminar, de comer, de hablar, la murmuración, el odio, los celos; si se da cuenta de todo esto que ocurre dentro de usted mismo, sin elección alguna, está llevando a cabo parte de la meditación. Así, pues, la meditación puede realizarse mientras viaja en autobús, o cuando camina por los bosques llenos de luces y sombras, o escucha el canto de los pájaros, o mira el rostro de su esposa o hijo⁸⁰.

Al respecto, y además de los diálogos de Francisco Varela con el Dalai Lama, hay que destacar que Varela sostuvo junto a otros científicos un difícil diálogo con Krishnamurti en 1984⁸¹. El diálogo fue dirigido por el

neurobiólogo chileno Juan Luis Hancke en Inglaterra. Allí, aunque sin explicitarlo plenamente, se discute este tema. En ellos Varela insiste en la posibilidad de una práctica que genere condiciones, y Krishnamurti en la necesidad de una comprensión inmediata. Quiero agregar que para mí fue muy interesante observar que, habiendo visto o leído la mayoría de los diálogos de Krishnamurti con científicos o pensadores, este es el único en el que alguien (Varela) no sucumbe ante la autoridad de Krishnamurti, y se mantiene pensando desde sí mismo⁸².

A MODO DE CONCLUSIÓN

Este trabajo intenta acercarnos a una mayor comprensión del concepto y la práctica de *mindfulness*. Esto me ha llevado a mirar someramente acercamientos similares en otras formas de misticismo, como las griegas, hinduistas, islámicas, cristianas y también en nuestra psicología. Como hemos visto y veremos más en este libro, existe un gran interés desde el pensamiento científico por entender estas prácticas. También hemos visto los temores que surgen en algunos practicantes budistas en torno a la secularización de *mindfulness*. No es difícil pensar que de esta fecundación mutua pueda surgir un conocimiento que nos sea aceptable sin la violencia que, como señalaba Freud, significa aceptar las creencias religiosas, y podamos así dar paso a un religar acorde a nuestra época, mente y cultura.

Junto a todo lo anterior, y quizás en concordancia, no puedo dejar de pensar, al releer este artículo, en la respuesta de Hamlet a Polonio cuando este le pregunta qué lee... Palabras, palabras, palabras.

REFERENCIAS

1. Alexander F (1931) Buddhist training as an artificial catatonia. Reimpreso en: Molino A. The Couch and the Tree dialogues in Psychoanalysis and Buddhism, Open Gate Press, London
2. Alvarado J. (2012) Historia de los métodos de meditación no dual. Editorial Sanz y Torres S.L., Madrid
3. Bion W. (1970) Atención e interpretación. Editorial Paidós Argentina
4. Burton R. E. (1994) El Recuerdo de sí. Editorial Kier, Buenos Aires
5. Cavallé M. (2000) La sabiduría de la no-dualidad. Una reflexión comparada entre Nisargadatta y Heidegger. Editorial Kairos España
6. Cooper C. (2010) en Encyclopedia of Psychology and Religion: L-Z, Leeming D; Madden K.; Marlan S. (editores), Springer
7. Dreyfus G (2011) Is mindfulness present centered and non-judgmental. Contemporary Buddhism 12(1)

⁷⁹ Dunne, 2011 (pág. 77).

⁸⁰ Krishnamurti, 1987 (pág.45).

⁸¹ Krishnamurti, 1984. Se encuentra en *youtube* como: Krishnamurti Brain Seminar.

⁸² Por supuesto podemos pensar alternativamente, que no pudo comprender en el momento lo que K. le ofrecía

8. Dunne J. (2013) Toward an understanding of non-dual mindfulness. En *Mindfulness: Diverse Perspectives on Its Meaning, Origins and Applications*, J. Williams, J. Kabat-Zin (2013), Routledge
9. Eckhart M. *Tratados y Sermones*. Libros Tauro, Buenos Aires
10. Eliade (1971) *Yoga Inmortalidad y Libertad*. La Pléyade, Buenos Aires
11. Epstein M. (2008) *Psychotherapy without the Self: A Buddhist Perspective*, Yale University Press
12. Freud S. (1909) *Obras Completas*, Vol. XII, Amorrortu, B.Aires 9ª. Edición 1996
13. Freud S. (1912) *Obras Completas*, Vol. XII, Amorrortu, B.Aires 9ª. Edición 1996
14. Freud S (1932) *Obras completas*, Vol XXI, Amorrortu, B.Aires 9ª. Edición 1996
15. Fromm-Suzuki (1964) *Budismo Zen y Psicoanálisis*, Fondo de Cultura Económica México
16. Fulton-Siegel (2005) *Budhist and Western Psychology*, en *Mindfulness and Psychotherapy*, Guilford NY
17. Germer C., Siegel R. & Fulton P. (2005) en *Mindfulness and Psychotherapy*, Guilford NY
18. Geuter U., Heller M. & Weaver J. (2009) *Elsa Gindler and her influence on Wilhelm Reich and Body Psychotherapy*. *Body, Movement & Dance in Psychotherapy – An International Journal for Theory, Research and Practice*, Taylor and Francis.
19. Hadot P. (2003) *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Ediciones Siruela España
20. Horney K. (1989) *Últimas conferencias*. Editorial Paidós Bs Aires
21. Humphreys C. (1973) *La Sabiduría del budismo*. Ed. Kier Buenos Aires
22. Kabat- Zinn J. (1990) *Vivir con plenitud las crisis*. Editorial Kairos España
23. Kelman H. (1960) *Psychoanalytic thought and eastern wisdom* reimpresso, en: Molino A. *The Couch and the Tree dialogues in psychoanalysis and Buddhism*. Open Gate Press London
24. Kernberg O. (2011) *The inseparable Nature of Love and Aggression*. *Clinical and theoretical Perspectives*. Ed: A. Psychiatric Pub. Washington, London England
25. Kernberg O. (2008) *An interview with Susan Bridle*, en *What is enlightenment* N 17
26. Krishnamurti J. (1984) *Dialogue with the brain scientist*. Krishnamurti Foundation of America
27. Krishnamurti J. (1987) *Libérese del pasado*. Editorial Orion, México
28. Kohn L. (1956) *Sitting in oblivion: the heart of Taoist meditation*. Tree Pine Press England
29. Langer EJ. (1989) *Mindfulness*. Merloyd Lawrence Book USA
30. Lutyens M. (1989) *Krishnamurti La puerta abierta*. Editorial Edhasa España
31. Mark J, Williams G, Kabat-Zinn J (2011) *Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma*. *Contemporary Buddhism*, 12(1)
32. Molino A. (1998) *The Couch and the Tree dialogues in psychoanalysis and Buddhism* Open. Gate Press London
33. Morvay Z. (1999) *Horney, Zen and the real self: Theoretical and historical connections*. *American Journal of Psychoanalysis*. New York, marzo
34. Olendzki A. (2005) *Mindfulness and Psychotherapy*. Guilford NY
35. Nicoll M. (1998). *Comentarios Psicológicos sobre las Enseñanzas de Gurdjieff y Ouspensky*. Editorial Kier: B. Aires
36. Perls F. (1976) *El Enfoque Gestáltico: testimonios de terapia*. Ed. Cuatro Vientos, Santiago
37. Perls F. (1969) *Dentro y fuera del tarro de la basura*. Ed. Cuatro Vientos, Santiago
38. Rahula W. (1959) *What the Buddha Taught*. Gordon Fraser London
39. Rubin J.(2003) *Close encounters of a new kind: towards an integration of psychoanalysis and Buddhism*, en *Encountering Buddhism: western psychology and Buddhist teachings* edited by S. R. Segall S. University New York Press
40. Solé A. (1986) *La meditación budista*. Ediciones Martínez Roca España
41. Sujato Bikkhu (2012) *A History of Mindfulness: How insight worsened tranquillity in the Satipaṭṭhāna Sutta*. Ed. Santipada
42. Suzuki DT. (1971) *Zen and Japanese Culture*. Bollingen Series Princeton University Press NJ
43. Thompson J. (1924) *Psychology in primitive Buddhism*. Reimpreso en Molino A (1998) *The Couch and the Tree dialogues in psychoanalysis and Buddhism*. Open Gate Press London
44. Thumala E. (1992) *Misticismo y Salud Mental*. R. Psiquiatría S. Chilena de Salud Mental, Abril
45. Varela F, Thompson E, Rosch E. (1992) *De cuerpo presente: las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Editorial Gedisa España
46. Wallin D. (2007) *Attachment in Psychotherapy*. The Guilford Press USA
47. Watts A. (1957) *El Camino del Zen*. Ediciones perdidas España
48. Weaver J. (2006) *The Influence of Elsa Gindler-Ancestor Of Sensory Awareness*. The United States Association of Body Psychotherapy Journal, 3(1)
49. Yoga Vasishta Sara (1973). Editorial Sirio, Argentina