

MINDFULNESS, BUDISMO Y NUEVA ERA

Quinta semana – 2024

¿Quieres liberar el estrés, la ansiedad, la depresión, autoconciencia, disciplina mental, calma interior, superar el estrés post traumático, dolor de muela, sacar la lotería y triunfar en los amores...? Vamos a hablar del “mindfulness”...

1 - ORÍGENES

Se trata de una técnica de disciplina mental o meditación oriental budista para aliviar el sufrimiento (ya veremos a costa de qué... y si realmente resulta).

Como acabamos de aprender, la atención plena es una práctica antigua que durante siglos se encontró principalmente en los templos budistas de todo el Oriente, pero todo esto comenzó a cambiar a principios de la década de 1960 durante la era turbulenta de la Guerra de Vietnam y el activismo por la paz radical que generó.

Fue durante este tiempo que un monje budista vietnamita llamado **Thich Nhat Hanh**, a veces llamado el “**Padre de la atención plena**”. Monje durante once años, distinguido en el movimiento para renovar el budismo vietnamita. Como joven bhikshu (monje), fue el primero en estudiar una materia secular en una universidad de Saigón y en andar en bicicleta. Un año después de ser investido como monje fundó un templo en Saigón y seis años después fue nombrado editor de *Budismo vietnamita*, la publicación periódica de la Asociación Budista de todo Vietnam.

Como líder de este grupo monástico y laico, comenzó a promulgar sus enseñanzas sobre los imperativos morales conocidos como los *Cinco Entrenamientos de Mindfulness* y los *Catorce Preceptos*.

El sello distintivo de la enseñanza de la atención plena de **Thich Nhat Hanh** era su base en la respiración consciente y en ser plenamente consciente del momento presente, al igual que el Buda.

Pero la vida no era normal en Vietnam y era una realidad a la que todos debían enfrentarse.

Cuando llegó la guerra a Vietnam, los monjes y las monjas se enfrentaron a la cuestión de adherirse a la vida contemplativa y quedarse meditando en los monasterios, o ayudar a quienes los rodeaban que sufrían bajo los bombardeos y la agitación de la guerra. Thich Nhat Hanh

fue uno de los que optó por hacer ambas cosas y, al hacerlo, fundó el movimiento Budismo Comprometido¹.

El sello distintivo de la enseñanza de la atención plena de Thich Nhat Hanh **era su base en la respiración consciente y en ser plenamente consciente del momento presente**, al igual que el Buda. Enseñó que la única forma de desarrollar verdaderamente la **paz** en uno mismo y en el mundo es viviendo en el momento presente a través de la práctica de la atención plena.

En 1966, Nhat Hanh regresó a los Estados Unidos para dirigir un simposio sobre budismo vietnamita en la Universidad de Cornell. Mientras estuvo en los Estados Unidos, se detuvo en la Abadía de Getsemaní, donde se reunió con Thomas Merton. No mucho después de esta reunión, cuando Vietnam amenazó con bloquear el regreso de Nhat Hanh al país, Merton publicó un ensayo de solidaridad titulado “Nhat Hanh es mi hermano”².

“He dicho que Nhat Hanh es mi hermano, y es verdad”, escribe **Merton**. “Ambos somos monjes y hemos vivido la vida monástica aproximadamente la misma cantidad de años. Ambos somos poetas, ambos existencialistas. Tengo mucho más en común con Nhat Hanh que con muchos estadounidenses, y no dudo en decirlo”.

Continúa elogiando a Nhat Hanh como un hombre libre, movido por la dinámica espiritual de una tradición de compasión religiosa que da testimonio del “espíritu del zen”.

Después de ser exiliado de su tierra natal, Nhat Hanh se instaló en **Francia**, donde fundó una comunidad, conocida como la **Comunidad de la Batata**, que ahora reside en Plum Village, cerca de Burdeos, en el suroeste de Francia. **La primera comunidad monástica fundada por Nhat Hanh en Occidente**, se ha convertido desde entonces **en el monasterio budista más grande de Europa con más de 200 monjes y monjas** residentes que viven y practican el arte de “*vivir en armonía unos con otros y con la Tierra*”.

En Plum Village integramos la atención plena en todas nuestras actividades diarias, entrenándonos para ser conscientes durante todo el día: mientras comemos, caminamos, trabajamos o disfrutamos de una taza de té juntos. Plum Village es un hogar lejos del hogar y un entorno hermoso, nutritivo y sencillo en el que cultivar la mente del despertar³.

Desde 1983, Nhat Hanh ha estado viajando por todo el mundo ofreciendo conferencias y retiros de *Mindfulness*, particularmente en **Europa** y **Estados Unidos**. Ha publicado más de **100 títulos** sobre atención plena (*Mindfulness*) y meditación, así como sobre budismo comprometido. Ha vendido más de tres millones de libros solo en los EE. UU., como *El Milagro del Mindfulness*, *Construir la paz*, *El verdadero amor*. Por esta razón, se le considera **pionero en llevar el budismo** a Occidente, donde fundó seis monasterios y decenas de

¹ THICH NHAT HANH (2015). *The Miracle of Mindfulness* (USA Tour 2015, accessed at website tnhtour.org/thich-nhat-hanh).

² (May 1, 2011). *Merton: Collected Essays* (excerpt reprinted at Buddhistdoor Global).

³ Accessed at plumvillage.org/about/plum-village.

centros de práctica en América y Europa, así como más de 1000 comunidades locales de práctica de mindfulness conocidas como “sanghas”⁴⁵.

Nhat Hanh, quien recientemente sufrió un **derrame cerebral** 2014 y falleció en el 2022 en Vietnam. Influyó en miles de personas de todos los ámbitos de la vida.

(video de Thich Nhat Hanh)

Una de esas personas era un joven científico biomédico llamado **Jon Kabat-Zinn** que algún día desarrollaría el programa de reducción del estrés basado en la Mindfulness (MBSR, por sus siglas en inglés) en lo que ahora es el Centro de Mindfulness, Atención Médica y Sociedad de la Universidad de Massachusetts Medical. Escuela.

Entre los años 1964-1971, mientras Kabat-Zinn se formaba en biología molecular en el MIT en el laboratorio del premio Nobel Salvador Luria, un popular misionero **zen** llamado **Philip Kapleau** vino a hablar a la universidad. Kabat-Zinn estaba en la audiencia ese día y **se inspiró en lo que escuchó**. Comenzó una práctica de meditación diaria, así como el estudio de la meditación en la **Sociedad de Meditación Insight**, donde algún día enseñaría. En ese momento, estaba reflexionando sobre su **“asignación kármica”** y preguntándose cuál sería su lugar en la vida.

Después de casarse con su esposa, Myla, y formar una familia, se convirtió en miembro de la facultad del Departamento de Biología de la Universidad de Brandeis, donde enseñó genética molecular y una ciencia para estudiantes no científicos que describió como **“una oportunidad para enseñar meditación y yoga”**. Se desempeñó brevemente como director del **Centro Zen de Cambridge** bajo la dirección del **maestro zen coreano, Seung Sahn**, donde también fue su alumno y profesor en formación de **Dharma**⁶. También impartía grandes clases de **“mindful yoga”** semanalmente en una iglesia en Harvard Square y enseñaba yoga/estiramiento y meditación a los atletas.⁷ Esto llevó a lo que él describe como:

fuerte impulso de mi parte para unir mi práctica del dharma con mi vida laboral en un todo unificado, como expresión de un modo de vida correcto y al servicio de algo útil que se sentía muy necesario en el mundo⁸.

Este fuerte impulso llegó a un punto crítico en 1979 cuando tuvo una poderosa experiencia mística en un retiro de vipassana⁹ de dos semanas que instantáneamente le

⁴ *Ibid.*

⁵ que es uno de los “Tres Refugios”, se refiere a una comunidad de monjes, monjas, novicios y laicos que practican el dharma juntos.

⁶ En el budismo, el dharma es la doctrina, la verdad universal común a todos los individuos en todo momento, proclamada por Buda (definición consultada en la Enciclopedia Británica en Britannica.com).

⁷ JON KABAT-ZINN (May 2011). *Some Reflections on the Origins of MBSR* (Contemporary Buddhism, Vol. 12, N° 1, p. 287).

⁸ *Ibid.*, p. 286.

⁹ Según el Oxford English Dictionary, vipassana es un estilo de meditación en la tradición budista Theravada que implica la concentración en el cuerpo o sus sensaciones, o la percepción que esto proporciona (accesible en oxforddictionaries.com).

reveló cómo llevar a cabo esta integración. Cual otra “**eximia ilustración**” de San Ignacio a orillas del Cardoner:

Mientras estaba sentado en mi habitación una tarde alrededor del día 10 del retiro, tuve una “visión” que duró unos 10 segundos. En un instante vi no solo un modelo que podría implementarse, sino también las implicaciones a largo plazo de lo que podría suceder si la idea básica fuera sólida y pudiera implementarse en un entorno de prueba, es decir, que generaría nuevos campos de investigación científica y clínica, y se extendería a hospitales y centros médicos y clínicas en todo el país y en todo el mundo y proporciona el sustento adecuado para miles de profesionales. Debido a que era tan extraño, casi nunca mencioné esta experiencia a los demás. Pero después de ese retiro, tuve una mejor idea de cuál podría ser mi asignación kármica. Fue tan convincente que decidí aceptarlo de todo corazón lo mejor que pude¹⁰.

Se le ocurrió que podía compartir la esencia de la meditación y las prácticas de **yoga** que había estado aprendiendo con personas que nunca acudirían a un lugar como el **Centro Zen** haciendo que la meditación fuera **tan sensata** que cualquiera se sintiera atraído por ella. A esto lo podemos llamar **marketing**:

¿Por qué no desarrollar un vocabulario estadounidense¹¹ de los que hablara del meollo del asunto y no se centrara en los aspectos culturales de las tradiciones de las que surgió el dharma no porque no fueran en última instancia importantes, sino porque probablemente **causarían impedimentos innecesarios** para las personas que básicamente estaban lidiando con el sufrimiento y buscando algún tipo de liberación de él¹².

Zinn creía que “nombrar” algo era muy importante en la forma en que se entendería y decidió usar un término general para el programa que se estaba desarrollando en su mente que sería aceptable para el clima cultural de 1979 en Estados Unidos. *La reducción del estrés* parecía ser una opción ideal porque casi cualquiera puede identificarse con ella. Y este nombre se mantendría fiel a sus raíces budistas en el sentido de que algunos eruditos budistas traducen el término “*dukkah*”, que significa “sufrimiento” o “tristeza” en pali, como “estrés”.

En la primavera de 1979, después de experimentar la visión en el retiro, Zinn se reunió con tres médicos en el hospital que eran directores de clínicas de atención primaria, dolor y ortopedia. Los entrevistó para determinar cómo veían su trabajo y cuál era su éxito. Cuando se le preguntó qué porcentaje de pacientes sentían que podían ayudar, se sorprendió de que la respuesta típica fuera solo del 10 al 20 por ciento. Que paso con el resto? “Me dijeron que o mejoran solos o nunca mejoraron”¹³.

¹⁰ JON KABAT-ZINN (May 2011). *Some Reflections on the Origins of MBSR* (Contemporary Buddhism, Vol. 12, N° 1, p. 287).

¹¹ Zinn señala que en ese momento usó la palabra “estadounidense”, pero ahora podría usar el término “secular”, excepto en cuanto implica separarse de lo sagrado. “Veo el mundo de MBSR tanto sagrado como secular, en el sentido de que tanto el Juramento Hipocrático como el Voto del Bodhisattva son sagrados, y también la relación médico/paciente y la relación maestro/alumno. Cada país y cultura tendrá sus propios desafíos para moldear el lenguaje a su propia esencia sin desnaturalizar la totalidad del dharma”. *Some Reflections on the Origins of MBSR* (footnote 5, p. 301).

¹² *Ibid.*

¹³ JON KABAT-ZINN (May 2011). *Some Reflections on the Origins of MBSR* (Contemporary Buddhism, Vol. 12, N° 1, p. 293).

Zinn preguntó si estarían dispuestos a derivar a sus pacientes a un programa que les enseñaría cómo cuidarse mejor como complemento de lo que sea que esté haciendo el sistema de atención médica. “**Estaría basado en un entrenamiento relativamente intensivo en meditación budista sin el budismo (como me gustaba decir) y yoga.** Su respuesta fue muy positiva”¹⁴.

Midfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nació oficialmente y rápidamente se corrió la voz por todo el hospital, y luego más allá en la comunidad médica más grande. En un año, se convirtió en parte del Departamento de Medicina y, por lo tanto, comenzó a ser algo común, a generalizarse. MBSR ahora se describe como:

Un enfoque educativo bien definido y sistemático centrado en el paciente que utiliza un entrenamiento relativamente intensivo en meditación mindfulness como el núcleo de un programa para enseñar a las personas cómo cuidarse mejor y vivir vidas más saludables y adaptables¹⁵.

La práctica comienza con una sesión de **orientación y entrevista personal de dos horas y media** seguida de **ocho clases semanales de un promedio de tres horas de duración**. Los participantes practican métodos formales de mindfulness para la exploración corporal y también realizan **hatha yoga** suave se practica con “consciencia consciente del cuerpo”.

Se requiere que los estudiantes practiquen el mindfulness “informal” fuera del aula, lo que implica la atención plena en la vida cotidiana. Esto implica la conciencia de los eventos agradables y desagradables, la conciencia de la respiración, la conciencia deliberada de las actividades y eventos de rutina tales como: comer, el clima, conducir, caminar y la conciencia de las comunicaciones interpersonales. Las tareas diarias en el hogar incluyen un mínimo de **cuarenta y cinco minutos** por día de práctica formal de atención plena y de **cinco a quince minutos de práctica informal, seis días a la semana** durante la duración del curso. Otro componente importante de MBSR es el **diálogo individual y grupal, que se orienta en torno a las tareas semanales en el hogar**. Además de los requisitos anteriores, se requiere **un retiro de todo el día (siete horas y media)** durante la sexta semana del programa¹⁶.

Encuentro con Tich Nhat Hanh

Nueve años después, el encuentro de Kabat-Zinn con Thich Nhat Hanh provocaría un cambio dramático en la dirección de su vida. En ese momento, estaba escribiendo *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness* (Delta, 1991) y luchaba por capturar la esencia y el espíritu del plan de estudios MBSR. El problema era cómo articular el **dharma** que subyace en el plan de estudios sin usar la palabra

¹⁴ *Ibid*, p. 294

¹⁵ Jon Kabat-Zinn (February 2014). *Mindfulness Based Stress Reduction Standards of Practice* (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care & Society, Department of Medicine Division of Preventive and Behavioral Medicine).

¹⁶ *Ibid*.

“dharma” o invocar el pensamiento o la autoridad budista porque esto no se menciona en las clases típicas de MBSR.

En mi opinión, este era un riesgo constante y grave que habría socavado nuestros intentos de presentarlo como algo de sentido común, basado en evidencia y ordinario y, en última instancia, como un elemento legítimo de la atención médica convencional. Esto fue algo así como un desafío continuo, dado que todo el plan de estudios se basa en un entrenamiento y práctica de meditación y yoga relativamente intensivos (para los novatos), y la meditación y el yoga definieron prácticamente un elemento de la ‘Nueva Era’.

Zinn estaba buscando activamente a colegas a los que respetara que quisieran respaldar el libro, y entre los que se les preguntó estaba Thich Nhat Hanh, a quien nunca había conocido pero cuyos escritos había admirado durante mucho tiempo. Zinn le escribió para explicarle la dirección que estaba tomando y para obtener la opinión de Nhat Hanh al respecto. Se sorprendió al recibir una respuesta, que resultó ser un “regalo”, ya que reveló cuánto entendió Nhat Hanh la esencia del libro. Fue tan conmovedor que Zinn sintió que sería una falta de respeto si no lo usaba. Pero había un gran problema. **Nhat Hanh no compartió las mismas reservas que él sobre el uso de terminología budista abierta para describir MBSR.**

Me precipitó una especie de crisis durante un tiempo, porque Thich Nhat Hanh no solo era definitivamente una autoridad budista, sino que en su breve respaldo usó la palabra muy extranjera ‘dharma’ no una, sino cuatro veces... Me pregunté: ¿Es este el momento adecuado para esto? ¿Sería hábil estirar el sobre en este punto? ¿O al final causaría más daño que bien? En retrospectiva, estas preocupaciones ahora me suenan un poco tontas. Pero en ese momento, se sintieron significativos¹⁷.

Zinn finalmente resolvió sus preocupaciones apostando al hecho de que sus reservas originales se habían vuelto un poco obsoletas. Para **1990, ya no había un abismo tan profundo entre la Nueva Era y la corriente principal de Estados Unidos.** Muchas tendencias contraculturales se estaban infiltrando en la cultura popular e incluso la publicidad común comercializaba movimientos como el yoga y la meditación, rompiendo así muchos de los estereotipos convencionales de años anteriores. Decidió arriesgarse y usar las **palabras de Thich Nhat Hanh en el prefacio del libro.** Su apuesta valió la pena y MBSR empezó a generalizarse, generando investigaciones científicas que acelerando la:

Confluencia del dharma con la medicina convencional, la atención médica, la ciencia cognitiva, la neurociencia afectiva, la neuroeconomía, los negocios, el liderazgo, la educación primaria y secundaria, la educación superior, la ley, de hecho, en la sociedad en su conjunto, en este mundo que ahora cambia muy rápidamente¹⁸.

Kabat-Zinn es autor de numerosos artículos científicos sobre las aplicaciones clínicas de la atención plena en medicina y atención de la salud, así como de varios libros para el público general:

* Vivir con Plenitud la Crisis

¹⁷ *Ibid*, p. 283.

¹⁸ *Ibid*, p. 284.

- * Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quieras que vayas, ahí estás
- * Coming to our senses (No lo encontré en español)
- * Llamando a tu propia puerta
- * Padres concientes, Hijos Felices
- * Vencer la depresión

En general, sus libros han sido traducidos a más de treinta idiomas.¹⁹

Kabat-Zinn logró incorporar el mindfulness al léxico estadounidense, un objetivo que tenía en mente desde el principio. Él describe su principal motivación para llevar el mindfulness a la corriente principal de la sociedad como una forma de aliviar el sufrimiento y “catalizar la compasión y la sabiduría en nuestras vidas y cultura”²⁰.

Para Kabat-Zinn, la introducción de la atención plena en la mentalidad estadounidense, así como el programa que desarrolló, fue siempre mucho más que el alivio del sufrimiento. Incluso sus pacientes se dieron cuenta de esto y solían explicar: **“Esto no es una reducción del estrés. Esta es toda mi vida”**²¹.

En cuanto a los instructores de MBSR, Kabat-Zinn creía que sería “muy útil” si tuvieran una sólida base personal en el Budadharma y sus enseñanzas.

De hecho, es prácticamente esencial e indispensable para los profesores de MBSR y otras intervenciones basadas en mindfulness. Sin embargo, poco o nada de esto puede llevarse al salón de clases *excepto en esencia*. Y si la esencia está ausente, entonces cualquier cosa que uno esté haciendo o piense que está haciendo, ciertamente no está basada en la atención plena en la forma en que entendemos el término.

En otras palabras, el contexto budista se mantendría, pero se mantendría fuera de la vista.

El enfoque que adoptó Kabat-Zinn para introducir la atención plena en la corriente principal estadounidense no está en absoluto desincronizado con los **métodos budistas de difundir la filosofía**. De hecho, está en consonancia con un enfoque budista de larga data llamado *upaya*, que generalmente se traduce como “medios hábiles” y se deriva de la forma en que Buda siempre se dirige a la persona con la que está hablando en el lenguaje y el marco de referencia de esa persona.

Los maestros budistas posteriores a Buda han continuado de esa manera, por lo que ves el budismo chino explicado de una manera muy china y el budismo tibetano en un estilo tibetano. Esto explica la proliferación de estilos, textos y colores. Jon Kabat-Zinn no ha hecho nada más que continuar con esa tradición y reafirmar la enseñanza de una manera que la haga aceptable

¹⁹ Faculty Profile, University of Massachusetts Medical School, Center for Mindfulness in Medicine, Healthcare and Society.

²⁰ Jon Kabat-Zinn (May 2011). *Some Reflections on the Origins of MBSR* (Contemporary Buddhism, Vol. 12, N° 1, p. 285).

²¹ *Ibid*, p. 289.

para el mundo médico y científico. Todo esto es muy tradicionalmente budista, producto de *upaya*²².

Jean L. Kristeller, PhD, una psicóloga clínica que obtuvo su doctorado en Yale, comenzó a desarrollar el entrenamiento de concienciación sobre la alimentación basado en la atención plena (MB-EAT) hace más de veinte años, y se basó en su trabajo con el programa de reducción del estrés basado en la atención plena de Kabat-Zinn y sobre su investigación y formación clínica en regulación de la ingesta de alimentos y trastornos alimentarios en el diseño del programa²³. Como afirman los defensores de MB-EAT:

La atención plena puede ayudar a equilibrar todos los aspectos de la forma en que comemos. Implica cultivar una combinación de ‘sabiduría interna’ (conciencia de cómo nuestro cuerpo y mente están respondiendo) y ‘sabiduría externa’ (información y recomendaciones de nutrición atractivas para satisfacer sus propias necesidades y preferencias personales)²⁴.

¿Qué tan efectivos son estos programas? ¿Son seguros? ¿Han sido probados científicamente? El siguiente capítulo intentará responder a estas preguntas.

2- NUEVA ERA

Esta espiritualidad consta de dos elementos distintos: uno metafísico, otro psicológico. El componente *metafísico* procede de las raíces esotéricas y teosóficas de la *Nueva Era* y es básicamente una forma nueva de gnosis²⁵.

Conviene darse cuenta de que la doctrina acerca de Cristo difundida en los círculos de la *Nueva Era* se inspira en las doctrinas teosóficas de Helena Blavatsky, la antroposofía de Rudolf Steiner y la «Escuela Arcana» de Alice Bailey²⁶.

La matriz principal del pensamiento de la Nueva Era²⁷

La matriz esencial del pensamiento de la *Nueva Era* ha de buscarse en la tradición esotérico-teosófica que gozó de gran aceptación en los círculos intelectuales europeos de los siglos XVIII y XIX. En particular, tuvo vigencia en la francmasonería, el espiritismo, el ocultismo y la teosofía, que compartían una especie de cultura esotérica.

Teosofía: término antiguo, que se refería originalmente a una especie de mística. Se la ha relacionado con los gnósticos y los neoplatónicos griegos, con el Maestro Eckhart, Nicolás de Cusa y Jacob Boehme. La Sociedad Teosófica, fundada por Helena Petrovna Blavatsky y otros en 1875 confirió gran importancia al término. La mística teosófica tiende al monismo, acentúa la unidad esencial de los componentes espirituales y materiales del universo. Busca también las fuerzas ocultas responsables de la interacción entre la materia

²² EDELE MAEX. *The Buddhist Roots of Mindfulness Training* (Prifysgol Bangor University, Centre for Mindfulness Research and Practice, accessed at bangor.ac.uk).

²³ The Center for Mindful Eating at thecenterformindfuleating.org

²⁴ Mindful Eating website at mb-eat.com

²⁵ *Jesucristo portador del agua de la vida*, Una reflexión cristiana sobre la “Nueva Era”. Consejo Pontificio de la Cultura, Consejo Pontificio para el diálogo interreligioso, 3.1.

²⁶ *Idem* 4.

²⁷ *Idem* 2.3.2.

y el espíritu, de modo que la mente humana y la divina acaben por encontrarse. Es aquí donde la teosofía ofrece la redención mística o la iluminación²⁸.

La Era de Acuario adquiere una enorme importancia en el movimiento de la *Nueva Era*, en gran medida a causa del influjo de la teosofía, el espiritismo y la antroposofía, así como de sus antecedentes esotéricos²⁹.

En cambio, resultaba nuevo en el contexto occidental el **auge de la popularidad de la religión asiática, bajo la influencia del movimiento teosófico** de finales del siglo XIX que «refleja la creciente conciencia de una espiritualidad global que incorpora todas las tradiciones religiosas existentes»³⁰.

Espiritismo: si bien siempre ha habido intentos de establecer contacto con los espíritus de los muertos, se considera que el espiritismo del siglo XIX es una de las corrientes que desembocan en la *Nueva Era*. Se desarrolló en el ambiente de las ideas de Swedenborg y Mesmer, y llegó a convertirse en una nueva religión. Madame Blavatsky era una médium, por lo que el espiritismo ejerció gran influjo en la Sociedad Teosófica, aunque en este caso el acento recaía en el contacto con entidades del pasado remoto más que con personas que habían muerto recientemente³¹.

Ocultismo: el conocimiento oculto (escondido) y las fuerzas de la mente y la naturaleza se hallan en la base de las creencias y prácticas vinculadas a una supuesta «filosofía perenne» oculta, derivada, por una parte, de la magia y la alquimia griega antigua, y de la mística judía por otra. Se conservan ocultas mediante un código secreto impuesto a los iniciados en los grupos y sociedades que conservan el conocimiento y las técnicas que implican. En el siglo XIX, el espiritismo y la Sociedad Teosófica introdujeron nuevas formas de ocultismo que, a su vez, han influido en varias corrientes de la *Nueva Era*³².

Teosofía:

- A. Besant.
- Helena Blavatsky (1831-1891) Miembro de la masonería femenina (una de las primeras, en cuanto mujer)
 - La doctrina secreta (se expone toda la perspectiva de lo que es la teosofía)
 - Isis sin velo
 - Budismo exotérico

En su Diary, el coronel Olcott anota en el día 9 de enero: “H. P. B. ha recibido del (Maestro M.) el plan para su “Doctrina Secreta”.

²⁸ *Idem* 7.2.

²⁹ *Idem* 2.1.

³⁰ *Idem* 2.3.1.

³¹ *Idem* 7.2.

³² *Idem*.

- Alice Bailey³³ (1880-1941, Inglaterra), considerada la profetiza principal de la New Age.

“Transportada a un valle del Himalaya, asiste a la gran ceremonia anual que reúne a Buda, a Cristo y a toda la Jerarquía de Maestros consagrados, y a la que están invitados los Iniciados de los distintos niveles” Ahí tuvo una visión, que termina así: “Al final del cuello, se podía ver una silueta en el cielo, flotando sobre el pasaje y acercándose lentamente a la roca. Sabía, de manera cierta y subjetiva, que era el Buda”.

Es allí también donde toma conciencia de la Unidad de todas las cosas:

“Tuve una vislumbre de la Unidad y el Plan al que Cristo, el Buda y todos los Maestros están eternamente dedicados. Realicé, por primera vez, aunque de manera vaga e incierta, la unidad de toda manifestación; Me di cuenta de que todas las existencias, el mundo material, el reino espiritual, el aspirante a discípulo, el animal en evolución y la belleza de los reinos vegetal y mineral, constituyen un todo divino y vivo, que se mueve para demostrar la gloria del Señor”.

Casado con Foster Bailey, grado 32 de la Masonería, Por su parte, Foster escribe: “Somos un grupo esotérico de Acuario, es decir un grupo de discípulos y aspirantes al discipulado, que intentamos ayudar a la humanidad, en relación consciente con lo más elevado que conocemos sobre el trabajo de la Jerarquía. Buscamos comprender los significados espirituales más profundos detrás de los eventos”.

Moralidad

Mi respuesta más breve a la pregunta «¿Estoy haciendo las cosas bien?» es que, si eres consciente, estás haciendo —independientemente de lo que ocurra— bien las cosas. Y esto es algo tan cierto como difícil de aceptar. Y, lo que es más, está bien experimentar lo que estás experimentando, por más que te desagrade o no te parezca muy “meditativo”. Realmente es perfecto. Es el programa del momento presente, tu vida desplegándose aquí y ahora.

(video del IX Congreso internacional de Mindfulness)

A los pies del maestro: Palabras de su maestro. El comienzo del sendero

“En 1909 Leadbeater se convenció de reconocer en un joven hindú de catorce años la reencarnación de un gran Maestro de tiempos pasados. A. Besant une sus esfuerzos para convencer al adolescente de que participe en su puesta en escena. No fue hasta 1929 que denunció públicamente el engaño. Su nombre es bien conocido hoy: se trata de Krishnamurti (1896- 1986), quien continuó su carrera de “sabio” itinerante sin el apoyo de la Sociedad Teosófica”³⁴.

Luz en el Sendero:

Mabel Collins (9 September 1851 – 31 March 1927) was a British Escritora popular de novelas ocultas

Collins se unió a la Sociedad Teosófica en la década de 1880 y ayudó a Helena Blavatsky en la edición de su revista Lucifer.

³³ Cf. J.M. VERLINDE, *Cuando el velo se rasga... El desafío del esoterismo al cristianismo*, 142-146.

³⁴ *Idem*, p. 136.

Collins escribió *El Idilio del Loto Blanco* (1884) y *Luz en el Sendero* (1885) Según los teósofos, entre ellos Charles Webster Leadbeater, estos libros fueron dictados a Collins por Maestros de la Sabiduría Antigua. En 1910, Collins se convirtió en escritor de *The Occult Review*.

Prestar atención es una habilidad susceptible de desarrollo y perfeccionamiento. Como bien sabía una luminaria como William James, el padre de psicología americana, la atención y la conciencia derivada de ella configuran el dintel de la educación y el aprendizaje verdaderos, regalos que duran toda la vida y, con el uso, pueden profundizarse.

“En su obra *The Aquarian Conspiracy*, «La conspiración del Acuario», Marilyn Ferguson dedicó un capítulo a los precursores de la Era de Acuario, aquellos que habían tejido una visión transformadora basada en la expansión de la conciencia y en la experiencia de la autotranscendencia. Dos de los mencionados son el psicólogo americano William James y el psiquiatra suizo Carl Gustav Jung. James definió la religión como experiencia, no como dogma y enseñó que los seres humanos pueden cambiar sus actitudes mentales a fin de convertirse en arquitectos de su propio destino. Jung puso de relieve el carácter trascendente de la conciencia e introdujo la idea del inconsciente colectivo, una especie de depósito de símbolos y recuerdos compartidos con personas de diversas épocas y culturas diferentes”³⁵.

¡Ave María y adelante!

³⁵ *Jesucristo portador del agua de la vida*, 2.3.2.