

Budismo secular:

¿una visión nueva u otro de los mitos que pretende erradicar?

Hace casi exactamente cien años, Karl Kraus, un eminente publicista austríaco y el mayor escritor satírico en lengua alemana, declaró en su periódico que el psicoanálisis es la misma enfermedad que pretende curar [se tiene sí misma como cura] (i). Gracioso y mordazmente injusto, Kraus convirtió su fuerte rechazo en un aforismo astuto. Hoy sabemos lo superficial y prejuicioso que era su conocimiento del psicoanálisis cuando escribió eso, y que fue el desprecio personal y no el conocimiento lo que dio luz a esa frase que se hizo famosa por su ingenio, no por su veracidad.

“Budismo secular” se ha convertido en un eslogan: aparece en publicaciones, entrevistas, blogs y podcasts que exaltan o denigran el término y, ocasionalmente, a sus usuarios. Pero ¿qué es el budismo secular? ¿Ya está teniendo lugar? ¿Es necesario? ¿Se debería prevenir? ¿Qué haría? ¿Qué *erradicaría*? Por supuesto, es para hablar de esto por lo que estamos aquí en esta conferencia.

El término “secular” está cargado y al mismo tiempo es difuso. Veamos algunos de sus muchos significados. Dependiendo del contexto puedo distinguir los usos de “secular” siguientes:

- como antónimo de “ortodoxo;” es decir, “liberal,” “tolerante,” o incluso “pluralístico”
- queriendo decir “no atado por la tradición,” definitivamente “no-fundamentalista”
- en el sentido literal de “de este siglo” (*saeculum*)
- como “no-monástico” y “no parte de una iglesia o clero”
- como “no de una visión del mundo unificada”
- como “no-metafísico” y decididamente dedicado a “este mundo”
- como “no-religioso”
- como “mundano” en el sentido de lo opuesto a “sagrado”

Si tuviéramos que aglomerar todas estas nociones distintas —no sin fuertes protestas de gente que se acoja sólo a uno de los usos descritos arriba— seguramente llegaríamos a una mezcla no muy diferente de los movimientos budistas contemporáneos que

existen en el mundo occidental. Habrá unos pocos que sean explícitamente ortodoxos, tradicionalistas, monacales, metafísicos y sacralistas religiosos; pero incluso muchas de las monjas y los monjes comparten uno o más de los valores “seculares” enumerados.

Además, los desarrollos seculares están lejos de ser algo únicamente occidental: muchos de los aquí presentes estamos muy influenciados por el movimiento *Vipassanā*, que surgió a finales del siglo XIX y principios del XX en Birmania y que creo que es un buen ejemplo de una respuesta post-colonial y básicamente secular a ciertas condiciones políticas y sociales en una de las tierras del budismo. Existen otros ejemplos de movimientos seculares orientales: el budismo protestante de Dharmapala, el movimiento Sarvodaya en Sri Lanka, Sokka Gakkai en Japón, los budistas indios seguidores de Ambedkar, la Young Buddhist Association de Tailandia.

Al mirar al budismo occidental contemporáneo y el aspecto habitualmente no-monástico de sus exponentes, centros, movimientos y publicaciones, no podemos obviar que el “budismo secular” ya está teniendo lugar: gran parte de la transmisión budista en occidente tiene lugar en contextos esencialmente seculares. Y esta secularización de las enseñanzas budistas ya lleva un tiempo sucediendo. La cuestión no es si *sí o no*, sino *cómo* y para qué propósito: ¿Cuán congruente es este desarrollo con la visión del Buda, cuán conscientes y honestos somos en cuanto a las fuerzas que motivan este movimiento, cuán reflexivos y autocríticos somos con nuestra propia historia y nuestros prejuicios culturales? Y también: ¿Cuán conscientes somos del potencial de la enseñanza, cuán cuidadosos en nuestras interpretaciones de la tradición y cuán claro tenemos lo que está en juego?

Para el título de esta charla he adulterado la frase de Karl Kraus acerca del psicoanálisis. Como discípulo del Buda y, guste o no, como uno de estos budistas contemporáneos dirigiéndome a otros budistas contemporáneos, me gustaría daros mi opinión sobre lo bueno y lo malo que veo suceder en nombre de un emergente budismo secular. Y puesto que ya está pasando, he pensado que añadiría mi lista de deseos personal.

Empecemos por lo malo. Tengo problemas con unas cuantas actitudes que ya pueden discernirse y que me temo que, por sistema, se promocionarán como “budismo secular.”

La primera es un **budismo conveniente y fácil** – la escuela del bienestar: no supone ningún tipo de amenaza para los actuales valores occidentales, creencias y sensibilidades

condicionadas. Es inofensivo, no requiere esfuerzo, cambios difíciles, pensar mucho ni nada desafiante. Su mensaje es claro: “Si te hace sentir bien no puede ser malo. Sólo sé normal y no hagas de eso un problema.”

El número dos es un **budismo simpático**: éste ‘bambifica’ el Dharma y es la marca de moda del budismo conveniente de arriba. Es bastante popular, tiene muchos argumentos creíbles y su tono es reconfortante: “No necesitamos estudiar textos difíciles, hacer grandes esfuerzos, desafiar nuestras opiniones o abandonar nada. Seamos todos amables, simpáticos y un poquito más atentos.”

El tercer tipo es un **budismo razonable**. Somete voluntariamente los principios de las enseñanzas budistas a la tendencia de pensamiento que sea que ahora ostente el derecho de interpretación sobre qué es fáctico, válido, normal y saludable. Respalda con entusiasmo las enseñanzas con los hallazgos científicos con los que dé: el racionalismo, el positivismo lógico, neurociencias conductuales, psicología clínica, etc. El mensaje básico es éste: “Si no podemos demostrarlo midiéndolo, entonces no está sucediendo realmente. No tenemos suficientes pruebas para establecer validez.” La peor versión de esto es el cientificismo: la ciencia no como aplicación de una práctica científica metodológica sino la ciencia como una ideología y sustituto de la religión. Uno de los conferenciantes de esta mañana, Winton Higgins, ha tratado este tema de manera más acurada y exhaustiva de lo que yo podría. Me doy cuenta de la gran importancia de que el budismo se tope con la ciencia, aprecio el valor que tiene que el pensamiento y las prácticas budistas influencien y sean influenciadas por campos de conocimiento seculares y no-religiosos. Pero dudo en adoptar los credos actuales de esos respectivos campos como mi criterio personal para la validez de las enseñanzas budistas en mi vida. “Budismo: claro que sí. Pero aún no tenemos datos suficientes para demostrar que esto hace algo a los cerebros.” Estoy cansado, después de treinta años de sentarme en mi trasero y meditar, contemplando el surgir y cesar de la ignorancia en mi mente, de que ahora necesite conectarme a unos cables para tener pruebas de cambios neurológicos, que deba desestimar mi testimonio personal, anecdótico y no-científico y esperar a que la ciencia compruebe fuera de toda duda que sí que está pasando algo — sujeta a rigores y criterios metodológicos posiblemente diseñados por gente que quizás simplemente carezcan de imaginación para pensar otros. Si la ciencia requiere esto para sí misma, de acuerdo. Pero estoy cansado de que éstos sean los puntos de referencia no sólo para mi bienestar y mis cambios cerebrales sino para la totalidad de las tradiciones de sabiduría budistas. “Hasta que no podamos desmotrarlo experimentalmente, la

conjetura más válida es que el budismo y los efectos saludables de la meditación sea una hipótesis de la Pali Text Society.” Me siento un poco harto de esto.

Una última actitud hacia la enseñanza que me preocupa es lo que me gustaría llamar **budismo plano**. Éstos son tiempos post-metafísicos, y los críticos de toda postura metafísica en la religión no tardan en señalar el peligro y el daño hecho por la gente religiosa y sus instituciones, en el último milenio, en el nombre de su supuesta exclusividad de verdad y derecho. Tenemos buenos motivos para estar incómodos ante declaraciones ontológicas simplistas acerca de una realidad más allá de la experiencia empírica, tras las apariencias, sobre “la secreta negrura de la leche,” como dijo el poeta (ii). Sin embargo, hay otras cosas extraordinarias a parte de la metafísica. Nuestros críticos pasan por alto fácilmente la diferencia entre lo que es supramundano o numinoso —una experiencia personal en la que me puedo sentir asombrado y conectado con algo más allá de mi ‘yo mismo’ o incluso completamente ajeno, y que puede ser verdaderamente transformadora— y una declaración metafísica, una creencia sobrenatural o una posición deontológica absolutista. Infravalorar o desestimar por completo la primera para prevenir la segunda crea el tipo de budismo plano al que me refiero. Si tengo un buen olfato y me doy cuenta de que alguien ha cortado el pan en la tabla de la cebolla, entonces a quien no tenga un buen olfato esto le puede parecer una experiencia extrasensorial y sobrenatural. Para mí, no lo es: simplemente huele a cebolla. No puedo demostrar cómo lo sé, pero lo sé. Es la vieja historia de la tortuga que le cuenta al pez su visita a tierra firme —su paseo, la suave brisa, el sol de la tarde, la fragancia de los árboles floridos— y el pez concluye que cualquier cosa que no sea mojada, fría y líquida es impensable de acuerdo con su experiencia, y que la tierra firme, la brisa y el paseo bajo los árboles floridos son meras fantasías.

Mientras que el agnóstico respetuoso por lo menos se mantiene abierto a una dimensión numinosa, el budista plano niega la posibilidad de la trascendencia e insiste en la invalidez de lo que se encuentra más allá del horizonte inmediato de su experiencia: “Esto son cuentos de hadas. Dejémonos de prosa bonita y hablemos en serio.”

Vayamos ahora a lo bueno del budismo secular emergente:

Uno de los aspectos más deliciosos de los desarrollos recientes es que más gente tiene acceso a las enseñanzas y se siente empoderada para leer los textos antiguos. Ya sabéis, éstos son tiempos fantásticos. No estoy afiliado a ningún colegio monástico ni a

ningún departamento indológico o teológico, y aun así tengo tres ediciones del canon pali en mi ordenador portátil. Tengo acceso a una riqueza de enseñanzas y de material que, menos de cincuenta años atrás, habría sido dominio de un puñado de universidades. Todos tenemos, colectivamente, más acceso a las enseñanzas budistas que la gente que nos enseñó. Esto es genial. Estoy muy a favor de ser secular cuando hablamos de accesibilidad.

También estoy contento de ver a diferentes tradiciones budistas citando mutuamente sus enseñanzas. No hace mucho, los representantes de las distintas tradiciones vivían en sus islas, tras sus montañas, cercados por barreras culturales, lingüísticas y doctrinales. Los budistas, aunque tenían algunas opiniones los unos de los otros, no hablaban mucho entre sí. Si se encontraban por casualidad, en general estaban satisfechos con identificar al otro en términos del posicionamiento doctrinal de su propia tradición, entonces consultaban lo que sus libros decían sobre aquél otro, se alarmaban un poco ante las opiniones erróneas que el otro supuestamente sostenía y seguían con lo suyo. Aunque podrían haber hablado con su hermano budista, vestido de otro color, y descubrirlo por ellos mismos, en general preferían ir a buscarle a los textos: “Éste es del budismo antiguo... debe de ser un Vaibhāsika... hace 1500 años que sabemos de qué van.” Esto ha cambiado mucho —todas las distintas escuelas han aterrizado en occidente, tienen retos culturales similares, discípulos occidentales, y varias de ellas han empezado a hablar entre sí—; los budistas miran más allá de los muros tradicionales y reconocen la diversidad de sus propias tradiciones y sus respectivos puntos fuertes. Esto, creo yo, es una inmensa bendición, debida en parte a las sociedades seculares occidentales, que ofrecen algo así como un punto de encuentro neutral.

Me entusiasma ver que algunas prácticas y concepciones de la mente budistas llegan a otros campos de conocimiento: ‘mindfulness’ se ha vuelto un término autóctono en la psicología estándar, las prácticas de compasión se enseñan e investigan activamente en contextos no-religiosos a ambos lados del Atlántico, los filósofos académicos hablan de constructos de identidad relacionales y lidian con enseñanzas sobre la impersonalidad, las escuelas psicoanalíticas —tras reconocer la experiencia intersubjetiva más allá de la simple transferencia— comparan sus notas con budistas, y formas aplicadas de meditación se han vuelto aceptables en contextos clínicos y en instituciones sanitarias. Me encanta ver aspectos de la práctica y el pensamiento budistas mezclándose e incluso echando raíces en la sociedad secular.

Mientras algunas de estas influencias y aplicaciones pueden parecer descontextualizadas, pueden abrir las puertas para un contacto más amplio con las enseñanzas budistas: lo que empieza con el 'mindfulness' clínico puede crecer en un interés por la psicología budista y conducir a una exposición epistemológica más profunda a las nociones budistas de la mente y su desarrollo.

Mi lista de deseos para el budismo secular es larga. Dejarme que comparta lo que se encuentra más arriba en mi cuadro personal de aspiraciones.

Para empezar, en realidad no entendemos los textos budistas lo suficiente. En lugar de echar cosas, necesitamos entender mejor lo que hay. Y no creo que tengamos un conocimiento sólido de las tradiciones orales en las que estas transmisiones textuales han tenido lugar; simplemente pienso que necesitamos aprender más sobre los textos, reflexionar sobre su significado y sobre las circunstancias de su transmisión. Necesitamos enfrascarnos en estudios lingüísticos y culturales y, particularmente, en lo que me gustaría llamar "traducción cultural." Traducir textos de un idioma a otro no es suficiente. Al enseñar budismo —sospecho que la mayoría de vosotros lo hacéis de una forma u otra— te das cuenta de que la gente no tiene muchos problemas con llenar su cabeza con equivalentes ingleses de términos sánscritos, tibetanos, japoneses y pali y aun así no conectar la significancia de estos términos con su experiencia real. La mujer que recientemente se refirió a una revelación que tuvo diciendo "sabes, en todos estos años de escuchar enseñanzas sobre *dukkha*, nunca había comprendido realmente que mi rabia es, de hecho, una forma de *dukkha*" quizás no esté sola en su dificultad de conectar conceptos budistas —por muy bien traducidos que estén— con su experiencia psicológica real. Se necesitan dos traducciones: una del idioma budista de origen a nuestras respectivas lenguas maternas, y otra del argot budista de nuestro idioma a las formas prácticas y gráficas en que pensamos y nos comprendemos. La reflexión sobre mi experiencia personal puede verse bastante poco afectada por las cositas budistas que haya aprendido. Incluso traducidas al inglés, estas cositas se quedan de alguna manera en un nicho budista en mi mente, y permanecen ahí sin ser muy efectivas a la hora de cambiar mi entendimiento o transformar mi experiencia. Como maestro, la mayoría de mi trabajo de traducción tiene lugar en este segundo campo. Intento enseñar a la gente cómo reconocer lo que dicen los *Nikāyas** pero en el lenguaje de su propia experiencia. Es algo fascinante y gratificante; pero para esto necesitamos entender mejor los textos antiguos y comprender de forma más clara en qué contextos han surgido.

Estoy con John Peacock, que habló esta mañana de la necesidad de estudiar la historia budista y contextualizar las enseñanzas. Estoy muy a favor de la naturalización del budismo en las sociedades occidentales; pero, por favor, sólo después de contextualizar de dónde viene. Si no comprendemos bien qué estamos naturalizando, puede que “naturalicemos” algo muy, muy distinto de lo que se pretendía.

La cantidad de enseñanzas disponibles y la cantidad que se enseña actualmente parece desproporcionada. Con bastante frecuencia, no logramos transmitir lo que en realidad tenemos disponible para la gente, o no conseguimos proporcionarles herramientas para que alcancen una comprensión experiencial. En una escala más amplia probablemente tengamos que admitir que sólo estamos empezando a tomar estas enseñanzas en consideración y que nos encontramos en los primeros días del budismo en occidente. Incluso tal y como está ahora, la riqueza es exigente, poderosa y fascinante. Pero la excavación es aún más rica. Si aprendemos a mirar con más atención, encontraremos aún más riquezas.

Otro deseo es que me gustaría mucho que las ramas del conocimiento occidentales apreciaran más las contribuciones de los *Nikāyas*. Una lectura detenida de la psicología contemplativa del budismo primigenio, y su epistemología, sería de gran valor para la psicología y psicoterapia occidentales. También sigo deseando una “psicología positiva” acerca de las nociones budistas de entrenamiento mental. Hay mucha investigación sobre los factores patógenos y parece que carecemos de una investigación correspondiente en la naturaleza del bienestar, la satisfacción, la compasión, la libertad interior. Asimismo, apreciar el valor de las prácticas aplicadas del ‘mindfulness’ es una cosa; y otra muy diferente es entender las funciones mentales que se ejercitan con estas prácticas. Ahora mismo el ‘mindfulness’ es un área inmensa en crecimiento; pero el concepto budista de ‘mindfulness’ es rebelde, y lo mucho que nuestra psicología —de sólo unos 130 años de edad— batalla con esa rebeldía puede constatarse mirando a algunos de sus desalentadores intentos de llegar a una definición funcionalizada del ‘mindfulness’: a veces el criterio parece diseñado para algo que pueda ser evaluado, demostrado, financiado y vendido, más que transportar la complejidad de la noción budista de sati. Unos pocos investigadores, entre ellos Paul Grossman, han hecho un trabajo revelador en este campo, empezando con un meta-análisis de los estudios de ‘mindfulness’. Junto con él hay otros que siguen avisando que no todo está bien en muchas de las nociones de ‘mindfulness’ que existen en el campo de la psicología. (iii)

En el campo de la filosofía, me gustaría ver una investigación más seria de la epistemología budista y su comprensión de la mente proveniente directamente de las tradiciones contemplativas. Eso será un trabajo difícil, ya que significa involucrarse en una forma de pensamiento que se ha desarrollado de manera bastante diferente a la de la tradición filosófica occidental. Pero está todo ahí, esperando a ser elegido e indagado.

Mi deseo más acentuado se refiere al estudio de los *Nikāyas* y otros textos budistas primigenios usando las herramientas de la crítica literaria: análisis textual, hermenéutica, narratología... Tengo la sensación de que al mundo budista le faltan personas como Northrop Frye, Robert Alter y Frank Kermode. Durante los últimos 150 años, el análisis bíblico y la escolaridad histórico-crítica han intentado encontrar lo que en alemán se llamaría el "*Sitz im Leben*," el escenario de situación vital, desde el cual hablan los textos. Este no es un trabajo homilético (referido al uso del texto para predicar) sino un intento de mirar más detenidamente a la función de un texto y cómo funciona con las herramientas del análisis textual. Si nos interesa su significado, tenemos que comprender más profundamente cómo está construida la historia. En cuanto a los textos budistas, todavía hay mucho por hacer a este respecto. Me gustaría que miráramos con más detenimiento a estos textos, con los ojos de la escolaridad literaria, sin tener puntos de vista teológicos (o ateos) que vender, sólo intentando captar mejor qué es lo que sucede en el texto. ¿Cómo está construido este símil? ¿De quién es la voz que habla? ¿Cuál es la perspectiva del que habla y en qué hace hincapié? ¿Quién es su audiencia? ¿Cuál es el contexto de esa situación de enseñanza? (iv)

Leer textos es un arte: cualquier texto. Y aún más un texto que debe tener 2000 años o más. Todos mis amigos profesores se quejan de que sus estudiantes universitarios no tienen ni idea de cómo interpretar incluso textos simples. Nuestra cultura de enlace y clic tiene un reto hermenéutico y hace un trabajo cada vez peor en extraer significado de algo escrito, una tarea que va más allá de simplemente descargar información. Y desde el giro emblemático, acelerado por la era digital e impuesto a todos nosotros, esa habilidad se ha vuelto un conocimiento de especialista.

Si queremos tener acceso a la sabiduría de esas enseñanzas canónicas, necesitamos meternos ahí de alguna manera; y ahí es donde entran las herramientas de la escolaridad literaria, la narratología y el análisis textual.

En su charla, Stephen Batchelor ha subrayado las Cuatro Verdades y las ha reformulado como Cuatro Tareas. Cuando era monje, muchos años atrás, me sorprendió la explicación que Bhikkhu Ñānavīra daba de estas Cuatro Verdades en una de sus cartas a un adepto, muy en la línea de Stephen, en la que las ilustraba con Alicia en el país de las maravillas encontrando una botella con un contenido misterioso. La etiqueta de la botella no decía qué contenía, sólo lo que Alicia debía hacer con ella: “Bécheme.” De la misma manera, decía Ñānavīra Thera, tenemos que tratar estas Cuatro Verdades: no como verdades en absoluto, sino como tareas. La primera de las botellas budistas insiste en “compréndeme,” la segunda pide “suéltame,” la tercera dice “experimentame” y la cuarta insta “desarróllame.” Es necesario volver a esas cuatro tareas: no como “verdades” sino como llamadas y labores genuínas a llevar a cabo.

Si los budistas seculares quieren ser algo más que secularistas, tendrán que mirar y escudriñar las tradiciones budistas con tan poco prejuicio como sea posible. Esto significa realmente intentar comprender cosas como la condicionalidad ética (*kamma-vipāka*), el devenir renovado (*punabbhava*), el estado de lo supramundano (*lokuttara*) y el rol de las absorciones (*jhāna*) sin intentar descartarlas sólo porque en cierto modo no encajan bien con valores occidentales y creencias actuales. Hay una colección entera de enseñanzas que pertenecen a los temas de realización** y el dominio de *lokuttara* (la dimensión trascendente/supra-mundana): estas enseñanzas insisten enfáticamente en la posibilidad de una experiencia subjetiva y encarnada de lo numinoso a través de la práctica de la meditación. Veo que a algunos budistas seculares les cuesta reconocer este aspecto de las enseñanzas, y me gustaría por lo menos que se considere legítima la pregunta: ¿Cuál es mi relación personal con la posibilidad de la realización? Si abandonamos esa posibilidad hemos convertido a las enseñanzas en otro tipo de humanismo crítico y, creo yo, el budismo secular se volverá algo similar al “enemigo cercano” del mensaje del Buda.

¿Cuál es la alternativa a, por un lado, un budismo convenientemente hecho a la medida de mis preferencias y, por el otro, convertirme en un crédulo tradicionalista partidario de uno de los linajes existentes? Me da que la opción entre la arbitrariedad interesada y la ortodoxia terca es el viejo proyecto de la ilustración occidental. Esto significa ir más allá de las declaraciones de exclusividad de las diversas tradiciones en cuanto a la interpretación correcta de las enseñanzas del Buda y, más ampliamente, de la mitificación de su propia historia; y también ir más allá del impulso simplista de desacreditar a todas esas tradiciones y empezar de cero con un budismo “razonable.”

Una perspectiva budista secular informada incluso podría ayudar a esas tradiciones a hacer la limpieza de la casa y dar un repaso a su propia historia.

Para ser algo más que el mito más nuevo que pretende erradicar los mitos viejos, el budismo secular deberá mirar a su propia historia y la imagen de sí mismo, a sus propias motivaciones. ¿Qué intentamos erradicar, o curar, al ser seculares? Una parte de mí espera que los budistas seculares no abandonen la dimensión de lo religioso, por muy gastado que esté el término, por muy bien documentados que estén los abusos en nombre de la religión. Si los budistas seculares se retiran del campo de lo religioso, son los tradicionalistas y fundamentalistas ortodoxos los que ganan aquí. Tengo bastantes ganas de retener el budismo como religión y abogar por un budismo secularista religioso: crítico, informado e iluminado.

Akincano M. Weber / Insight Journal August 2013

www.akincano.net

Este artículo está basado en una charla dada en la conferencia sobre budismo secular en marzo de 2013 en el Barre Centre for Buddhist Studies, EEUU. Traducido del inglés al castellano por Bernat Font. [[Artículo original](#)]

Notas del traductor

*Los Nikāyas con las diferentes colecciones de discursos de Buda preservados en lengua pali.

**Realización se utiliza aquí para hacer referencia a la meta de la práctica, se podría llamar constatación, logro o experiencia.

Notas

i Karl Kraus, „Die Fackel“, Vol 15, No. 376-377 from 30.5.1913, p. 21

ii Jacques Audiberti (1899-1965), poeta surrealista francés, habla en uno de sus sonetos de “la secreta negrura de la leche.”

iii Ejemplos de voces que destacan los retos de conceptualizar la noción de ‘mindfulness’:

– Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, vol 57, 35–43.

– Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research*.

– Grossman, P., & Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 219–239.

– Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A Dialogue between Buddhism and Clinical Psychology. *Mindfulness*, 1(3), 161–173. doi:10.1007/s12671-010-0018-1

– Rappaport, L., & Bystrisky, A. (2009). Classical Mindfulness: An Introduction to Its Theory and Practice for Clinical Application. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), 148–162. doi:10.1111/j.1749-6632.2009.04405.x

– Rosch, E. (2007). More than mindfulness: When you have a tiger by the tail, let it eat you. *Psychological Inquiry*, 18(4), 258–264.

iv El trabajo aún sin publicar del difunto Harald Beaver “The Broken Gong” será considerado algún día como un hito en la tarea esbozada aquí. A él le debo muchas de estas ideas.