

LA MEDITACIÓN COMO PIEDRA ANGULAR DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO:

El enfoque del *fluir* (*flow*)

Dolores Chávez



La vinculación del acto de fluir con la meditación implica la aceptación de las cosas como son y no como quisiera que sucedieran; una lucha con la mente y sus propuestas; del auto-conocimiento y su toma de decisiones. La propuesta es tomar como ventaja las herramientas de los distintos enfoques orientales y estudios científicos occidentales para sacar provecho de los procesos introspectivos para la superación de nosotros mismos.

La evolución de la conciencia es un proceso que escapa a cualquier medición empírica y objetiva, en términos cuantitativos y mecanicistas, los cuales han sido considerados requisitos científicos por mucho tiempo. Por lo tanto, procesos como: atención plena, meditación, kundalini-yoga; hatha-yoga, y su correlación con la salud mental han sido estudiados por psicólogos conocidos dentro de la Psicología Positiva y/o psicología del bienestar, la cual podría confundirse con las terapias de paradigmas predominantes sobre programación neurolingüística, sobre enunciaciones de pensamiento positivo y el club de los optimistas.

En contraparte, el bienestar psicológico es un concepto angular desde los nuevos paradigmas del estudio de la mente humana (psique), ya que se sabe de las patologías más diversas que, la sociedad contemporánea, alberga en la convivencia de los seres humanos. Sin embargo, hasta hace pocas décadas (1998) se han establecido

estudios científicos (principalmente en la Universidad de Pennsylvania) de las condiciones para la felicidad.

Desde el punto de vista observable, la medición estadística es una evidencia en este campo emergente de la psicología positiva y que aborda de manera realista la conducta humana, para una mayor comprensión de su naturaleza y de condiciones del contrato social que promueva un re-descubrimiento de las alegrías de la existencia.

Csikszentmihalyi (2011) ha implementado los principales enfoques para la psicología positiva y *mindfulness*, definido como “la atención plena es un estado de atención abierta activa en el presente. Consideramos que, desde esta perspectiva, las distintas formas de meditación contribuyen a este proceso de atención plena.

Las influencias orientales, específicamente, en las culturas chinas e indias

(hindostanas) y, por supuesto, el acceso próximo a través del Internet, nos han acercado a estos distintos puntos de vista de sociedades llamadas teocentristas (Godcenteredsocieties), las cuales cambian el punto de vista materialista de las sociedades occidentales y constituyen una alternativa al asfixiante recorrido por la obtención del confort y satisfacción de necesidades creadas por los medios masivos de comunicación y de las feroces campañas publicitarias de objetos, productos y alimentos artificiales (transgénicos). La habilidad de la auto-reflexión de la persona y la capacidad de auto-realización han empujado el sentido crítico de una evolución cultural y la contraposición al pensamiento de las élites económico-políticas que quieren ahogar estos cuestionamientos de poder.

La meditación ha ganado terreno porque el ser humano ha volteado la mirada para buscar la felicidad en sí mismo, en la búsqueda de una vida con mayor significado. De esta forma, el autor mencionado agrega que una de las intuiciones básicas de todas las religiones ha sido que las personas tenemos una responsabilidad más grande que solamente nuestras vidas individuales y dichas religiones nos advierten de nuestras acciones y de las consecuencias y efectos a largo plazo (Csikszentmihalyi, 2009).

El ser humano tiene que hacerse responsable de su propio destino, recorrido que se hace consciente solamente en la meditación, de cualquier tipo. Procesos que se adapten bien a las condiciones y mentalidad de cada una de las personas, que se planteen esta mencionada res-

ponsabilidad y la actitud de evitar dejar sus decisiones a personas que lideran organizaciones y sociedades.

Cabe mencionar la importancia del sonido en la vida de los seres humanos, cuando un paciente está en coma, los médicos sugieren hablarle al oído para acelerar su pronta recuperación. Éste, es el último sentido que se pierde y el primer canal de comunicación entre la madre y el feto, en la gestación. Se afirma en los textos védicos lo siguiente: “Yo soy el sonido del éter (espacio) y la habilidad del hombre...el trascendental sonido omkara que se encuentra al comienzo de cada himno védico, se refiere al Señor Supremo...” (Prabhupada, 1975)

Por lo anterior, la meditación y los distintos procesos psicológicos que desencadena contribuyen a un bienestar y salud psicológica de los seres humanos. Por ejemplo, en México han proliferado los centros de *mindfulness* (atención plena) en las universidades como la IBERO; cursos en las empresas y se ha comprobado que, en los ámbitos laborales, los trabajadores y/o empleados están más satisfechos cuando declaran que tienen amigos en la oficina. Por otra parte, el llamado *fluir* (*flow*) como “un estado de concentración o completa absorción con una actividad... que nada más importa” sería una condición indispensable para una productividad personal y en las organizaciones.

Asimismo, lograr concentrarse en las sílabas de los mantras (enunciaciones repetitivas para enfocar la mente) provenientes del Oriente, específicamente,

India, es un procedimiento necesario para las mentes occidentales. De esta manera, la evolución de la conciencia se basaría en uno de estos parámetros del sentimiento de bienestar y los procedimientos para lograrlo. Fredrickson (2009)¹ considera las siguientes sugerencias para un mayor estado de bienestar:

“Ábrete;

Crea conexiones de calidad;

Desarrolla distracciones sanas;

Cuestiona los pensamientos negativos;

Busca la naturaleza cerca de tu casa;

Conoce y aplica tus fortalezas;

Medita”

En estas recomendaciones, se incluye la meditación, lo cual confirma la correspondencia entre la enunciación de palabras atractivas para la mente y el sentimiento de bienestar, y en consecuencia, de positividad.

En México, la Dra. Margarita Tarragona ha trabajado este tema ampliando el concepto para las organizaciones, compañías e instituciones, cuyo ambiente la-

boral es uno de los aspectos importantes para mantenerlo sano.²

La intención de presentar estas ideas, y los diferentes autores de las mismas, consiste en demostrar la existente vinculación entre los enfoques científicos psicológicos, principalmente americanos, en el intento de medir los comportamientos y hábitos hacia el bienestar. Dentro de los cuales, se encuentra el proceso de meditación como una de las principales fuentes de salud mental.

Y, por otra parte, proponer la tradición védica de la meditación, en los mantras que propone Bhaktivedanta Srila Prabhupada (1975, p. 297), en sus traducciones de la literatura clásica hindú, para alcanzar niveles de concentración óptimos para el cultivo del espíritu humano. El maha mantra: Hare Krsna, Hare Krsna, KrsnaKrsna, Hare Hare; Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare constituye la piedra esencial para considerar que el “...alma individual, ...parte integral de esa potencia dadora de placer, del propio manantial del placer...Ahora debemos liberarnos de los sufrimientos de la lucha, de las

1 La autora sugiere que las emociones positivas llevan a la novedad, comportamiento expansivo y exploratorio, y que, con el tiempo, estas acciones conducen a recursos significativos a largo plazo, como el conocimiento y las relaciones sociales. Ella es autora de la positividad (2009), un libro para una audiencia general, que se basa en su propia investigación y la de otros científicos sociales. Ella también dio a conocer un nuevo libro en enero de 2013, Amor 2.0, que discute la emoción suprema de amor, micro-momentos de conexión, así como cómo el amor puede afectar su maquillaje biológico y celular con el tiempo.

2 Para la medición y diagnóstico de las fortalezas de carácter, se sugiere entrar al sitio: <http://www.viacharacter.org>
 Apretar el botón que dice “Take the free VIA survey”. En la ventana que dice: “Register to get started” se escoge español (o el de su preferencia). El siguiente paso es: Registerate, se responde el cuestionario, de aproximadamente media hora. Se escoge la versión gratuita, ya que no es necesario comprar las versiones de pago.

incontables transmigraciones que nos obligan a padecer los sufrimientos del nacimiento, la vejez, las enfermedades y la muerte, y debemos llegar al punto de nuestra vida eterna, consciente de Krsna...” (Prabhupada, 1975, p. 297), Nuestra propuesta radica en una búsqueda del bienestar del hombre occidental en la sabiduría oriental que data de cinco mil años atrás y de su poder de transformación en la persona que conscientemente busca dicha fuente de bienestar. Al respecto de la autorrealización, Bhaktivedanta Swami Prabhupada comenta:

“El tema de hoy trata de nuestra relación con Dios. Eso es autorrealización. El movimiento de *sankirtanaes* el proceso más sencillo de autorrealización, debido a que limpia el corazón. El erróneo entendimiento que tenemos de nuestra identidad se debe al polvo que cubre el espejo de nuestra mente. En un espejo que esté cubierto de polvo, no podemos vernos. Pero si está bien limpio, entonces podemos vernos. Así que la meditación es un proceso para limpiar el corazón. Meditación significa tratar de entender nuestra relación con el Supremo.” (Prabhupada, 2011)

Reiteramos la estrecha interrelación entre la salud mental y el poder de esta meditación milenaria que cultiva la

bondad y desarrolla positivismo en los seres humanos. Desde otra perspectiva, un ejemplo mundano, se entiende meditación como las enunciaciones que confirman una cualidad y fortaleza que queramos fortalecer en nuestra vida. Por ejemplo, afirmaciones como: para llamar a la abundancia; la autoestima, para dormir; armonización de los chakras; son ideas retomadas por miles de meditadores, “Me libero de la necesidad de sentirme indigno, merezco lo mejor de la vida y amorosamente lo acepto”; “Fluyo con la vida”, quienes aparecen en internet en Youtube, conocidos por el ritmo calmado de sus voces.

La vinculación del acto de fluir con la meditación implica la aceptación de las cosas como son y no como quisiera que sucedieran; una lucha con la mente y sus propuestas; del auto-conocimiento y su toma de decisiones. La propuesta es tomar como ventaja las herramientas de las distintos enfoques orientales y estudios científicos occidentales para sacar provecho de los procesos introspectivos para la superación de nosotros mismos.

El conocimiento es un libro abierto, gracias a las aportaciones de filósofos, escolásticos, académicos; y también a la herramienta del Internet. De nosotros depende tomar la decisión, el tiempo corre y nosotros lo desperdiciamos.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Csikszentmihalyi, M. (2009). *The Promise of Positive Psychology* in Psychological Topics 18. Original scientific article _UDC_159.9.019.3

Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Retrieved February 15, 2016 from:

<http://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/barb-fredrickson/Fredrickson>,

Fredrickson, B.(2011). Barbara Fredrickson: *Positive Emotions Transform Us*.

Greater Good Science Center. Retrieved on may 4th, 2016, in Youtube video:

<https://www.youtube.com/watch?v=hKggZhYwoys>

BhaktivedantaSwamiPrabhupada (2011) (1975). *Ciencia de la autorrealización*. México: Bhaktivedanta Book trust International Inc. (www.bbt.info; www.krsna.com), p. 297.

_____ (2013) (trad).Bhagavadgita. 359-

_____ (2011) VII *Alcanzando la perfección de la vida.La ciencia de la Autorrealización*. China: BhaktivedantaBooktrust International Inc., p.257.

Looisos (2011). *El concepto de flow o fluir*. En Abidudus.com. Accesado el <https://abidudus.wordpress.com/2011/07/12/el-concepto-de-flow-o-fluir/>