BIENESTAR Y BALANCE MENTAL EN SITUACIONES DE ADVERSIDAD

Venerable Kunga Dechen

Paramita

¿Con que practicas milenarias podemos **cultivar el Bienestar genuino**, mantener nuestra cordura, nuestro corazón abierto y nuestra visión clara, **y no derrumbarse ante las adversidades de la vida**? ¿Cómo hacerlo sustentable en el tiempo? ¿Qué dice la Neurociencia, del bienestar y el balance mental?

Bienestar Genuino

Más que aprender, es **mejorar nuestra comprensión de lo que es el verdadero bienestar**. Para los budistas es **sukha** , en lengua sanscrita , **“felicidad genuina” o “sostenible”**: un bienestar que se mantiene incluso en presencia de condiciones adversas.

En este sentido, existe también la **“infelicidad genuina”,** es decir, una **insatisfacción –dukha**, en lengua sánscrita– que proviene solo del interior.

Podemos **sembrar**, dice el budismo, **las semillas** que favorezcan el desarrollo de una u otra, **independientemente de cuál sea la realidad exterior**.

Bienestar o estar bien

Buddha: Encuentra aquello que realmente constituye el bienestar verdadero y sobre la base de ese conocimiento, cultívalo. *(Majísima Nikāya III 230)*

EL BIENESTAR ES CÓMO CULTIVAR BAMBUES: Fuertes, Flexibles (Resilientes)



MARCO DE LA PRACTICA BUDISTA

- **ETICA**: Florecimiento social y entorno
- **EQUILIBRIO MENTAL**: Florecimiento psicológico
- **PERSPECTIVA CONTEMPLATIVA**: Florecimiento espiritual

Elementos centrales del Balance Mental

- Equilibrio Conativo (Fijar intenciones, metas, Prioridades, ***Tierra***)
- Equilibrio Atencional (Atencion sostenida y voluntaria, *Nutrientes*)
- Equilibrio Cognitivo (Estar presente, con calma y claridad, durante la experiencia, ***Luz solar***)
- Equilibrio Emocional (Habilidades de regulacion y gestion emocional**,** ***Agua***)



-http://cultivating-emotional-balance.org/wp-content/uploads/2016/11/Balancemental-y-Bienestar.pdf
B. Alan Wallace y Shauna L. Shapiro Santa Barbara Insitute for Consciousness Studies y Santa Clara University

Equilibrio Conativo: El término *conato* se refiere a las facultades de intención y volición que conducen al bienestar de uno y los demás

	Déficit :	Hiperactividad	Disfunción
Desequilibrios	Pérdida apática del deseo hacia la felicidad y sus causas. Falta de imaginacion o Complacencia estancada	Deseo excesivo que eclipsa la realidad del presente	Deseo hacia cosas que no conducen al bienestar personal ni al de los demás (ej. la adicción)
EB: Practicas	La meditación sobre las realidades de la impermanencia y el sufrimiento y la posibilidad de generar bienestar al reflexionar, por ejemplo, en las vidas de aquellos que han obtenido tal logro	Para remediar el deseo obsesivo con la cultivación de complacencia, la satisfacción. Reflexionando sobre la naturaleza insatisfactoria de los placeres externos. -Identifica y desarrolla las causas internas del bienestar	Metas equivocas con el reconocimiento experimental de las causas verdaderas del sufrimiento y el bienestar

EB: Enfoque Budista para el equilibrio

[1] (Wallace, 2001b, pp. 218-222).

Equilibrio Atencional : Facultad de Atención sostenida y voluntaria

	Déficit :	Hiperactividad	Disfunción
Desequilibrios	Laxitud, perdida de la claridad y viveza de la atención	Excitación, agitación y distracción involuntaria por deseos compulsivos	Atención de forma aflictiva “Ceguera al cambio”
EB: Practicas	Cultivo de **la cautela o cuidado, la *atención plena*** ***Atención vigilante o introspección*** ***Atención a la respiración*** Relajación y física y mental Estabilidad atencional Viveza de la atención	Relajarse profundamente **Atención a la respiración**. En esta practica, uno empieza **enfocando la atención a las sensaciones táctiles de la respiración cuando** surgen en todo el cuerpo; después puede enfocarse mas en las sensaciones del subir y bajar del abdomen con cada inhalación y exhalación	

[1] (Wallace, 2001b, pp. 218-222).

Equilibrio Cognitivo : Estar presente con calma y lucidez
Ver al mundo sin desequilibrio

	Déficit :	Hiperactividad	Disfunción
Desequilibrios	Incapacidad de percibir lo que está presente en la experiencia. Déficit de atención	Fusión de proyecciones conceptuales con la experiencia perceptual. No poder distinguir entre la realidad percibida y sus fantasías	Comprensión distorsionada de la realidad. Ser Generalmente, vulnerables a mal entender eventos
EB: Practicas	**Atención plena momento a momento**, enfocados en el cuerpo, emociones, estados y procesos mentales y fenómenos en general	Observa qué estados mentales son sanos y cuales son dañinos.	

[1] (Wallace, 2001b, pp. 218-222).

Equilibrio Emocional/Afectivo: Gestión y habilidad de regulación emocional

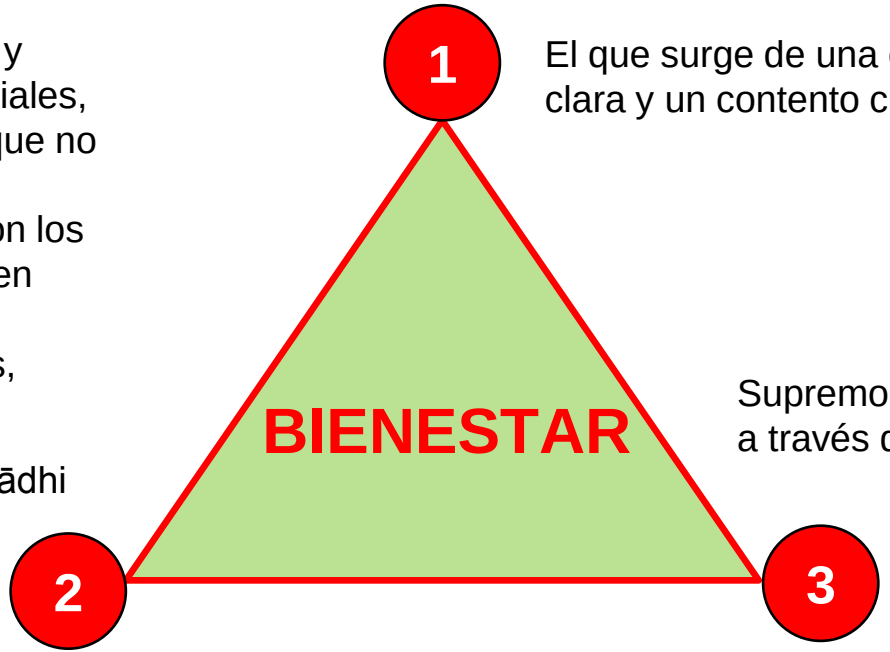
	Déficit :	Hiperactividad	Disfunción
Desequilibrios	Muerte emocional interna y fria indiferencia hacia las personas y acontecimientos	Euforia y depresión, esperanza y miedo, adulación y menosprecio, apego e ira	Respuesta inapropiada ante las situaciones
EB: Practicas	Sistema de practicas de meditación: Cultivar los cuatro inconmensurables: amor bondadoso, compasión, . Gozo en la virtud/felicidad de los demás. Ecuanimidad Se aplica a todos los tipos de desequilibrios afectivos	Observa la mente mientras se ve afectada por los diferentes estados afectivos y cognitivos, tales como la avaricia, el odio, la ilusión, la ansiedad, la euforia, la concentración y la agitación.	

[1] (Wallace, 2001b, pp. 218-222).

Buddha: Tres tipos de bienestar genuino para el contemplativo *(Kandaraka Sutta, Majjhima Nikāya I 346)*

Esta es muy relativa y tiene elementos sociales, o sea en la medida que no estamos en conflicto interno ni externo con los demás seres, sin ir en contra de nuestros principios y/o valores,

El obtenido a través del samādhi



El que surge de una conciencia clara y un contento claro (ética).

Supremo de la libertad completa a través de la visión profunda

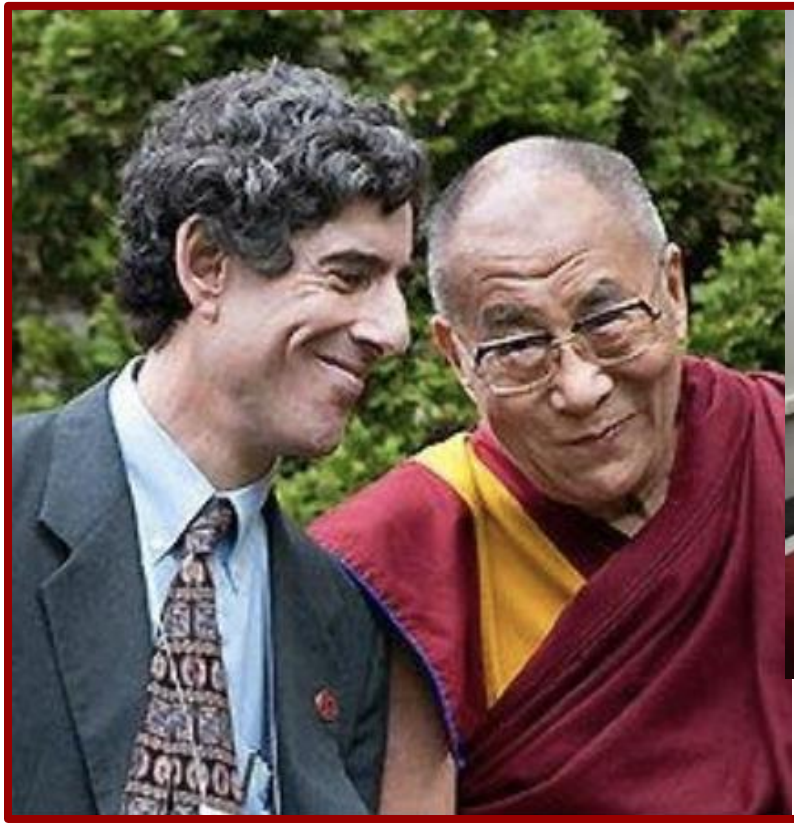
Dos tipos de Infelicidad

La infelicidad **impulsada por el estímulo que se ve despertada por las apariencias sensoriales y mentales,** de forma que a menudo podemos señalar lo que nos aflige.

La verdadera infelicidad, **que surge independientemente de cualquier apariencia**, ya que surge de nuestro propio estado mental.


La esencia del camino de acuerdo al Gran Atisha (Parte 1), por Lama Rinchen Gyaltsen
El logro supremo es la eliminación de las aflicciones mentales.
1:13:11 / 1:56:10

Dr. Richard Davidson, Neurocientifico
(*Universidad de Wisconsin*)





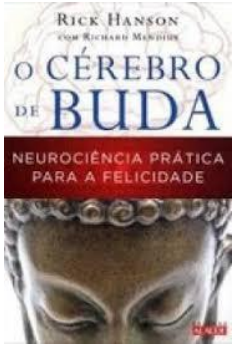
Venerable Matthieu Ricard

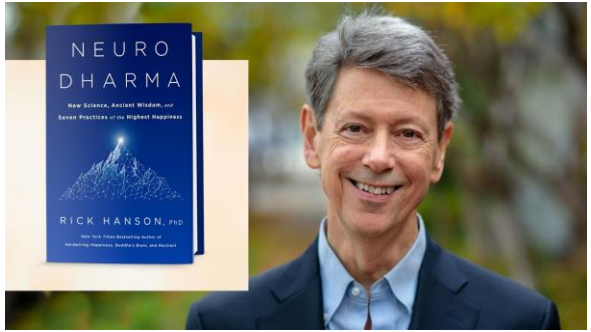
El poder de la Neuroplasticidad

El Dr. Davidson sugiere, producto de sus trabajos de investigación, que podemos **asumir más responsabilidad sobre el cerebro si transformamos la mente**. Las evidencias muestran que podemos entrenar nuestra mente y aplicar el poder de la Neuroplasticidad para cambiar estas cualidades de la mente.

"Utiliza tu mente para cambiar tu cerebro para cambiar tu mente"

Rick Hanson, Neuropsicologo





Cuatro desafíos que destruyen el bienestar

01	**Distracción**	• Es una característica crucial de la salud mental y del desempeño optimo en cualquier actividad
02	**Soledad o Desolación**	• Desconexión social o falta de empatía. • Esta situación causa estragos en el cuerpo y en el cerebro.
03	**La imagen negativa de sí mismo**	• Diálogos internos negativos, y depresión. • Una voz interna que nos dice quiénes somos • Tenemos pensamientos negativos que puede terminar en suicidio
04	**Pérdida significado y propósito de vida.**	• Esta pérdida no es una cualidad subjetiva, sino que afecta la salud y otros aspectos del bienestar.

https://e.nirakara.org/courses/take/varela-international-symposium/lessons/13346450-08-presentacion-de-richard-davidson-consciencia-y-adversidad-dharma-y-ciencia-durante-la-pandemia-espanol

Cuatro Pilares de una Mente Sana

(Dr. Davidson)

1

Conciencia y Metaconciencia

Es saber lo que nuestra mente está haciendo

Es crucial y necesaria para una Transformación real
Nos proporciona la posibilidad de cambio

2

Conexión

Cualidades que nutren las relaciones interpersonales armoniosas

- Aprecio
- Amor Bondadoso
- Actitud positiva
- Compasión

3

Percepción

La imagen que tenemos de nosotros mismos

- Critico interno: Patrón de pensamientos y sentimientos

4

Própositos

Actividades de la vida como nuestra razón de ser; no se enseña sino se crea por nosotros

La existencia humana tiene un potencial ilimitado de sentido y valor
Hay que entrenarse para accder a ese sentido

https://e.nirakara.org/courses/take/varela-international-symposium/lessons/13346450-08-presentacion-de-richard-davidson-consciencia-y-adversidad-dharma-y-ciencia-durante-la-pandemia-espanol

4

Própositos

Actividades de la vida como nuestra razón de ser; no se enseña se crea por nosotrosino s

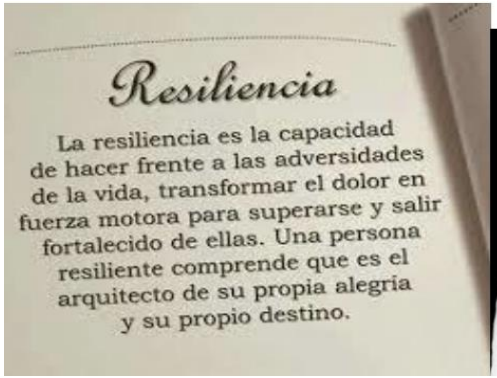
- La existencia humana tiene un potencial ilimitado de sentido y valor
- Hay que entrenarse para accder a ese sentido



Resiliencia

- Iniciar un nuevo desarrollo después de un trauma (Boris Cyrulnik)

- Todos estamos sujetos a la adversidad. Y una de las claves para la resiliencia sino es que la más importante, es la rapidez con la cual nos podemos recuperar de la adversidad. (Dr. Richard Davidson)





Cinco Dimensiones Esenciales de la Resiliencia

- Aceptación de la vulnerabilidad y la impermanencia
- Ecuanimidad y amabilidad hacia el sufrimiento
- Fortaleza y la mentalidad de crecimiento
- Búsqueda de sentido
- Conexión social

Desarrollo de la Resiliencia:

RESPIRA

- 1. Algunas cosas simplemente duelen. Pero la clave para la resiliencia es recordar que nunca estamos realmente solos. Debemos buscar apoyo, sobre todo en situaciones traumáticas.
- 2. Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. (Boris Cyrulnik, Neurologo y Psiquiatra, referencia mundial en Resiliencia)
- 3. La realidad no la podemos cambiar, pero si podemos reevaluar la realidad, podemos ver como evaluar y trabajar, como respondemos ante la realidad. (Seis consejos para cuidar la salud de tu cerebro. Facundo Manes, neurocientífico)
- 4. Medita en la impermanencia: Todo pasa, “No hay mal que dure 100 años ni cuerpo que lo resista”
- 5. Regocíjate por los que no están sufriendo como tú, y desea que permanezcan en la gran felicidad sin sufrimiento

MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN



Referencias

1-http://cultivating-emotional-balance.org/wp-content/uploads/2016/11/Balancemental-y-Bienestar.pdf B. Alan Wallace y Shauna L. Shapiro Santa Barbara Insitute for Consciousness Studies y Santa Clara University

2-https://e.nirakara.org/courses/take/varela-internationalsymposium/lessons/13346450-08-presentacion-de-richard-davidson-consciencia-yadversidad-dharma-y-ciencia-durante-la-pandemia-espanol

3- Versión Completa. Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. Boris Cyrulnik.