

LA EXPERIENCIA DE ESTAR PRESENTE EN MEDITADORES ZEN: UNA APROXIMACIÓN FENOMENOLÓGICA

THE EXPERIENCE OF BEING PRESENT IN ZEN MEDITATORS:
A PHENOMENOLOGICAL APPROACH

Victoria Silva-Mack*

Universidad Adolfo Ibáñez, Santiago - Chile.

Claudio Araya-Véliz

Universidad Adolfo Ibáñez, Santiago - Chile.

David Martínez-Pernía

Center for Social and Cognitive Neuroscience (CSCN), School of Psychology, Universidad Adolfo Ibáñez,
Santiago - Chile.

Roberto Arístegui Lagos

Universidad Adolfo Ibáñez, Santiago - Chile.

Recibido septiembre de 2018/Received September, 2018

Aceptado noviembre de 2018/Accepted November, 2018

RESUMEN

En la meditación zen, un componente importante de la práctica es el fenómeno de la conciencia del momento presente. Presencia puede ser entendida como una experiencia de conciencia encarnada en el aquí y ahora. Sobre este objeto de estudio, la investigación ha hecho un abordaje empírico con énfasis en la tercera persona, en desmedro de su estudio subjetivo. El principal objetivo de esta investigación es estudiar la experiencia de presencia en meditadores zen durante la práctica meditativa. Se utilizó el método de entrevista micro-fenomenológica para recopilar información sobre la experiencia subjetiva de presencia en meditadores. Para analizar los datos, se aplicó el método de fenomenología trascendental de Moustakas, lo que permitió encontrar la estructura invariante del fenómeno de estudio. Esta investigación encontró que la esencia de la experiencia de presencia de los meditadores zen se caracteriza por la sensación de mantener un contacto puro con la realidad, que origina un cambio en la percepción del sí mismo, los otros y el mundo circundante. Finalmente, se discute que los resultados permiten concebir la meditación como una experiencia subjetiva de carácter corporizado y de ser-en-el-mundo, elementos que están abiertos al contexto intersubjetivo. Esta perspectiva abre una interpretación de la meditación bajo un enfoque encarnado y relacional.

Palabras Clave: Presencia, Meditación Zen, Fenomenología, Micro-fenomenología, Relacional.

ABSTRACT

In Zen meditation, an important component of the practice is the phenomenon of present-moment awareness. Presence can be understood as an experience of consciousness embodied in the here and now. About this object of study, the research has made an empirical approach with emphasis on the third person, to the detriment of its subjective study. The main objective of this research is to study the experience of presence in Zen meditators during meditative practice. The method of micro-phenomenological interview was used to gather information about the subjective experience of presence in meditators. To analyze the data, the transcendental phenomenology method of Moustakas was applied, which allowed finding the invariant structure of the study phenomenon. This research found that the essence of the presence experience of Zen meditators is characterized by the feeling of maintaining a pure contact with reality, which causes a change in the perception of the self, others and the surrounding world. Finally, it is argued that the results allow us to conceive meditation as a subjective experience of embodied character and of

* Autor correspondiente / Corresponding author: vsilvamack@gmail.com

being-in-the-world, elements that are open to the intersubjective context. This perspective opens an interpretation of meditation under a relational and embodied approach.

Key Words: Presence, Zen Meditation, Phenomenology, Micro-phenomenology, Relational.

Introducción

La meditación ha sido definida como un ejercicio mental que permite calmar la mente con la finalidad de ver la realidad con mayor claridad (Simón, 2011). La meditación zen se caracteriza por estar sentado en una postura estable y erguida, y simplemente estar física y mentalmente presente (Thompson, 2000). Su objetivo principal es estar constantemente al tanto de lo que ocurre en el momento presente, para mantener a la mente en un estado específico en el que puede surgir una percepción experiencial, denominada satori (Chiesa & Malinowski, 2011). Por consiguiente, un componente importante de la práctica es el fenómeno de la conciencia del momento presente. Utilizar la versión experiencial de primera mano ofrecida por meditadores que alcanzan un grado de presencia mental es una poderosa herramienta para el conocimiento de los fenómenos de la cognición, como la problemática de la presencia. Lo anterior, se enmarca dentro de la propuesta metodológica de la fenomenología, la cual concibe al yo como el epicentro del conocimiento, la cognición y la experiencia (Varela, 1997). Por otro lado, la meditación budista y la fenomenología naturalmente convergen en su interés por descubrir el funcionamiento de la mente a través de la experiencia en primera persona (Dreyfus & Thompson, 2007, como se citó en Brown & Cordon, 2009).

La fenomenología es una tradición filosófica inaugurada por Edmund Husserl. Estudia la experiencia en sí misma y busca entender la manera en que experimentamos nuestras experiencias (Mecham, 2010). Propone que hay dos modos primarios de procesamiento consciente (Brown & Cordon, 2009), llamadas por Husserl actitud natural y actitud fenomenológica. En la actitud natural, el mundo es visto como mera naturaleza (Rabanaque, 2011). Corresponde a como los seres humanos viven en el mundo que les ha tocado vivir, siendo la manera común de relacionarse con el mundo (Osorio, 1999). Esta actitud interfiere con la capacidad de establecer un contacto armonioso y directo con la esencia de la experiencia (Aten, Felder, Neudeck, Robbins, & Shiomi-Chen, 2014). En cambio, la actitud fenomenológica permite una conexión pura con la experiencia inmediata,

favoreciendo el retorno hacia “las cosas mismas” o los fenómenos, abogando por el contacto con lo que se encuentra en el aquí y ahora, estrictamente tal como aparece (Thompson & Zahavi, 2007). Mediante una reducción fenomenológica, se suspende la actitud natural, de modo que la mente revela cómo la realidad está constituida en el momento presente y dentro de la estructura de la mente consciente (Brown & Cordon, 2009), lo que Aten *et al.* (2014) denominan como una psicología experiencial de la presencia, o lo que Shear y Varela (1999) llaman una visión desde dentro del mundo.

Por otro lado, Merleau-Ponty plantea la naturaleza encarnada del ser y una ontología de la relación de entrelazo (quiasmo) entre sujeto y mundo inmediato. El cuerpo es el medio a través del cual el ser humano entra en contacto con el mundo (Jorge, 2015). La inmediatez de la percepción corporal depende de mantener la atención en el origen de la fuente pre-reflexiva que se encuentra presente en el silencio primordial, la cual es típicamente distorsionada por la estrechez convencional del lenguaje hablado (Aten *et al.*, 2014).

La meditación zen mantiene varias similitudes con los planteamientos anteriormente expuestos de Husserl y Merleau-Ponty. La práctica de la meditación zen puede guiar a los discípulos a la iluminación (*satori*), en donde se conoce la realidad de las cosas tal como son, es decir, la nada constitutiva (*Śūnyatā*). Para Merleau-Ponty, el cuerpo es necesario para la experiencia de reducción fenomenológica y, por lo tanto, sería también el componente fundamental para alcanzar la iluminación a través de la práctica zen (Mecham, 2010). De esta forma, el practicante se constituye como sujeto iluminado y encarnado (Jorge, 2015). Al alcanzar este propósito, se conjuga la atención y la conciencia en una “atención sabia integrada” (Bodhi, 2006, como se citó en Brown & Cordon, 2009), que ocurre cuando la conciencia habita la presencia. Tal como la actitud fenomenológica, se mantiene la experiencia presente como interés primordial, la cual es conseguida mediante una suspensión de la manera habitual de procesar la experiencia (Brown & Cordon, 2009).

El fenómeno de la presencia es primario para la conciencia del yo (Damasio, 1999) y define a la existencia en su significado más elemental, ya que es estar siendo en el sentido más puro (Bugental, 1965). Por lo tanto, sería la ruta de acceso para lograr un contacto con lo que se ha descrito como la realidad objetiva (Bradford, 2007) y su carácter fenomenal, es decir, bajo el dominio de las experiencias corporales, contextuales e interpersonales (Colosimo & Pos, 2015).

Grossenbacher y Quaglia (2017) la definen como una información transitoria sobre la experiencia del momento presente, a medida que sucede y que re-surge en cada momento, teniendo una cualidad efímera y constantemente cambiante, que recurrentemente se compromete con la conciencia de manera inmediata y constante. La atención al momento presente incluye el conocimiento transitorio de la información sensorial y de eventos mentales. La presencia es una experiencia de la conciencia encarnada en el aquí y ahora (Colosimo & Pos, 2015), cerrando las brechas entre cuerpo y mente (Phelan, 2010). Por lo tanto, es relevante su cualidad temporal de enfocarse en la experiencia inmediata (Epel, Nelson, Parker, & Siegel, 2015), en donde se participa con confianza y apertura de la fértil potencialidad del presente. Esta disposición consiste en atender completamente a cada momento, sin mantener pensamientos sobre el pasado o anticipándose al futuro. Siendo, por lo tanto, una atención desnuda, flexible y receptiva a lo que se experimenta en el presente (Baldini, Nelson, Parker, & Siegel, 2014). Precede a la interpretación (Epel *et al.*, 2015) y es opuesta a una posición de hipervigilancia (Chiera, Ohan, & Stallman, 2017), requiriendo un estado interno de seguridad que permita pasar de un estado reactivo, a uno de receptividad (Epel *et al.*, 2015) en que la mente se haya libre de conceptos (Kabat-Zinn, 2004), vacía, abierta y no-dual, como mente de principiante (Bradford, 2007). Por lo tanto, no tiene centro ni periferia y se asemeja a la estructura sin fronteras del universo (Kabat-Zinn, 2004). Sus cualidades no existen como estados fijos, sino que fluye en la experiencia momento-a-momento (Bugental, 1987).

La presencia es parte de un especial estado de claridad mental, concentración, compasión y bienestar, que se conforma como un hábito diario del individuo, lo que se denomina como la espontánea auto-liberación hacia la presencia pura, en

donde la atención plena se convierte en un aspecto inseparable del ser (Ule, 2016). Este estado intencional de receptividad ante el momento del ahora, permite experimentar las vivencias tal como se presentan, minimizando las interpretaciones, la rumia (Anderson, Bean, Farb, Fatima, Mayberg, McKeon, & Segal, 2007) y la reactividad emocional (Epel *et al.*, 2015). Por lo tanto, permite un contacto congruente y saludable con uno mismo, al requerir la capacidad de ser consciente de la propia experiencia corporal e inmediata (Gendlin, 1996, como se citó en Colosimo & Pos, 2015). De esta manera, disminuye la angustia psicológica de la mente errante, al fomentar la autocompasión (Chiera, Ohan, & Stallman, 2017), conduce a estados de mayor felicidad (Baldini *et al.*, 2014) y reduce el estrés y mejora las funciones inmunitarias (Baldini *et al.*, 2014).

A pesar de la relevancia reconocida a la experiencia de la presencia en la práctica meditativa su estudio se ha realizado exclusivamente en tercera persona (Wittmann & Schmidt, 2014; Dambrun, Droit-Volet, & Fanget, 2015; Berkovich-Ohana, Glickson, & Goldstein, 2012). Las consecuencias de mantener este enfoque de investigación es que estos estudios no ofrecen ningún dato sobre cómo los sujetos experimentan la presencia durante la práctica meditativa. En la actualidad no se encuentran trabajos en el estudio de la presencia en meditadores desde un enfoque en primera persona, lo que sería “síntoma y causa de la escasez de los trabajos recientes sobre los enfoques fenomenológicos de la mente” (Varela, 1996, p. 341). El objetivo de estudio es conocer la experiencia fenomenológica de la presencia en meditadores zen, preguntándose: ¿Cómo los meditadores zen experimentados entienden la experiencia de presencia desde su experiencia subjetiva durante la práctica meditativa? Este enfoque metodológico permitirá descubrir características de la subjetividad inherentes a la estructura de la conciencia.

Método

Diseño de investigación

De acuerdo a los objetivos planteados para la presente investigación, se realizó un estudio cualitativo, de carácter exploratorio y alcance descriptivo. Se adscribe a la escuela fenomenológica trascendental, ya que busca captar la esencia de la experiencia consciente mediante la descripción de “las cosas en sí mismas”, entendiéndolas a la

luz de la intuición y la autorreflexión (Carrasco, Kaltwasser, Martínez, & Puyol, 2018).

Participantes y estrategias de muestreo

Se contó con una muestra de 5 participantes, lo cual fue definido de acuerdo al criterio de saturación teórica. Debido a que la muestra es pequeña, se evita cualquier generalización de los hallazgos. El muestreo fue intencionado. Se consideró como criterios de inclusión que los participantes fueran practicantes de meditación zen, que meditaran semanalmente y que al momento de la entrevista ya hayan realizado 5 años de práctica. Por otro lado, se consideró como excluyentes los siguientes criterios: encontrarse bajo el efecto de alguna droga, estar diagnosticado con alguna psicopatología grave que altere el juicio de la realidad y tener un déficit cognitivo que impida la comprensión de la entrevista. Todos los participantes de la investigación fueron contactados por correo electrónico, a través de un informante clave. En el correo se informó sobre el objetivo de la investigación y los beneficios que podrían traer su participación. Quienes desearon participar firmaron un consentimiento informado en donde se comunicó sobre el propósito y procedimiento de la investigación, sus riesgos y beneficios, así como los criterios de confidencialidad y voluntariedad asociados. La investigación fue aprobada por el comité de ética de la Universidad Adolfo Ibáñez.

Técnicas de recolección de datos

Para entender la experiencia consciente de la presencia en los participantes, se realizó una entrevista basada en el método fenomenológico, siguiendo particularmente el modelo de entrevista micro-fenomenológico desarrollado por Petitmengin (2006), el cual posee un procedimiento específico para su aplicación. Este método permite lograr una descripción detallada de los procesos movilizados durante la meditación, ya que recopila descripciones fiables, con un alto nivel de detalle sobre la micro-dinámica de la experiencia subjetiva en una dimensión pre-reflexiva (Olivares, Vargas, Fuentes, Martínez-Pernía, & Canales-Johnson, 2015), al ayudar al entrevistado a re-dirigir la atención desde el contenido mental (qué) hacia la dinámica de su aparición (cómo) (Bitbol, Nissou, Petitmengin, Roepstorff, & Van Beek, 2017). El contenido mental se refiere a las descripciones representaciones que realiza el entrevistado, mientras que la génesis del contenido mental corresponde a la dimensión pre-reflexiva

de la experiencia (Carrasco *et al.*, 2018). Se realizó una entrevista con cada participante. Siguiendo los pasos sugeridos por Petitmengin (2006), al iniciar las entrevistas, se estabilizó la atención, mediante una contextualización (del tiempo y el objetivo de la entrevista) y un ejercicio de despeje de espacio derivado del *focusing*. Posteriormente, se indagó sobre una experiencia particular de presencia, y no sobre representaciones generales. Para ello, se realizó una redescipción del contexto espacio-temporal, en donde se preguntó dónde ocurrió la experiencia, cuándo ocurrió y si estaba acompañado. Posteriormente, se realizó una exploración de las submodalidades sensoriales de la vivencia, preguntando por las respuestas y sensaciones que tuvo el cuerpo: si aparecieron imágenes, sonidos, olores, gustos y sentimientos. La conversación fue guiada mediante una conversión fenomenológica, en la que se desviaba la atención del objeto que aparece en la conciencia, hacia el modo subjetivo de su aparición. Para ello, se realizaron preguntas cómo y qué, evitando las de por qué. Simultáneamente, se realizó una reformulación periódica de lo que decía el sujeto, para corroborar la exactitud de lo comprendido. Posteriormente, las entrevistas fueron grabadas en audio, transcritas y codificadas.

Modelo y plan de análisis

El análisis se llevó a cabo mediante el análisis fenomenológico trascendental desarrollado por Moustakas (1994), que incorpora los siguientes procedimientos: epoché, horizontalización de datos, análisis textual y estructural, y descripción de la estructura invariante, los cuales son descritos a continuación:

1. *Epoché*. El objeto de estudio es conocido desde la percepción subjetiva de la primera persona, de un modo receptivo e imparcial, evitando los prejuicios.

2. *Horizontalización de datos*. Realizando una reducción fenomenológica, los datos irrelevantes o repetitivos, son eliminados. Posteriormente, se crea una lista con las declaraciones importantes, las cuales son llamadas horizontes, significados texturales o constituyentes del fenómeno (Yildirim & Yüksel, 2015), que corresponden a temas o unidades de significados, que describen el componente textual de los datos (Carrasco *et al.*, 2018; Moustakas, 1994; Yildirim & Yüksel, 2015). Este análisis se enfoca en el contenido o el qué de la experiencia (Bitbol *et al.*, 2017).

3. *Análisis textual y estructural.* El análisis textual se refiere a la descripción de lo que dicen los participantes. Por otro lado, el análisis estructural considera la interpretación sobre cómo los participantes lo expresan, incorporando los significados que hay tras la narración. En este punto, el investigador agrupa los temas relevantes en unidades de significado e incorpora descripciones textuales y citas (Padilla, 2015).

4. *Descripción de la estructura*

invariante. Tras una integración del análisis estructural y textual, el investigador identifica la esencia del fenómeno, es decir, los elementos comunes que se repiten en los participantes investigados (Padilla, 2015).

Resultados

En esta sección, se presentarán los resultados obtenidos luego del análisis de horizontalización, y análisis textual y estructural, para obtener la estructura invariante del fenómeno de presencia.

Fase 1: Horizontalización

Tema 1: Presencia.

Claridad mental. Se describe un estado de claridad mental, en donde no se presentan preocupaciones sobre el pasado o el futuro: “No tuve preocupación mental, ni pensamientos que se dieran vuelta acerca de lo que había pasado antes, o de lo que viene después” (M5). Y se mantiene una desidentificación con el contenido mental: “El problema deja de ser un problema, lo veo como un fenómeno” (M3). Esta disposición es nombrada como un vacío o no-pensamiento: “El no pensamiento es justo eso. Es ese punto primordial. La mente llega más clara” (M5) y favorece la mantención de un contacto puro con la realidad: “Estás en contacto con las cosas tal cual son” (M5).

Darse cuenta. El meditador advierte que se encuentra en un momento especial de la práctica: “Me di cuenta de esa sensación (...) Un estado de presencia” (M1). Y se presenta un descubrimiento de su sentido: “Llegas a una comprensión” (M2), siendo una característica definitoria de la presencia: “La presencia para mí es un darme cuenta” (M4).

Tema 2: Tiempo.

Tiempo de reloj y tiempo interno. Los meditadores describen una diferencia entre la vivencia del tiempo de reloj y la vivencia interna del tiempo: “No sabría decir si fue un tiempo largo

o breve” (M2), así como un desvanecimiento de la conciencia del tiempo: “No había tiempo” (M2). Dilatación del paso del tiempo. El transcurso del tiempo es vivido con lentitud, lo que se ha descrito con la característica de ser sustancial: “Sentía un tiempo más largo, más denso” (M3). Se experimenta gozo al percibir lo anterior: “El momento está completo por sí mismo (...) y lo puedo disfrutar” (M5).

Flujo del tiempo. Por lo mismo, se expresa la vivencia de un tiempo continuo, y no de una separación temporal entre pasado, presente y futuro: “Estoy siendo” (M5).

Tema 3: Espacio.

Alteración de la conciencia espacial. Se desvanece la percepción del espacio: “Pierdo la noción de dónde estoy” (M4).

Permeabilidad entre los límites de lo externo e interno. Los límites del propio cuerpo se eliminan: “Soy parte de ese espacio, todo es una sola cosa” (M3), dando lugar a límites difusos entre lo externo y lo interno: “Fuera y adentro se unió todo” (M1).

Supresión de la percepción del entorno. Se describe una inexistencia de conciencia del espacio: “Sentí ausencia de espacio” (M2). Así como una disminución en la percepción sensorial. La audición se extingue: “No escuchaba nada” (M1) y la visión se oscurece: “Un mirar sin mirar” (M2).

Tema 4: Identidad.

Descentramiento. El sentido de la propia identidad desaparece: “No sentía que era yo” (M1). Los adjetivos que usualmente se utilizan para describirse pierden importancia: “Todos esos adjetivos desaparecen, y soy solamente una persona que está ahí” (M3).

Supresión del sentido de agencia. La conciencia de que el meditador está iniciando el propio flujo de la conciencia, desaparece; describiéndose que la experiencia de presencia llega sin mediar la voluntad del individuo: “Siento que no lo manejo yo” (M5).

Tema 5: Tono emocional.

Bienestar. Se describe la aparición de un sentimiento de bienestar expresado en el ámbito mental: “Uno se siente bien” (M4), y físico: “El cuerpo está relajado” (M5). Los sentimientos de angustia disminuyen: “Se neutralizan los sentimientos de angustia” (M3), lo que se describe como estabilidad emocional: “Cuando ya entro en ese

estado, no recuerdo una emoción en particular” (M5).

Calidez. Lo anterior, se asocia a una vivencia de calidez, que se ha expresado con la metáfora del estar en el útero: “Sensación de calidez, calor y comodidad interior. Es casi como estar en el útero” (M3), y de beber una taza de leche: “Es un estado de “taza de leche”, en donde se está muy bien” (M2).

Fase 2: Descripción Textual y Estructural

Contexto. La experiencia de presencia ocurre en las primeras experiencias de meditación: “La más relevante fue la primera práctica” (M2) y se localiza en la mitad de la práctica: “Fue en la mitad de la práctica” (M1). Ocurre en un contexto social de práctica grupal: “Fue la primera vez que me senté en grupo” (M5). Las demás personas, protegen y energizan al meditador: “Una sensación muy potente de energía común” (M3), “La energía del otro te sostiene. Es un sostén de protección” (M4).

Llegada. Inicialmente, se vive una experiencia de desorden, en donde se presentan rumiaciones y ansiedad: “Primero fue una sensación de miedo, de escuchar todas las cosas que trae uno” (M1), “Al comienzo hubo un poco de ansiedad” (M5). Acción de desencadenamiento. La atención es redirigida hacia una nueva manera de percibir el cuerpo, en donde éste se hace consciente: “Se hace presente el cuerpo” (M5). La atención es enfocada en la postura: “Yo estaba pendiente viendo la postura” (M1), en la respiración, la cual es simplemente percibida y no se intenta modificar: “Mi atención se fijó solamente en la respiración, me sentí como todo un pulmón” (M5) y en los sonidos: “Prestarle atención al ruido, en vez de lo que está adentro” (M1).

Estado deseado. En el estado de presencia existe un desprendimiento de las preocupaciones: “Y de repente lo solté, quedó nada” (M1). Los pensamientos se comienzan a ralentizar: “Los pensamientos pasan más lentamente” (M5). La mente se aclara y ocurre una desidentificación del contenido mental. Aparece un acomodamiento en la postura: “Me sentí en la postura perfecta” (M2). Desaparece la distinción del entorno, suprimiéndose la claridad auditiva y visual, lo que se denomina como un estado de vacío: “Deja un vacío acá. No existía nada” (M1).

Salida. Al salir de la experiencia de presencia, se toma conciencia de los límites espaciales:

“Cuando abro los ojos, tomo conciencia de que estoy acá, que estos son los límites” (M5). Los sentidos se perciben como excitados: “Vino el estallazo. Yo no sentía nada, y de repente llegó todo. Y vuelvo a escuchar, a ver, con mucha más intensidad” (M1).

Fase 3: Estructura invariante

Basado en todas las entrevistas, se propone que la esencia de la experiencia de los cinco meditadores Zen, mientras se encuentran en una vivencia de presencia durante la práctica, consiste en una particular experiencia que ocurriría en las primeras experiencias de meditación, en la que cobra especial relevancia la experiencia colectiva, en donde el saber que se está acompañado fortalece la práctica, debido a que sus compañeros cumplirían el rol de proteger y energizar al meditador.

En la primera parte de la práctica se llegaría con una atención excitada y una cognición rumiante. La disposición particular de presencia, se manifestaría después de la primera mitad de la práctica, en donde el malestar corporal se distiende y la atención se asienta. Para que el meditador la pueda alcanzar, procedimientos corporales específicos deben ser llevados a cabo. Es fundamental focalizar la atención y que ésta sea redirigida hacia las sensaciones corporales. El cuerpo se hace consciente y presente, prestando atención a la postura y a la respiración.

Cuando la experiencia de presencia es lograda, la mente se aclara. No se presentan pensamientos sobre el pasado o el futuro, y el meditador es capaz de mantener una desidentificación con el contenido mental. Lo anterior, favorecería un contacto puro con la realidad. A su vez, se configura un darse cuenta, en donde el meditador advierte que está viviendo un estado especialmente significativo de la práctica. A su vez, se presenta un descubrimiento de su sentido, dotando al meditador de la sensación de poseer una nueva comprensión. Y se manifiesta una vivencia de bienestar mental, satisfacción y tranquilidad. Durante la experiencia de presencia, ocurre una alteración en el sentido del tiempo, del espacio y la identidad. Se da lugar a una dificultad en considerar la real duración del tiempo, evidenciándose una diferencia entre el tiempo objetivo y subjetivo. El tiempo es percibido como más denso y con el gozo del disfrute del instante. A su vez, la percepción del espacio es alterada. La conciencia espacial se difumina y ocurre una des-realización en la vivencia el mundo. El entorno es suprimido

y se percibe como inexistente. Los sentidos se oscurecen, mermando la audición y la visión. Por su parte, la propia identidad es afectada, en donde los sujetos no se consideran como partes de su propio yo.

Al salir de la experiencia presencia, las preocupaciones y malestares corporales aparecen.

Discusión

Este estudio se propuso explorar cómo los meditadores zen experimentan la presencia durante la práctica meditativa, utilizando entrevistas micro-fenomenológicas. Los resultados obtenidos, muestran que en una experiencia de presencia se presenta un cambio en la percepción del sí mismo, los otros y el mundo circundante. A continuación se explican cada uno de estos elementos.

Percepción del sí mismo

En consideración de la información obtenida, la percepción del cuerpo es fundamental en la vivencia de una experiencia de presencia durante la práctica de meditación zen. Inicialmente, la percepción corporal cumple un rol de desencadenamiento del estado de presencia deseado, mediante el aumento de la percepción corporal, a través de la postura, la respiración y la percepción de los sonidos.

La percepción de la propia identidad cambia. Los sujetos sienten que ésta se pierde o desaparece. Los límites del propio cuerpo se vuelven permeables, existiendo límites difusos entre lo externo y lo interno. Lo anterior, es coherente con los hallazgos de la literatura. Se ha descrito que en la meditación ocurre un cambio en la auto-referencia narrativa, o cómo un practicante se concibe a sí mismo a lo largo del tiempo, informando la disolución de límites entre ellos y los otros (Ataria, Berkovich-Ohana, & Dor, 2015; Britton, Cooper, Fisher, Lindahl, & Rosen, 2017).

Relación con los otros

De acuerdo a los resultados obtenidos, un aspecto importante de la experiencia de presencia es que ocurre en un contexto colectivo, en donde el grupo de meditación fortalece la práctica, al proteger y energizar al meditador. La investigación ha encontrado importantes resultados, en donde se plantea que las meditaciones derivadas de técnicas budistas parecen incrementar la sociabilidad, definida como una mayor valoración de las conexiones sociales (Brazil, Farias, & Kreplin, 2018; Carrière *et al.*, 2017; Britton *et al.*, 2017; Cavanagh *et al.*,

2011), aumentando la conectividad social (Gross, Hutcherson, & Seppala, 2008), la respuesta compasiva frente al sufrimiento (Condon, Desbordes, DeSteno, & Miller, 2013) y la conducta altruista (Caldwell *et al.*, 2013).

Relación con el mundo circundante

Tiempo. Los cinco meditadores zen entrevistados, muestran una percepción de diferencia entre el tiempo reloj y la vivencia interna del tiempo, percibiendo el transcurso del tiempo con lentitud y considerándolo como sustancial. Lo anterior, es concordante con la investigación científica revisada, en donde se ha sustentado que la práctica meditativa afecta la experiencia subjetiva del tiempo (Wittman & Schmidt, 2014) y aumenta la sensibilidad de la percepción temporal (Dambrun *et al.*, 2015), percibiéndose una dilatación del paso del tiempo y un cambio en la percepción del presente (Berkovich-Ohana *et al.*, 2011), concibiéndolo como enlentecido (Kohls *et al.*, 2016; Kramer, Sharma, & Weger, 2013).

Espacio. Durante la experiencia de presencia, ocurre una alteración de la conciencia espacial, en donde se desvanecen los límites entre lo interno y lo externo. Por otro lado, la percepción del entorno se desvanece, debido a un oscurecimiento de los sentidos, en donde la audición y la visión son afectadas. Lo anterior, es explicado en la literatura debido a un debilitamiento en la estructura atencional, en donde los objetos se vuelven menos distinguibles y se pierde la orientación en el espacio (Ataria *et al.*, 2015).

Una aproximación fenomenológica y encarnada

Dado los resultados obtenidos de este estudio es relevante discutir que la meditación puede ser interpretada desde una perspectiva fenomenológica y encarnada.

En la última década, el estudio de la conciencia se ha constituido nuevamente como línea de investigación científica. No obstante, el problema de la conciencia ha sido estudiado desde un paradigma representacionista, en donde “el criterio de cognición continúa siendo una representación atinada de un mundo externo que está dado de antemano” (Varela, 1996, p. 88-89), lo que establece una visión reduccionista de la cognición, como racional, estática e incorpórea, generando un vacío entre lo fenoménico y lo cognitivo, lo que representa el problema duro de la conciencia (Segovia-Cuellar, 2012). De acuerdo a Chalmers,

el estudio de la conciencia debe considerar a la experiencia como una característica fundamental del mundo (Allefeld, 2008). Para Varela (1997), la cultura científica occidental requiere incorporar la experiencia humana en el estudio científico de la mente, concibiendo al yo como el epicentro del conocimiento, la cognición y la experiencia, viendo al cuerpo no sólo como estructura física, sino como estructura vivida y experiencial, incluyendo su dimensión fenomenológica.

Al comienzo de la discusión, se ha argumentado que en la experiencia de presencia en meditadores zen, ocurre un cambio en la manera que mantienen de relacionarse consigo mismo, con los otros y con el mundo circundante.

De acuerdo a Merleau-Ponty, como fruto del dualismo cartesiano se ha enfocado la relación cuerpo-conciencia desde una perspectiva dicotómica. Lo anterior es criticado a partir de una rehabilitación fenomenológica que entiende a la subjetividad como cuerpo propio, considerando al cuerpo como una forma de autoconciencia primordial y pre-reflexiva. Es por lo anterior, que se encuentra en el cuerpo propio la posibilidad de la experiencia y el contacto directo del sujeto perceptivo con el mundo, que se halla en el silencio primordial del cuerpo (Firenze, 2016). De esta forma, se mantiene contacto con el presente, en donde el mundo se le aparece a la conciencia sin ningún intermediario (Sevilla, 2009). Lo anterior es similar a lo hallado en nuestros resultados. En el fenómeno de presencia durante la meditación zen, ocurre un aumento de la percepción corporal, centrada en la postura, la respiración y la percepción de los sonidos; así como una atención del presente, que favorecería un contacto auténtico con la realidad.

Prestar atención al cuerpo puede llegar a ser un modo de atender al contexto intersubjetivo, debido a que el cuerpo está en el mundo. De esta forma, el cuerpo habla sobre el mundo y los otros que lo rodean, lo que incluye el cuerpo de los otros (Carini, 2009). En la filosofía de Merleau-Ponty se considera que solo a partir de la subjetividad encarnada en un cuerpo vivo, es que se puede acceder al mundo y a los otros cuerpos vivos. Desde una perspectiva fenomenológica, ser es concebido como ser-en-el-mundo, en un ámbito de inter-existencia e inter-corporalidad. Este enfoque permitiría superar la dicotomía entre objetivismo y subjetivismo considerando a la intersubjetividad como fundamental (Carini, 2009).

Comúnmente, la meditación ha sido conceptualizada como una práctica individual. No obstante, a la luz de los resultados y los planteamientos de la fenomenología anteriormente expuestos, creemos que involucra un ámbito relacional. Lo anterior, adquiere especial relevancia si se considera el enfoque de embodiment o encarnación, el cual considera al cuerpo y el mundo físico como el contexto para la cognición. Tradicionalmente, la meditación como concepto ha mantenido un énfasis en la mente por sobre el cuerpo. No obstante, la encarnación considera una interacción entre mente, cuerpo y mundo exterior (Carrière *et al.*, 2017).

De acuerdo a Thompson (2017), usualmente la meditación ha sido entendida desde una percepción individualista, correspondiendo a una observación del reino privado de pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales, como un proceso en que el sujeto se abstrae de su entorno social y relacional (Falb & Pargament, 2012). No obstante, los resultados del presente trabajo, muestran que la experiencia de presencia es co-determinada en un contexto social de práctica grupal, en donde los demás meditadores son importantes para un óptimo desarrollo de la meditación, quienes cumplirían el rol de proteger y energizar al meditador. Es por lo anterior, que la noción de meditación encarnada, debe ser extendida e incorporar su dimensión relacional (Araya, Arístegui, & Fossa, 2017).

Conclusión

Dentro de las limitaciones del estudio se encuentran que es un trabajo exploratorio y que contó con una muestra pequeña de entrevistados. Si bien se presentó la experiencia que un pequeño grupo de meditadores mantienen, intentando ser descrita profundamente; pero sus resultados no pueden ser generalizados, por lo cual se vuelve necesario complementar con otros estudios.

Basado en los resultados, esta investigación tiene implicaciones en dos temas principales. Aporta conocimiento inicial sobre las experiencias de presencia y cómo la práctica de la meditación zen afecta en las dimensiones de la relación con sí mismo, los otros y el mundo circundante. Además, este estudio aporta una caracterización subjetiva en primera persona, validada intersubjetivamente por el procedimiento micro-fenomenológico en segunda persona, ofreciendo un informe autorreferencial fenomenológico acerca de la dimensión

pre-reflexiva de la experiencia de la meditación. Los estudios hallados son coherentes con los encontrados en previas investigaciones, al mismo tiempo que ofrece una nueva manera de pensar la meditación desde el enfoque enactivo relacional.

Lo anterior, sugiere que este estudio abre nuevas líneas investigativas en los estudios de la meditación, considerando su dimensión encarnada y relacional.

Referencias

- Allefeld, C. (2008). The hollow of being: What can we learn from Merleau-Ponty's ontology for a science of consciousness? *Mind and Matter*, 6(2), 235–255. Recuperado de <https://www.carsten-allefeld.de/pub/hollow.pdf>
- Araya, C., Arístegui, R., & Fossa, P. (2017). Pasos hacia una enacción relacional. Aporte, ambigüedades y limitaciones del concepto embodied mind en Francisco Varela: un análisis metateórico. *Mindfulness & Compassion*, 2(1), 41–46. doi: <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2016.12.003>
- Anderson, A., Bean, J., Farb, N., Fatima, Z., Mayberg, H., McKeon, D., & Segal, Z. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 313–322. doi: <https://doi.org/10.1093/scan/nsm030>
- Ataria, Y., Berkovich-Ohana, A., & Dor, Y. (2015). How does it feel to lack a sense of boundaries? A case study of a long-term mindfulness meditator. *Consciousness and Cognition*, 37, 133–147. doi: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.09.002>
- Aten, H., Felder, A., Neudeck, J., Robbins, B., & Shiomi-Chen, J. (2014). Mindfulness at the Heart of Existential-Phenomenology and Humanistic Psychology: A Century of Contemplation and Elaboration. *Humanistic Psychologist*, 42(1), 6–23. doi: <https://doi.org/10.1080/08873267.2012.753886>
- Baldini, L., Nelson, B., Parker, S., & Siegel, D. (2014). The clinician as neuroarchitect: The importance of mindfulness and presence in clinical practice. *Clinical Social Work Journal*, 42(3), 218–227. doi: <https://doi.org/10.1007/s10615-014-0476-3>
- Berkovich-Ohana, A., Glickson, J., & Goldstein, A. (2012). Mindfulness induced changes in gamma band activity—implications for the default mode network, self-reference and attention. *Clinical Neurophysiology*, 123(1), 700–710. doi: <https://doi.org/10.1016/j.clinph.2011.07.048>
- Bitbol, M., Nissou, P., Petitmengin, C., Roepstorff, A., & Van Beek, M. (2017). What is it like to meditate? Methods and issues for microphenomenological description of meditative experience. *Journal of Consciousness Studies*, 16(1), 232–237. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1548-1352.2010.01136.x>
- Bradford, G. (2007). The Play of Unconditioned Presence in Existential-integrative Psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 39(1), 23–47. Recuperado de <http://www.atpweb.org/jtparchive/trps-39-07-01-23.pdf>
- Brazil, I., Farias, M., & Kreplin, U. (2018). The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 8(1), 1–10. doi: <https://doi.org/10.1038/s41598-018-20299-z>
- Britton, W., Cooper, D., Fisher, N., Lindahl, J., & Rosen, R. (2017). The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists. *Plos One*, 12(1), 1–38. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176239>
- Brown, K. & Cordon, S. (2009). Toward a Phenomenology of Mindfulness: Subjective Experience and Emotional Correlates. En F. Didonna. (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 59–81). Nueva York: Springer. Recuperado de https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-0-387-09593-6_5
- Bugental, J. (1965). *The Search for Authenticity: An Existential-Analytic Approach to Psychotherapy*. New York: Irvington Publishers.
- Bugental, J. (1987). *The art of the psychotherapist*. New York: Norton.
- Caldwell, J., Davidson, R., Fox, A., Olson, M., Rogers, G., Shackman, A., Stodola, D., & Weng, H. (2013). Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering. *Psychological Science*, 24(7), 1171–1180. doi: <https://doi.org/10.1177/0956797612469537>
- Carini, C. (2009). La estructuración ritual del cuerpo, la experiencia y la intersubjetividad en la práctica del budismo zen argentino. *Religião e Sociedade*, 29(1), 62–94. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-85872009000100004
- Carrasco, D., Kaltwasser, A., Martínez, D., & Puyol, C. (2018). What makes metal heads happy? A phenomenological analysis of flow experiences in metal musicians analysis of flow experiences in metal musicians. *Qualitative Research in Psychology*, (s.f.). doi: <https://doi.org/10.1080/14780887.2017.1416210>
- Carrière, K., Chiesa, A., Khoury, B., Knäuper, B., Pagnini, F., & Trent, N. (2017). Embodied Mindfulness. *Mindfulness*, 8(5), 1160–1171. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0700-7>
- Cavanagh, J., Cullen, M., Ekman, P., Foitz, C., Giese-Davis, J., Gillath, O., Jennings, P. Kemeny, M., Shaver, P., & Wallace, A. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion* (Washington, D.C.), 12(2), 338–350. doi: <https://doi.org/10.1037/a0026118>
- Chiera, B., Ohan, J., & Stallman, H. (2017). The role of social support, being present and self-kindness in university student well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 0(0), 1–10. doi: <https://doi.org/10.1080/03069885.2017.1343458>
- Chiesa, A. & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: Are they all the same? *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 404–424. doi: <https://doi.org/10.1002/jclp.20776>
- Colosimo, K. & Pos, A. (2015). A rational model of expressed therapeutic presence. *Journal of Psychotherapy Integration*, 25(2), 100–114. doi: <https://doi.org/10.1037/a0038879>
- Condon, P., Desbordes, G., DeSteno, D., & Miller, W. (2013). Meditation Increases Compassionate Responses to Suffering. *Psychological Science*, 24(10), 2125–2127. doi: <https://doi.org/10.1177/0956797613485603>
- Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens*. New York: Harcourt.
- Dambrun, M., Droit-Volet, S., & Fanget, M. (2015). Mindfulness meditation and relaxation training increases time sensitivity. *Consciousness and Cognition*, 31(1), 86–97. doi: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.10.007>
- Epel, E., Nelson, B., Parker, S., & Siegel, D. (2015). The Science of Presence of Mindfulness. En R. Siegel. (Ed.), *The Science of Mindfulness: A Research-Based Path to Well-Being* (pp. 225–244). Virginia, USA: Teaching Company.
- Falb, M. & Pargament, K. (2012). Relational mindfulness, spirituality, and the therapeutic bond. *Asian Journal of Psychiatry*, 5(4), 351–354. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2012.07.008>
- Firenze, A. (2016). El cuerpo en la filosofía de Merleau-Ponty. *Daimon. Revista Internacional de Filosofía*, 5(1), 139–148.
- Grossenbacher, P. & Quaglia, J. (2017). Contemplative Cognition: A More Integrative Framework for Advancing Mindfulness and

- Meditation Research. *Mindfulness*, 8(6), 1580–1593. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0730-1>
- Gross, J., Hutcherson, C., & Seppala, E. (2008). Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness. *Emotion*, 8(5), 720–724. doi: <https://doi.org/10.1037/a0013237>
- Jorge, J. (2015). Merleau-Ponty percibiendo oriente: Los quiasmos del shodo. *Recial*, 8(1), 1-7. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/recial/article/view/12973>
- Kabat Zinn, J. (2004). *Vivir con plenitud la crisis*. Barcelona: Kairós.
- Kohls, N., Meissner, K., Otten, S., Schmidt, S., Schötz, E., & Wittmann, M. (2016). Time perception, mindfulness and attentional capacities in transcendental meditators and matched controls. *Personality and Individual Differences*, 93, 16–21. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.023>
- Kramer, R., Sharma, D., & Weger, U. (2013). The effect of mindfulness meditation on time perception. *Consciousness and Cognition*, 22(3), 846–852. doi: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2013.05.008>
- Mecham, C. (2010). Cast Off Body and Mind: Realization of the Self in Phenomenology and Soto Zen. *Pacific Northwest Journal of Undergraduate Research and Creative Activities*, 1(1), 1-8. Recuperado de <https://commons.pacificu.edu/pnwstjrcal/vol1/iss1/1/>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Olivares, F., Vargas, E., Fuentes, C., Martínez-Pernía, D., & Canales-Johnson, A. (2015). Neurophenomenology revisited: second-person methods for the study of human consciousness. *Frontiers in Psychology*, 29(6), 673. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26074839>
- Osorio, F. (1999). El científico social entre la actitud natural y la actitud fenomenológica. *Cientia Moebio*, 5(1), 119-128. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10100514>
- Padilla, M. (2015). Phenomenology in Educational Qualitative Research: Philosophy as Science or Philosophical Science? *International Journal of Educational Excellence*, 1(2), 101–110. doi: <https://doi.org/10.18562/IJEE.2015.0009>
- Petitmengin, C. (2006). Describing one's subjective experience in the second person: An interview method for the science of consciousness. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 5(3–4), 229–269. doi: <https://doi.org/10.1007/s11097-006-9022-2>
- Phelan, J. (2010). Mindfulness as Presence. *Mindfulness*, 1(2), 131–134. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0015-4>
- Rabanaque, L. (2011). Actitud natural y actitud fenomenológica. *Sapientia*, 67(229-230), 147-164. Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=Revistas&d=actitud-natural-actitud-fenomenologica-rabanaque>
- Sevilla, H. (2015). La conciencia de lo humano. El tiempo, el otro y el lenguaje desde la perspectiva sartreana. *Eikasia*, 67(1), 261-278. Recuperado de <http://revistadefilosofia.com/67-12.pdf>
- Segovia-Cuellar, A. (2012). *La cognición como acontecer biológico desde la teoría de la enacción y la corporización de la actividad psicológica* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Colombia: Bogotá.
- Shear, J. & Varela, F. (1999). First-Person Methodologies: What, Why, How? *Journal of Consciousness Studies*, 6(1), 1-14.
- St. Clair, R. (2004). The Phenomenology of Self Across Cultures. *Intercultural Communication Studies*, 13(3), 8–26. Recuperado de <https://web.uri.edu/iaics/files/02-Robert-N.-St.-Clair.pdf>
- Thompson, E. (2017). Looping Effects and the Cognitive Science of Mindfulness Meditation. En D. McMahan & E. Braun. (Eds.), *Meditation, Buddhism, and Science* (pp. 47-61). New York: Oxford University Press.
- Thompson, E. & Zahavi, D. (2007). Philosophical issues: Phenomenology. En P. D. Zelazo, M. Moscovitch, & E. Thompson (Eds.), *Cambridge handbook of consciousness studies* (pp. 67–88). Nueva York: Cambridge University Press. doi: <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511816789.005>
- Thompson, R. (2000). Zazen and psychotherapeutic presence. *American Journal of Psychotherapy*, 54(4), 531-548. doi: <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2000.54.4.531>
- Ule, A. (2016). Mindfulness and Self-deliverance to Pure Presence. *Asian Studies*, 4(2), 85-94. doi: <https://doi.org/10.4312/as.2016.4.2.85-94>
- Varela, F. (1996). Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem. *Journal of Consciousness Studies*, 3(4), 330-349.
- Varela, F. (1997). *De cuerpo presente*. Barcelona: Gedisa.
- Wittmann, M. & Schmidt, S. (2014). Mindfulness Meditation and the Experience of Time. En S. Schmidt & H. Walach (Eds.), *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications* (Vol. 2, pp. 199-209). Cham, Switzerland: Springer. doi: <https://doi.org/10.1007/978-3-319-01634-4>
- Yildirim, S. & Yüksel, P. (2015). Theoretical Frameworks, Methods, and Procedures for Conducting Phenomenological Studies. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 6(1), 1–20. doi: <https://doi.org/10.17569/tojqi.59813>