

TECNOLOGÍAS DEL SUJETO, POLÍTICA Y ONTOLOGÍA. EL CASO DE LAS PRÁCTICAS MEDITATIVAS

António Carvalho*

RESUMEN. El objetivo de este artículo es promover una reflexión sobre las articulaciones entre las tecnologías del sujeto, la política y la ontología, a partir del caso de las prácticas meditativas. En la literatura crítica sobre la meditación, hay una tendencia a asociar tales prácticas con el neoliberalismo. El artículo pretende problematizar esa asociación mediante el desarrollo de un enfoque ontológico sensible a las dimensiones materiales, performativas, espaciales y afectivas de la meditación como tecnología del sujeto. Para operacionalizar el enfoque ontológico referido, el artículo analiza tres estudios de caso, empleando para ello observación participante y entrevistas semiestructuradas en Portugal, Inglaterra y Francia. Los casos de estudio son la meditación Vipassana en la tradición de S. N. Goenka, la meditación zen en el linaje de Thich Nhat Hanh y la forma en que la Red de Transición moviliza las prácticas de *mindfulness* en el contexto de la llamada “transición interior”.

PALABRAS CLAVE. Meditación; ontología; tecnologías del sujeto; Vipassana; Zen.

TECHNOLOGIES OF THE SELF, POLITICS AND ONTOLOGY. THE CASE OF MEDITATIVE PRACTICES

* Investigador del Centro de Estudios Sociales y Profesor Adjunto de la Facultad de Economía de la Universidad de Coímbra, Portugal. Correo electrónico: amcarvalho@ces.uc.pt

ABSTRACT. The aim of this article is to reflect on the articulations of technologies of the self, politics and ontology, drawing on the example of meditative practices. Recognizing that, within the critical literature on meditation, there is a tendency to link these practices with neoliberalism, this article develops an ontological approach sensitive to the material, performative, spatial and affective dimensions of these technologies of the self. To unfold the ontological approach, the article analyzes three case studies: Vipassana meditation in the tradition of S. N. Goenka; Zen meditation according to the teachings of Thich Nhat Hanh; the way in which the Transition Network mobilizes practices of *mindfulness* within “inner transition”, resorting to participant observation and semi-structured interviews in Portugal, England and France.

KEY WORDS. Meditation; ontology; technologies of the self; vipassana; zen.

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este artículo es fomentar la reflexión sobre la dimensión política de las tecnologías del sujeto (Foucault, 1988), centrándose específicamente en las prácticas meditativas. La meditación es un tema que ha generado cierta controversia en la literatura de las ciencias sociales (Sauerborn, Sökefeld y Neckel, 2022), con una fuerte tendencia a asociarla –en particular el *mindfulness*– con un paradigma de subjetivización vinculado al neoliberalismo.

En este artículo desarrollo un enfoque ontológico para analizar las prácticas meditativas. Tal enfoque conlleva tanto una dimensión descriptiva –relacionada con el análisis empírico de la meditación– como una dimensión normativa, relacionada con las diferentes políticas de subjetividad a las que esas prácticas pueden asociarse. El enfoque ontológico que propongo pretende “problematizar” la política de las prácticas meditativas y reconocer, con ello, la diversidad de redes institucionales, performativas, materiales y subjetivas con las que esas formas de meditación se articulan.

Los estudios de caso explorados en el artículo se refieren a dos escuelas de meditación –la meditación Vipassana en la tradición de S. N. Goenka y la meditación Zen en la tradición de Thich Nhat Hanh–, así como a la forma en que un movimiento ecologista –la Red de Transición– moviliza las prácticas contemplativas en el contexto de su propuesta socioambiental, concretamente en relación con la “transición interior”. Mi argumento es que esos ejemplos nos permiten reflexionar sobre las múltiples articulaciones de la meditación; articulaciones que posibilitan que esas prácticas contemplativas sean incluso movilizadas por los movimientos sociales en el contexto de la crisis medioambiental y climática, en una dirección contradictoria con cómo la meditación se ha practicado en contextos como el corporativo y ha sido criticada en cuanto tecnología del yo neoliberal.

Tras esta breve introducción, la segunda sección del artículo discute la literatura asociada a la crítica neoliberal de la meditación, enumerando algunos de los límites de esas perspectivas. La tercera sección, por su parte, desarrolla una aproximación ontológica al estudio de la meditación de la mano de los tres estudios de caso explicitados. Finalmente, en la conclusión, abordo algunas líneas de reflexión para pensar las articulaciones entre tecnologías del sujeto, política y ontología.

LA CRÍTICA NEOLIBERAL DE LA MEDITACIÓN Y SUS LÍMITES

La literatura crítica suele argumentar que el *mindfulness* o atención plena, una versión secular de las prácticas de meditación muy extendida en las sociedades actuales, debe entenderse como una expresión de las fuerzas neoliberales de subjetivación. El *mindfulness* suele definirse como un proceso de conciencia sin juicio de la experiencia momento a momento, incluidas las emociones, las sensaciones, los pensamientos y los movimientos (Kabat-Zinn, 1991). Aunque ha dado lugar a un sinnúmero de productos, los emblemas del *mindfulness* son dos. El primero de ellos es el MBSR o programa de reducción del estrés basado en la atención plena, desarrollado por Jon Kabat Zinn en la Universidad de Massachusetts en la década de 1970 para ayudar a los pacientes a tratar problemas como la hipertensión, el dolor de espalda, los dolores de cabeza, el cáncer y el sida (Kabat-Zinn, 1990). La segunda práctica que ha servido para avalar clínicamente al *mindfulness* es la

denominada terapia cognitiva basada en la atención plena, la cual combina el MBSR con la terapia cognitivo-conductual para transformar “la conciencia de los pensamientos y la relación con ellos” (Teasdale et al, 2000, p. 616).

La cultura neoliberal conlleva “un creciente énfasis en la responsabilidad de los individuos para gestionar sus propios problemas al objeto de garantizar su propia seguridad con una mirada prudente hacia el futuro” (Rose, 2007, p. 4). En este contexto de creciente autorreflexividad y responsabilidad, el *mindfulness* se considera una tecnología del sujeto que permite que los dispositivos neoliberales sean interiorizados voluntariamente por los sujetos, quienes así pasan a convertirse en responsables de la gestión constante de sus estados psíquicos y emocionales. Este proceso de interiorización se ha asociado a menudo con una forma de medicalización; de hecho, Kristin Barker sostiene que el *mindfulness* es una forma de medicalización consistente en que los practicantes evalúan constantemente su estado físico, emocional y mental e incorporan con ello dispositivos de poder médico y político. Según la autora, el *mindfulness* representa una expansión significativa de la definición de enfermedad más allá de la medicina convencional, (...) su modelo etiológico intensifica la necesidad de vigilancia e intervención médica (...) y sitúa permanentemente a los individuos en un ciclo de enfermedad y terapia (Barker, 2014, p. 168).

La medicalización del *mindfulness* y las tecnologías de sujeto quedan patentes en el creciente número de artículos que evalúan esas prácticas desde una perspectiva sanitaria, asociándolas a características positivas como el autocontrol, el bienestar, la inteligencia emocional y la regulación emocional, enfatizando su potencial para el tratamiento de la depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias (Bowen *et al.*, 2006; Davis y Hayes, 2011; Grossman *et al.*, 2004; Heeren y Philippot, 2011; Shapiro, Walsh y Britton, 2003; Zeidan *et al.*, 2010). En 2019 ya había aproximadamente 16.000 artículos científicos sobre *mindfulness*, con un aumento significativo desde 2006 (Lee et al, 2021), lo que indica el interés médico, institucional y empresarial por estas prácticas, especialmente en las sociedades occidentales.

El vínculo entre *mindfulness*, neoliberalismo y medicalización se ve especialmente favorecido por las lecturas neurocientíficas de estas prácticas, las cuales con frecuencia destacan diferencias en el funcionamiento de los cerebros meditativos en comparación con los no meditativos, generando lo

que podría denominarse una nueva economía moral del cerebro humano en el contexto del neoliberalismo (Carvalho, 2017a). Según Ricard, Lutz y Davidson (2014, p. 41), los datos de neuroimagen muestran que los cerebros de los practicantes avanzados de *mindfulness* tienen menos actividad en áreas relacionadas con la ansiedad, como la corteza insular y la amígdala. Los practicantes de la meditación basada en la compasión, por su parte, presentarían mayor actividad de la unión temporo-parietal, según los mismos autores. La investigación llevada a cabo sobre un practicante avanzado de meditación –Matthieu Ricard– fue especialmente emblemática y se difundió en la prensa popular, presentando a este monje budista como la “persona más feliz del mundo”, sobre la base de las neuroimágenes de los efectos de la meditación en su cerebro (Shontell, 2020).

La creciente popularización del *mindfulness* también se ha visto como un indicador de la expansión del capitalismo emocional, un capitalismo en el cual “los discursos emocionales y económicos se moldean mutuamente, de modo que el afecto se transforma en un aspecto esencial del comportamiento económico, y la vida emocional, especialmente de las clases medias, sigue la lógica de las relaciones y los intercambios económicos” (Illouz, 2008, p. 60). De hecho, aspectos como el bienestar y la felicidad se están convirtiendo cada vez más en una dimensión fundamental del discurso empresarial y el *mindfulness* se percibe a menudo como una técnica importante para optimizar el estado emocional y fisiológico de los individuos en el contexto del neoliberalismo. Según Davies, “el futuro del capitalismo de éxito depende de nuestra capacidad para combatir el estrés, la tristeza y la enfermedad poniendo en su lugar la relajación, la felicidad y el bienestar” (2015, p. 8).

Para la literatura crítica sobre estas prácticas, la versión contemporánea y secular del *mindfulness* es el resultado de un proceso de modernización, medicalización y neoliberalización de la meditación. Una vez despojada de preceptos y aspiraciones espirituales y transformada en una herramienta de autoayuda, la meditación se convierte en una técnica que puede ser fácilmente movilizada por los estados y las corporaciones para promover la responsabilidad individual en la optimización de los regímenes biopolíticos. En este sentido, Žizek argumenta que el *mindfulness* –en particular lo que él denominó “budismo occidental”– puede entenderse como la herramienta de gobernanza ideal en el contexto del capitalismo neoliberal. Literalmente, plantea que

La perspectiva meditativa del “budismo occidental” es probablemente la forma más eficaz de participar plenamente en la economía capitalista manteniendo la apariencia de cordura. Si Max Weber viviera hoy, sin duda escribiría un segundo volumen suplementario a su *Ética protestante*, titulado “La ética taoísta y el espíritu del capitalismo global”. (Zizek, 2005, p. 20)

Los comentarios de Zizek representan bien la crítica del *mindfulness* por su carácter neoliberal y de ellos se hace eco Ronald Purser, autor del popular libro *McMindfulness-How Mindfulness Became The New Capitalist Spirituality* en 2019. En este libro, Purser sostiene que el *mindfulness* contemporáneo se caracteriza por tres dimensiones principales –la mercantilización, la privatización y el colonialismo– y explora la articulación entre las prácticas de atención plena, el capitalismo, la cultura terapéutica y la ciencia. Según Purser, el *mindfulness* es una técnica que ayuda a enmascarar las contradicciones del capitalismo neoliberal fomentando un proceso de interiorización y responsabilización que margina las dimensiones sistémicas de la opresión. En palabras del autor:

Lo que queda es una herramienta de autodisciplina disfrazada de autoayuda. En lugar de liberar a los practicantes, les facilita adaptarse a las mismas condiciones que causaron sus problemas... El orden neoliberal se ha impuesto subrepticamente en las últimas décadas, ampliando las desigualdades en pos de los beneficios empresariales. Las personas deben adaptarse a lo que este modelo les exige. El estrés se ha patologizado y privatizado, y la carga de gestionarlo se traslada a los individuos. (Purser, 2019, p. 5)

Las consideraciones de Purser son particularmente pertinentes para esbozar una crítica neoliberal del *mindfulness*, haciendo hincapié en cómo estas tecnologías del sujeto son movilizadas por el sistema capitalista para la normalización del descontento social. Una operación que se procura mediante la reducción de las causas sistémicas a sus correlatos emocionales y fisiológicos y la consiguiente transferencia de responsabilidad a la esfera individual, esfera que se convierte en el terreno simbólico para la emancipación a través de la optimización de los estados afectivos.

El *mindfulness* adopta diferentes formas en función de sus manifestaciones institucionales. Un ejemplo especialmente relevante para la crítica neoliberal del *mindfulness* es su movilización en contextos corporativos. En las últimas décadas, varias empresas han incorporado programas corporativos de *mindfulness* (Purser, 2019; Vu y Gill, 2018; Bayle-Cordier et al, 2022), sobre todo en los ámbitos de las tecnologías de la información, el sector financiero, las aseguradoras y la industria alimentaria (Carvalho y Grácio, 2022). En 2007, Google lanzó el programa Search Inside Yourself, centrado en el desarrollo de características como la atención plena, la empatía, la compasión y la inteligencia emocional (Search Inside Yourself Leadership Institute, s.f.). Más recientemente, Amazon desarrolló el programa WorkingWell, centrado en una serie de actividades físicas y mentales y ejercicios de bienestar (BBC, 2021). El programa de Amazon incluía la creación de la llamada AmaZen, la cabina zen de Amazon, una especie de estación o quiosco para practicar *mindfulness*. La propuesta generó muchas críticas, ya que fue vista como paradigmática de la forma en que el “McMindfulness” (Purser, 2019) ha sido apropiado por el capitalismo neoliberal para transformar los trabajadores en agentes activos de bienestar y autorregulación a pesar de experimentar condiciones de trabajo particularmente adversas.

Otro ejemplo es el uso de *mindfulness* para la educación emocional de los niños. Desde finales de la década de 2000, se ha producido un crecimiento exponencial de los programas de *mindfulness* en las escuelas, principalmente en Estados Unidos, Inglaterra y Australia (Reveley, 2018). Según Kuyken *et al.* (2013, p. 126), estos programas de *mindfulness* “promueven el bienestar, apoyan el aprendizaje emocional y social y previenen los problemas de salud mental en las escuelas”, aunque algunos críticos sugieren que representan una forma de *mindfulness* como manipulación (Cedersstrom y Spicer, 2015). El proyecto internacional *Mindfulness in Schools Project* (MiSP) es una comunidad internacional que pretende difundir el *mindfulness* en la comunidad educativa, sugiriendo que en el caso de los alumnos mejora su bienestar y salud mental, la concentración y cognición, el aprendizaje social y emocional y su comportamiento; en cuanto a los educadores, este proyecto hace hincapié en aspectos como la regulación y reducción del estrés, el aumento de la autocompasión y una mayor eficacia docente (*Mindfulness in Schools Project*, s.f.).

Al hilo de la crítica del *mindfulness* como dispositivo neoliberal, podríamos argumentar que su difusión en un contexto educativo se corresponde con una forma de disciplinamiento emocional y psicosomático de los alumnos, utilizando la escolarización obligatoria para inculcar mecanismos de autorregulación en la población al objeto de mejorar su resiliencia para hacer frente a futuras adversidades socioeconómicas, como la austeridad, la precariedad laboral y el desmantelamiento del estado del bienestar. De esta manera, el *mindfulness* constituiría una tecnología del sujeto neoliberal.

Otras aplicaciones preocupantes se refieren a los vínculos entre *mindfulness* y militarismo. Estos vínculos no son exclusivos de la época contemporánea. Como sugirió Brian Daizen Victoria (2006), las prácticas zen fueron utilizadas ampliamente en el Japón imperial para apoyar el militarismo y convertir a los soldados en máquinas de matar más eficientes. En la actualidad, el ejército estadounidense utiliza técnicas de *mindfulness* y varios estudios sugieren que estas prácticas aumentan la resiliencia al estrés, constituyendo una forma de “*fitness* mental”, ayudando así a los soldados a hacer frente a diversos factores estresantes (Stanley y Jha, 2009; Stanley et al, 2011). Esta es probablemente la expresión extrema de cómo la transformación del *mindfulness* en una mera técnica (de *fitness* mental), desvinculada de preocupaciones éticas y morales, promueve su apropiación por parte de instituciones y colectivos con objetivos éticamente cuestionables.

Por lo expuesto, el *mindfulness*, se presenta por los críticos de su condición neoliberal sometido a las fuerzas sociales hegemónicas –neoliberalismo, capitalismo, medicalización, colonialismo, imperialismo–. Sin embargo, la crítica referida con frecuencia soslaya las dimensiones fenomenológicas del *mindfulness*, así como las diferentes manifestaciones institucionales que pueden adoptar las prácticas meditativas. La literatura sobre este tema en las ciencias sociales es vasta, involucra prácticas de meditación tanto seculares como no seculares, e incluye una problematización de los límites de la categoría “neoliberal” para analizar las particularidades de estas tecnologías del sujeto en un vasto conjunto de contextos institucionales (Cook, 2016; Reveley, 2016; Carvalho, 2021; Wrenn, 2022; *Chachignon*, Le Barbenchon y Dany, 2024). Como ha argumentado Bruno Latour, los científicos sociales críticos a menudo “traducen las múltiples expresiones de sus informantes a su propio vocabulario de fuerzas sociales. El analista simplemente

repite aquello de lo que ya está hecho el mundo social” (2005, p. 57). En el caso de los estudios sociales de la meditación, la visión crítica se centra generalmente en las aplicaciones terapéuticas y seculares del *mindfulness*, consideradas emblemáticas del sujeto neoliberal, o de la modernidad tardía, inevitablemente indexadas a las fuerzas sociales hegemónicas (Carvalho, 2021). Como ha argumentado Joanna Cook, a partir del análisis de un programa británico que pretendía evaluar el uso potencial de *mindfulness* en el contexto de las políticas públicas, la visión del *mindfulness* como neoliberal

Deja el análisis de la gobernanza limitado a un marco de intervención de arriba hacia abajo que no abarca la diversidad en las motivaciones, experiencias y esfuerzos de las personas que practican el autogobierno y la naturaleza colaborativa de los procesos políticos a través de los cuales se promueve. (Cook, 2016, p. 143)

Esta simplificación –aunque tentadora– se manifiesta en una visión hegemónica de las prácticas meditativas. Una visión que soslaya la riqueza, complejidad y potencial contrahegemónico de las prácticas meditativas –su diversidad ontológica y performativa– y que reproduce, así, una comprensión materialista y positivista de estas tecnologías del sujeto; una comprensión que no considera más que su función de control social y de engranaje de los sistemas de poder y opresión. En la sección siguiente, desarrollo esta línea de razonamiento, presentando una visión ontológica alternativa para reflexionar sobre las prácticas meditativas y sus problemas.

UN ENFOQUE ONTOLÓGICO DEL ESTUDIO DE LA MEDITACIÓN

Podríamos argumentar que existen dos tendencias principales en los estudios sociales de la meditación (en adelante, ESM). Por un lado, los ESM críticos se centran en analizar las prácticas seculares de *mindfulness*, presentándolas como una expresión de fuerzas sociales más amplias, devaluando sus dimensiones prácticas, empíricas y fenomenológicas. Estos contrastan con la generalidad de los estudios sobre la meditación, que siguen enfoques humanistas y no consideran para nada la dimensión política del asunto. A partir de este “cisma”, en 2021 propuse un enfoque ontológico como forma

de establecer un puente entre las dimensiones políticas y prácticas en la ESM (Carvalho, 2021). Este enfoque ontológico está influenciado principalmente por la literatura en el campo de los estudios de ciencia y tecnología y por la teoría del afecto (Manning, 2010; Blackman, 2016), en particular por la noción de “política ontológica” desarrollada por Annemarie Mol, quien analizó cómo las diferentes prácticas médicas generan versiones específicas de los cuerpos humanos. Este concepto hace hincapié en la profunda naturaleza ontopolítica de las actuaciones, las prácticas y las tecnologías, que afecta inevitablemente a la construcción de la realidad (Mol, 1999).

El enfoque ontológico de las prácticas meditativas se basa en tres premisas principales. La primera es que la meditación se articula con actuaciones, espacios, materialidades y no-humanos particulares, reconociendo que su política está indexada a formas específicas de generar afecto. La segunda premisa es la importancia de estudiar la meditación empíricamente, en lugar de enmarcarla abstractamente como una expresión de formas sociales hegemónicas preexistentes. La tercera de las premisas es la multiplicidad ontopolítica de la meditación y reconocer la variedad de experiencias encarnadas, afectos y agencia que implica, evitando las generalizaciones totalizadoras que caracterizan los ESM críticos.

El enfoque ontológico incluye tanto una dimensión descriptiva como una normativa. La dimensión descriptiva presenta la meditación en el marco de una agencia más amplia que incluye actuaciones, técnicas, espacios y repertorios de entidades humanas y más-que-humanas, en lugar de centrarse exclusivamente en los intereses y las interacciones entre humanos. La dimensión normativa de la meditación intenta articular dimensiones prácticas y políticas, explorando la diferencia ontológica generada por la práctica meditativa, concretamente a través de descripciones fenomenológicas relacionadas por los participantes.

En este sentido, y a pesar de recurrir al concepto de tecnologías del sujeto de Michel Foucault, mi posicionamiento teórico y metodológico es de carácter ontológico e inspirado en la literatura del campo de los estudios de ciencia y tecnología. En lugar de realizar un análisis histórico de los “discursos” asociados a tradiciones filosóficas o espirituales, he realizado un trabajo de campo con miras a recopilar datos sobre las prácticas presentadas en este artículo. Además, la forma en que reflexiono políticamente sobre

estas prácticas tiene un sesgo ontológico: en lugar de situarlas como una expresión del neoliberalismo, de mecanismos más amplios de gubernamentalidad o transiciones históricas con impacto en la hermenéutica del sujeto, sostengo que la reflexión ética y política no debe desconectarse de las agencias y efectos meditativos. Al mismo tiempo, reconozco la situacionalidad y los límites de las estructuras académicas y cognitivas para aprehender el sentido de unas prácticas que, a menudo, dan lugar a mundos y experiencias más que racionales.

Para poner en práctica el enfoque ontológico al que me vengo refiriendo, en esta sección, analizaré tres casos. El primero, se refiere a una forma de meditación Vipassana según la tradición de S. N. Goenka (1924-2013). Esta práctica suele enseñarse en retiros residenciales de 10 días y consiste en prestar atención a las sensaciones de todo el cuerpo de una forma *desapegada*, que el Vipassana caracteriza como *ecuanimidad*: se trata de percibir las sensaciones corporales sin conceptualizarlas, sentados en silencio con los ojos cerrados. El objetivo es que los sujetos tomen conciencia de la naturaleza impermanente de la realidad a través de la observación de las sensaciones en continua transformación. A través de la toma de conciencia de la impermanencia, los practicantes deben reconocer que el ego es un proceso emergente y que el sufrimiento está asociado a la cosificación de una versión limitada y contenida de la subjetividad.

El segundo estudio de caso se refiere a las prácticas de atención plena propuestas por Thich Nhat Hanh (1926-2022), un monje zen vietnamita que durante muchos años dirigió retiros en Plum Village, un monasterio budista que fundó en el sur de Francia. Las prácticas de atención plena de esta tradición se aplican en todas las actividades cotidianas –sentarse, caminar, fregar los platos, hablar y trabajar– y constituyen una forma de budismo comprometido, del que Thich Nhat Hanh fue un defensor prominente. Se invita a los practicantes a volver constantemente a la respiración y a tomar conciencia del momento presente. En los centros de meditación de Thich Nhat Hanh, se colocan y activan estratégicamente campanas de atención plena: cuando los participantes las oyen, deben detenerse y volver a la respiración, centrándose en el momento presente. Progresivamente, los practicantes deben desarrollar la capacidad de identificar las campanas metafóricas de *mindfulness*, permitiendo que la realidad externa –como los árboles, el

vapor generado por el agua hirviendo y el cielo— se convierta en una fuente de enseñanzas meditativas. Los practicantes deben tomar conciencia progresivamente de lo que Thich Nhat Hanh denomina *Interser*, un concepto asociado a la interdependencia de la realidad y que atribuye una dimensión ecológica a las prácticas meditativas promovidas por esta tradición.

El tercer estudio de caso se refiere a la Red de Transición, un movimiento social surgido en Totnes (Reino Unido) en 2004 con el objetivo de hacer frente a los retos de la descarbonización y el cambio climático (Hopkins, 2008). Este movimiento moviliza una serie de acciones a escala comunitaria para propiciar transiciones hacia la sostenibilidad: monedas locales, cursos de permacultura, bancos de semillas, acciones de reforestación, actos culturales y diversos talleres sobre temas relacionados con la mitigación del cambio climático y la adaptación al mismo (Smith, 2011). La Red de Transición concede especial importancia a la subjetividad, los sentimientos y las emociones, haciendo hincapié en la dimensión espiritual de las transiciones hacia la sostenibilidad. Para reforzar la resiliencia emocional de la comunidad, una dimensión central es la denominada “transición interior”. Por esto se entiende

Una exploración de los procesos y fenómenos que ocurren en nosotros y que dan forma a cómo hacemos la Transición. La naturaleza de nuestra relación con la vida interior determina cómo somos capaces de llevar a cabo las transformaciones prácticas, de estilo de vida, relacionales y culturales necesarias para la Transición, además de añadir profundidad, textura y significado a nuestra vida cotidiana. (Transition Network, s. d.)

La transición interior se inspira en el trabajo desarrollado por Joanna Macy (Macy y Brown, 2004), al objeto de liberar a los participantes de “tendencias habituales y adictivas”, permitiéndoles experimentar “la inseparabilidad y la interdependencia en el mundo” (Transition Network, s. d.). En la práctica, la transición interior se apoya en una serie de tecnologías del sujeto, concretamente el *mindfulness* y otras prácticas contemplativas, articulando el ecologismo con dimensiones espirituales.

Los datos empíricos que se presentan en este artículo son el resultado de dos proyectos de investigación. Para el estudio de la meditación Vipassana

y Zen, realicé 27 entrevistas semiestructuradas a participantes en retiros de Reino Unido, Francia y Portugal, como parte de mi doctorado. En cuanto al movimiento de Transición, los datos empíricos se refieren a 20 entrevistas semiestructuradas realizadas a miembros de este movimiento en Portugal, entre 2018 y 2022. Todas las entrevistas fueron anonimizadas y sometidas a análisis de contenido, y los participantes firmaron un consentimiento informado. En otras publicaciones, me he ocupado de detallar la metodología de mi investigación empírica y, más sistemáticamente, los aspectos institucionales, afectivos y políticos de las prácticas meditativas estudiadas (Carvalho, 2014, 2017b y 2021; Carvalho y Ferreira, 2022).

Para especificar los rasgos del enfoque ontológico de las prácticas meditativas, me centraré a continuación en una serie de dimensiones relevantes de esas prácticas, relativas a su concreción material y espacial, sus dificultades (que indican un choque entre modelos de subjetivación), las experiencias resultantes –que suspenden las visiones modernas y limitadas de la subjetividad–, así como la relación entre meditación y ecología.

En cuanto al repertorio material y espacial de la meditación, se orienta a fomentar ciertos estados físicos y mentales. Así, los retiros de Vipassana pretenden establecer una ruptura con la vida cotidiana a través del silencio, la introspección meditativa, los horarios y los discursos (pregrabados) de S. N. Goenka que estructuran las sesiones. El objetivo es crear una agencia heterotópica (Foucault, 1997) totalmente centrada en el desarrollo de la práctica meditativa por medio de reducir distracciones y estímulos sensoriales (en la sala de meditación la iluminación suele ser baja).

En el caso de la meditación zen en la tradición de Thich Nhat Hanh, nos encontramos con un enfoque comprometido de la práctica meditativa, como se ha mencionado anteriormente. Conforme a tal enfoque, el afecto meditativo no surge a través de una ruptura con el día a día, sino a través de una reconfiguración material, performativa y semiótica de lo cotidiano: hacerlo todo con plena conciencia de la interdependencia, del Interser. Esa conciencia se procura distribuyendo *gathas* –o poemas breves– estratégicamente por todo el monasterio de Plum Village, como la frase “este trozo de pan es embajador de todo el Cosmos” en el comedor. Las campanas desempeñan un papel fundamental en esta tradición, anclando la práctica de la meditación y permitiendo a los participantes volver al momento presente

cada vez que las oyen. El ideal buscado es que, una vez finalizado el retiro, los participantes encuentren campanas metafóricas en la vida cotidiana para reforzar su estado meditativo. Como me dijo un entrevistado: “ahora aprecio las señales de tráfico, siempre paro y conduzco de otra manera, y sigo mi respiración cuando conduzco” (Entrevista, Úrsula, diciembre de 2011).

La resignificación de las materialidades y estímulos cotidianos es fundamental para el surgimiento de subjetividades meditativas. Sin embargo, este proceso de aprendizaje no siempre es pacífico y la participación en un retiro puede acabar provocando una serie de dificultades, entre ellas experiencias negativas con la meditación. Este fenómeno dio lugar a un proyecto de investigación dirigido por Willoughby Britton en el Laboratorio de Neurociencia Clínica y Afectiva de la Universidad de Brown titulado *The Varieties of Contemplative Experience* (Lindahl et al, 2017), que se suma a la vasta literatura científica sobre los efectos adversos de la práctica meditativa que ya existe (Cebola et al, 2017; Britton et al, 2021). Sin embargo, además de las experiencias negativas, hallamos dificultades por parte de los practicantes para implementar un régimen diferente de subjetividad, lo que requiere un cambio en el rendimiento y la atención asociado a la adopción de tecnologías particulares del sujeto.

Esos episodios difíciles suelen caracterizarse por el dolor, la incomodidad, la tensión e incluso las emociones negativas, especialmente en el contexto de los retiros de Vipassana, que exigen una ruptura con las condiciones habituales de la vida de los participantes. Como me dijo un entrevistado, “en cuanto te sientas con las piernas cruzadas y empiezas a concentrarte en la respiración, la mente se agita y quiere alejarse y luchar” (Entrevista, Joanna, abril de 2012). Las múltiples resistencias registradas por los participantes indican un choque ontológico entre modelos afectivos generados por la implementación de tecnologías específicas del sujeto en espacios transformadores, que introducen una serie de cambios en la vida cotidiana. Un análisis ontológico de las prácticas meditativas (en contraste con la perspectiva crítica), debe prestar atención al conjunto de las experiencias de los sujetos, entendiendo las dificultades y resistencias como expresiones de un choque entre modelos de subjetivación.

Un aspecto relevante de las prácticas meditativas es el conjunto de expresiones fenomenológicas con las que se asocian. Podríamos argumentar que

este énfasis en la fenomenología meditativa es el resultado del largo proceso de modernización del budismo (McMahan, 2008), proceso fuertemente influenciado por las tradiciones del romanticismo y la fenomenología, que inevitablemente influyeron en la retórica sobre las prácticas y experiencias meditativas (Sharf, 1995).

Por otra parte, la dimensión fenomenológica es particularmente difícil de “traducir”, lo cual ha llevado a un intento de articular la primera y la tercera persona en los estudios sobre la conciencia meditativa (Varela y Shear, 1995). Por último, la expresión fenomenológica de los estados avanzados de meditación suele ser vista con cierta cautela por las tradiciones espirituales, ya que puede constituir un factor adicional de apego que puede ser contra-productivo para las prácticas meditativas y el aprendizaje.

A pesar de estas precauciones, los estados fenomenológicos que a veces surgen durante la práctica de la meditación son especialmente relevantes para el enfoque ontológico mencionado en este artículo, ya que indican una posible alternativa “no moderna” al sujeto cartesiano, caracterizado por el dualismo entre mente y cuerpo, yo y otro, humano y no humano. En el campo de las ciencias sociales, varios trabajos han explorado las particularidades de los registros afectivos suscitados por la práctica meditativa, incluidas formas de reflexividad incorporada y no discursiva, así como las especificidades fenomenológicas de estas diferentes prácticas (Pagis, 2009, 2010 y 2019; Lea, Cadman y Filo, 2015). Algunos practicantes avanzados de meditación que entrevisté refirieron episodios epifánicos relativos a su identidad, aunque hicieron hincapié en la necesidad de no desarrollar apego a estas experiencias (Carvalho, 2021). Eric Lerner, un viajero estadounidense que participó en retiros de Vipassana durante la década de 1970, relató con detalle una experiencia de disolución, que en esta tradición se denomina Bangha:

Muy pronto fui consciente de todo mi cuerpo como un campo de partículas... Luego parecía como si mi mente estuviera esparcida por todo mi cuerpo. Dondequiera que me concentraba, tenía la sensación de una especie de niebla, y mi mente parecía ser arrastrada por ese fluido. [...] Era consciente de la singularidad de esta sensación y me preguntaba cómo podría describirla. En cuanto mi mente empezó a formular la respuesta, la conceptualización se detuvo [...] El comentarista desapareció. (Lerner, 1977, p. 105)

Esta experiencia indica una reconfiguración del modo en que se experimenta el cuerpo: en este marco fenomenológico, el cuerpo aparece como disuelto en una miríada de partículas, expresando la constante impermanencia de las sensaciones y del yo. Además, Eric Lerner mencionó que el “comentarista había desaparecido”, suspendiendo el flujo constante de pensamientos y la hegemonía de la mente. Esta reconfiguración de las ontologías mentales y corporales habituales también está asociada a transformaciones que podríamos denominar éticas, ya que indican formas específicas de relacionarse con otros humanos y con entidades más-que-humanas. En el caso de la tradición de Thich Nhat Hanh, estas experiencias transformadoras están asociadas a la ontología del Inter-ser, permitiendo una articulación entre las dimensiones fenomenológica, ética y ontológica a través de la experiencia incorporada de la suspensión del sujeto cartesiano (Carvalho, 2021).

Este marco sugiere, volviendo a Foucault, que las tecnologías del sujeto tienen un fuerte componente ético (Foucault, 2006), que no necesariamente obedece al espíritu del capitalismo corporativo, como podría sugerir la crítica al neoliberalismo del *mindfulness* secular. De hecho, la literatura reciente sobre el movimiento climático y medioambiental ha enfatizado la articulación entre el ecologismo y las prácticas contemplativas, incluyendo *mindfulness* (Schmid y Taylor Aiken, 2021; Carvalho y Ferreira, 2022; Sauerborn, 2022). Estas articulaciones son particularmente relevantes, ya que constituyen una potencial politización de las prácticas meditativas, cuestionando las visiones despolitizadas generalmente asociadas a la medicalización, el capitalismo y el neoliberalismo, que presentan la meditación como una mera herramienta al servicio del bienestar, la eficiencia y la productividad.

Un ejemplo pertinente para explorar esta dimensión es la cuestión de la transición interior, mencionada anteriormente, y el modo en que los miembros de la Red de Transición movilizan las prácticas meditativas para anclar –y reforzar– sus prácticas de activismo medioambiental. En palabras de una miembro de la Red de Transición en Portugal:

La meditación, tal y como yo la vivo, es clave, porque me hace darme cuenta de que no soy diferente... intelectualmente, es fácil ver que necesito este entorno sano para estar aquí, y quiero estar aquí y estar bien, quiero tener una buena vida, no sólo sobrevivir. Pero la

meditación lleva las cosas a un nivel más profundo e integral: no soy diferente del entorno en el que vivo [...] y no puedo separar mi bienestar del bienestar de los animales, el aire, los árboles. La meditación me permite sentir dolor, pero puedo responder más profundamente a los desafíos. (Sandra, junio de 2019)

En este testimonio, podemos apreciar una articulación entre el conjunto de transformaciones fenomenológicas provocadas por la práctica meditativa y el ecologismo, gracias a la toma de conciencia de la interdependencia entre los seres humanos y las entidades más-que-humanas. Esta toma de conciencia está asociada a lo que podríamos llamar una ontología no moderna, que contrasta con las configuraciones cartesianas y dualistas de separación entre humanos y no humanos, y que se encarna a través de la experiencia meditativa. Esta asociación entre práctica meditativa y ecologismo, en el caso de la Red de Transición –particularmente en lo que se refiere a la transición interior–, subraya la dimensión normativa del enfoque ontológico de las prácticas meditativas y las relaciones ramificadas entre tecnologías del sujeto, fenomenología, ética y política, contrastando inevitablemente con visiones críticas que reducen la meditación a una expresión desencantada del neoliberalismo.

CONCLUSIÓN

Este artículo problematiza la política de las prácticas meditativas, argumentando que las lecturas críticas, que las colocan bajo el sometimiento de fuerzas sociales hegemónicas como el neoliberalismo, ignoran la multiplicidad de disposiciones y manifestaciones meditativas. He propuesto un enfoque ontológico que se manifiesta en un análisis de las dimensiones materiales, performativas, afectivas y espaciales de la agencia meditativa, así como una reflexión normativa sobre cómo sus fenomenologías pueden contrastar con las versiones paradigmáticas del sujeto cartesiano y/o neoliberal.

Volviendo a Michel Foucault, podríamos sugerir que las prácticas meditativas esbozan una ontología crítica de nosotros mismos. Como sostenía Michel Foucault,

La ontología crítica de nosotros mismos no debe considerarse ciertamente como una teoría, una doctrina, ni siquiera como un cuerpo permanente de conocimientos que se acumulan; debe concebirse como una actitud, un *ethos*, una vida filosófica en la que la crítica de lo que somos es al mismo tiempo el análisis histórico de los límites que se nos imponen y un experimento sobre la posibilidad de ir más allá de ellos. (Foucault, 1984, p. 50)

Las tecnologías del sujeto pueden entenderse como dispositivos que nos permiten superar los límites que nos imponen los múltiples regímenes disciplinarios y de control que configuran las subjetividades contemporáneas. Uno de estos regímenes tiene que ver con la forma en que interpretamos las prácticas contemplativas, sometiéndolas muchas veces a un reduccionismo crítico que las asocia a una mera expresión de fuerzas sociales hegemónicas, generando múltiples invisibilidades. La mirada académica y crítica no puede desprenderse de ciertas tecnologías del sujeto asociadas a prácticas y configuraciones cognitivas (Johnson, 2002), expresando un predominio de la razón que encuentra diversas dificultades –particularmente, a nivel metodológico– para “comprender” las prácticas meditativas, dado que muchas veces “escapan” a los modelos ontológicos de la academia contemporánea.

En este sentido, retomando una reflexión anterior en la que me posicioné en relación con los planteamientos foucaultianos, reitero que en este artículo he desarrollado un acercamiento ontológico a las prácticas meditativas. Este enfoque se distingue metodológica y teóricamente del de Michel Foucault, además de haber sido movilizado a partir de estudios de caso que difieren sustancialmente de los analizados por el filósofo francés. En el enfoque ontológico, la noción de tecnologías del sujeto termina adquiriendo contornos distintos, refiriéndose al poder sustancial de ciertas asociaciones y prácticas –espirituales y seculares– para reconfigurar subjetividades, enfatizando el papel de múltiples elementos materiales, tecnológicos, mediaciones espaciales y sociales.

Lo mismo se aplica a la cuestión de la ontología crítica: ésta ya no debería estar ligada a un análisis histórico de los límites que se nos imponen (como aparece en la formulación de Foucault), sino más bien al reconocimiento de las múltiples intensidades y agencias que nos constituyen, implicando una

reflexión no exclusivamente histórica y discursiva, sino también material. En este sentido, el desarrollo de un análisis sobre la política ontológica de las prácticas meditativas reconoce la situacionalidad y materialidad de la perspectiva reflexiva y analítica, que surge del supuesto de que no existen formas de reflexión y fenomenologías que no estén mediadas (Verbeek, 2011). Este logro plantea una actitud de humildad –más allá de la arrogancia teórica que a menudo caracteriza el pensamiento académico– así como un compromiso con mediaciones tecnológicas alternativas a los modelos dominantes e instrumentales.

En un contexto de crisis climática y medioambiental que algunos autores han etiquetado como el Antropoceno, es esencial desarrollar una ontología crítica de las racionalidades modernas, explorando configuraciones y sensibilidades no extractivistas hacia los cuerpos, afectos y entidades humanas y más-que-humanas. La complejidad del estudio de las prácticas meditativas también señala una cierta resistencia a abandonar el dominio de la razón en torno a lo sensible, lo extraño, lo Otro, indicando una inconmensurabilidad paradigmática (Kuhn, 1962) entre la racionalidad moderna y las configuraciones ontológicas alternativas.

Reflexionar sobre las tecnologías del sujeto y la política puede constituir, entonces, un ejercicio de experimentación y especulación ontológica, que nos invite a deconstruir las múltiples agencias subyacentes a las fuerzas de subjetivación y a explorar el papel de las prácticas contemplativas como vías potenciales hacia lo (im)posible.

FUENTES CONSULTADAS

- BARKER, K. (2014). *Mindfulness* Meditation: Do-it-Yourself Medicalization of Every Moment. En *Social Science & Medicine*. Núm. 106. pp. 168-176. DOI: j.socscimed.2014.01.024
- BAYLE-CORDIER, J., ROUVELIN, P., SAVOLI, A. Y VIEIRA-DA-CUNHA, J. (2022). An Integrative Model of Corporate *Mindfulness*: a Systematic Literature Review. En *Canadian Journal of Administrative Sciences/Revue Canadienne des Sciences de l'Administration*. Vol. 39. Núm. 2. pp. 199-212. DOI: 10.1002/cjas.1655

- BBC. (2021-05-28). Amazon Offers ‘Wellness Chamber’ for Stressed Staff. En *BBC News*. Recuperado de <https://www.bbc.com/>
- BLACKMAN, L. (2016). The Challenges of New Bio Psycho Socialities: Hearing Voices, Trauma, Epigenetics and Mediated Perception. En *The Sociological Review*. Vol. 64. Núm. 1. pp. 256-273. DOI: 10.1111/2059-7932.12024
- BOWEN, S., WITKIEWITZ, K., DILLWORTH, T., CHAWLA, N., SIMPSON, T., OSTAFIN, B., LARIMER, M., BLUME, A., PARKS, G. y MARLATT, G. (2006). *Mindfulness* Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population. En *Psychology of Addicted Behaviour*. Vol. 20. Núm. 3. pp. 343-347. DOI: 10.1037/0893-164X.20.3.343~
- BRITTON, W., LINDAHL, J., COOPER, D., CANBY, N., y PALITSKY, R. (2021). Defining and Measuring Meditation-Related Adverse Effects in *Mindfulness*-Based Programs. En *Clinical Psychological Science*. Vol. 9. Núm. 6. pp. 1185-1204. DOI: 10.1177/216770262199
- CARVALHO, A. (2021). Rethinking the Politics of Meditation: Practice, Affect and Ontology. En *The Sociological Review*. Vol. 69. Núm. 6. pp. 1260-1276. DOI: 10.1177/0038026121110294
- CARVALHO, A. (2017a). Assembling *Mindfulness*: Technologies of the Self, Neurons and Neoliberal Subjectivities. En *Sociotechnical Environments: Proceedings of the 6th STS Italia Conference*. STS Italia. pp. 293-308.
- CARVALHO, A. (2017b). Ecologies of the Self in Practice-Meditation, Affect and Ecosophy. En *Geografiska Annaler: Series B, Human Geography*. Vol. 99. Núm. 2. pp. 207-222.
- CARVALHO, A. (2014). *Subjectivity*, Ecology and Meditation-Performing Interconnectedness. En *Subjectivity*. Núm. 7. pp. 131-150.
- CARVALHO, A. y FERREIRA, V. (2022). Climate Crisis, Neoliberal Environmentalism and the Self: the Case of ‘Inner Transition’. En *Social Movement Studies*. Vol. 23. Núm. 1. pp. 1-18. DOI: 10.1080/14742837.2022.2070740
- CARVALHO, A. y GRÁCIO, R. (2022). The Dark Side of *Mindfulness*: Workplace Socialization, Neoliberalism and the Self. En *Communication & Language at Work*. Vol. 8. Núm. 2. pp. 63-77. DOI: 10.7146/claw.v8i2.135105

- CEBOLLA, A., DEMARZO, M., MARTINS, P., SOLER, J. y GARCIA-CAMPAYO, J. (2017). Unwanted Effects: is there a Negative Side of Meditation? A Multicentre Survey. En *PloS one*. Vol. 12. Núm. 9. e0183137. DOI: 10.1371/journal.pone.0183137
- CHACHIGNON, P., LE BARBENCHON, E. y DANY, L. (2024). *Mindfulness Research and Applications in the Context of Neoliberalism: a Narrative and Critical Review*. En *Social and Personality Psychology Compass*. Vol. 18. Núm. 2. e12936.
- COOK, J. (2016). Mindful in Westminster: the Politics of Meditation and the Limits of Neoliberal Critique. En *HAU: Journal of Ethnographic Theory*. Vol. 6. Núm. 1. pp. 141-161. DOI: 10.14318/hau6.1.011
- CEDERSTROM, C. y SPICER, A. (2015). *The Wellness Syndrome*. John Wiley & Sons.
- DAVIES, W. (2015). *The Happiness Industry: How the Government & Big Business Sold Us Wellbeing*. Londres: Verso.
- DAVIS, D. y HAYES, J. (2011). What are the Benefits of *Mindfulness*? A Practice Review of *Psychotherapy*-Related Research. En *Psychotherapy*. Vol. 48. Núm. 2. pp. 198-208. DOI: 10.1037/a0022062
- FOUCAULT, M. (2006). *The Hermeneutics of the Subject-Lectures at the Collège de France 1981-1982*. Nueva York: Picador.
- FOUCAULT, M. (1997). Of Other Spaces: Utopias and Heterotopias. En N. Leach. (Ed.). *Rethinking Architecture: A Reader in Cultural Theory*. pp. 330-336. Londres: Routledge.
- FOUCAULT, M. (1988). Technologies of the Self. En L. Martin, H. Gutman y P. Hutton (Ed.). *Technologies of the Self, a Seminar with Michel Foucault*. pp. 16-49. Amherst: The University of Massachusetts Press.
- FOUCAULT, M. (1984). What is Enlightenment? En P. Rabinow (Ed.). *The Foucault Reader*. pp. 32-50. Nueva York: Pantheon Books.
- GROSSMAN, P., NIEMANN, L., SCHMIDT, S. y WALACH, H. (2004). *Mindfulness*-Based Stress Reduction and Health Benefits –A Meta-Analysis. En *Journal of Psychosomatic Research*. Vol. 57. Núm. 1. pp. 35-43. DOI: 10.1016/S0022-3999(03)00573-7
- HEEREN, A. y PHILIPPOT, P. (2011). Changes in Ruminative Thinking Mediate the Clinical Benefits of *Mindfulness*: Preliminary Fin-

- dings. En *Mindfulness*. Vol. 2. Núm. 1. pp. 8-13. DOI: 10.1007/s12671-010-0037-y
- HOPKINS, R. (2008). *The Transition Handbook. From Oil Dependency to Local Resilience*. Devon: Green Books.
- KENIS, A. y MATHIJS, E. (2014). (De)Politicising the Local: the Case of the Transition Towns Movement in Flanders (Belgium). En *Journal of Rural Studies*. Núm. 34. pp. 172-183. DOI: 10.1016/j.jrurstud.2014.01.013
- ILLOUZ, E. (2008). *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*. Berkeley: University of California Press.
- JOHNSON, D. (2002). *Sitting, Writing, Listening, Speaking, Yearning: Reflections on Scholar-Shaping Techniques*. Recuperado 15 de febrero, 2024 de: <http://donhanlonjohnson.com/articles/sittingwriting.html>
- KABAT-ZINN, J. (1991). *Full Catastrophe Living*. Nueva York: Delta Trade Paperbacks.
- KUHN, T. (1962). *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago y Londres: The Chicago University Press.
- KUYKEN, W., WEARE, K., UKOUMUNNE, O., VICARY, R., MOTTON, N., BURNETT, R. y HUPPERT, F. (2013). Effectiveness of the *Mindfulness* in Schools Programme: Non-Randomised Controlled Feasibility Study. En *The British Journal of Psychiatry*. Vol. 203. Núm. 2. pp. 126-131. DOI: 10.1192/bjp.bp.113.126649
- LEA, J., CADMAN, L. y PHILO, C. (2015). Changing the Habits of a Lifetime? *Mindfulness* Meditation and Habitual Geographies. En *Cultural Geographies*. Vol. 22. Núm. 1. pp. 49-65.
- LEE, J., KIM, K., WEBSTER, C. y HENNING, M. (2021). The Evolution of *Mindfulness* from 1916 to 2019. En *Mindfulness*. Núm. 12. pp. 1849-1859. DOI: 10.1007/s12671-021-01603-x
- LERNER, E. (1977). *A Journey of Insight Meditation*. Nueva York: Shoken Books.
- LINDAHL, J., FISHER, N., COOPER, D., ROSEN, R. y BRITTON, W. (2017). The Varieties of Contemplative Experience: a Mixed-Methods Study of Meditation-Related Challenges in Western Buddhists. En *PloS one*. Vol. 12. Núm. 5. e0176239. DOI: 10.1371/journal.pone.0176239

- MACY, J. y BROWN, M. (2014). *Coming Back to Life: the Guide to the Work that Reconnects*. Gabriola Island: New Society Publishers.
- MANNING, E. (2010). Always more than One: the Collectivity of a Life. En *Body & Society*. Vol. 16. Núm. 1. pp. 117-127. DOI: 10.1177/1357034X093541
- McMAHAN, D. (2008). *The Making of Buddhist Modernism*. Nueva York: Oxford University Press.
- MINDFULNESS IN SCHOOLS PROJECT (s.f.). Evidence and Outcomes: Education-Based *Mindfulness*. Recuperado 15 de febrero, 2024, de <https://mindfulnessinschools.org/the-evidence-base/>
- MOL, A. (1999). Ontological Politics. A Word and Some Questions. En *The sociological review*. Vol. 47. Núm. 1. pp. 74-89. DOI: 10.1111/j.1467-954X.1999.tb03483
- PAGIS, M. (2019). *Inward: Vipassana Meditation and the Embodiment of the Self*. Chicago: University of Chicago Press.
- PAGIS, M. (2010). From Abstract Concepts to Experiential Knowledge: Embodying Enlightenment in a Meditation Center. En *Qualitative Sociology*. Núm. 33. pp. 469-489.
- PAGIS, M. (2009). Embodied Self-Reflexivity. En *Social Psychology Quarterly*. Vol. 72. Núm. 3. pp. 265-283.
- PURSER, R. (2019). *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. Londres: Repeater Books.
- REVELEY, J. (2018). Beyond Manipulation: Radical Humanist and Care Ethics Perspectives on *Mindfulness* Education. En S. Stanley, R. Purser y N. Singh (Eds.). *Handbook of Ethical Foundations of Mindfulness*. pp. 167-183. Londres: Springer.
- REVELEY, J. (2016). Neoliberal Meditations: How *Mindfulness* Training Medicalizes Education and Responsibilizes Young People. En *Policy Futures in Educatio*. Vol. 14. Núm. 4. pp. 497-511.
- RICARD, M., LUTZ, A. y DAVIDSON, R. (2014). Mind of the Meditator. En *Scientific American*. Vol. 311. Núm. 5. pp. 38-45. DOI: 10.1038/scientificamerican1114-38
- ROSE, N. (2007). *The Politics of Life Itself: Biomedicine, Power and Subjectivity in the Twenty-First Century*. Princeton: Princeton University Press.

- SAUERBORN, E. (2022). The Politicisation of Secular *Mindfulness*–Extinction Rebellion’s Emotive Protest Practices. En *European Journal of Cultural and Political Sociology*. Vol. 9. Núm. 4. pp. 451-474. DOI: 10.1080/23254823.2022.2086596
- SAUERBORN, E., SÖKEFELD, N. y NECKEL, S. (2022). Paradoxes of *Mindfulness*: the Specious Promises of a Contemporary Practice. En *The Sociological Review*. Vol. 70. Núm. 5. pp. 1044-1061. DOI: 10.1177/00380261221108570
- SCHMID, B. y TAYLOR, G. (2021). Transformative *Mindfulness*: the Role of Mind-Body Practices in Community-Based Activism. En *Cultural Geographies*. Vol. 28. Núm. 1. pp. 3-17. DOI: 10.1177/1474474020918888
- SEARCH INSIDE YOURSELF LEADERSHIP INSTITUTE (s.f.). *About*. Recuperado 15 de febrero, 2024, de <https://siyli.org/about/>
- SHAPIRO, S., WALSH, R. y BRITTON, W. (2003). An Analysis of Recent Meditation Research and Suggestions for Future Directions. En *The Humanistic Psychologist*. Vol. 31. Núm. 2-3. pp. 86-114. DOI: 0.1080/08873267.2003.9986927
- SHARF, R. (1995). Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience. En *Numen*. Vol. 42. Núm. 3. pp. 228-283.
- SHONTELL, A. (2020-09-12). A 69-Year-Old Monk who Scientists Call the ‘World’s Happiest Man’ Says the Secret to Being Happy takes Just 15 Minutes a Day. En *Independent*. Recuperado de <https://www.independent.co.uk>
- SMITH, A. (2011). The Transition Town Network: a Review of Current Evolutions and Renaissance. En *Social Movement Studies*. Vol. 10. Núm. 01. pp. 99-105. DOI: /10.1080/14742837.2011.545229
- STANLEY, E. y JHA, A. (2009). Mind Fitness: Improving Operational Effectiveness and Building Warrior Resilience. En *Joint Force Quarterly*. Vol. 55. Núm. 4. pp. 144-151.
- STANLEY, A., SCHALDACH, J., KIYONAGA, A. y JHA, A. (2011). *Mindfulness*-Based Mind Fitness Training: A Case Study of a High Stress Pre-deployment Military Cohort. En *Cognitive and Behavioral Practice*. Vol. 18. Núm. 4. pp. 566-576. DOI: 10.1016/j.cbpra.2010.08.002

- TEASDALE, J., ZINDEL, V., SEGAL, J., WILLIAMS, G., VALERIE, A., RIDGEWAY, J., SOULSBY, Y. y LAU, M. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by *Mindfulness*-Based Cognitive Therapy. En *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 68. Núm. 4. pp. 615. DOI: 10.1037//0022-006x.68.4.615
- TRANSITION NETWORK (s.f.). *Inner Transition*. Recuperado 15 de febrero, 2024, de <https://transitionnetwork.org/do-transition/inner>
- VARELA, F. y SHEAR, J. (Eds.). (1999). *The View From Within-First-Person Approaches to the Study of Consciousness*. Bowling Green: Imprint Academic.
- VERBEEK, P. (2011). *Moralizing Technology: Understanding and Designing the Morality of Things*. Chicago: University of Chicago press.
- VICTORIA, B. (2006). *Zen at War*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
- VU, M. y GILL, R. (2018). Is there Corporate *Mindfulness*? An Exploratory Study of Buddhist-Enacted Spiritual Leaders' Perspectives and Practices. En *Journal of Management, Spirituality & Religion*. Vol. 15. Núm. 2. pp. 155-177. DOI: 10.1080/14766086.2017.1410491
- WRENN, M. (2022). Corporate *Mindfulness* Culture and Neoliberalism. En *Review of Radical Political Economics*. Vol. 54. Núm. 2. pp. 153-170.
- ZEIDAN, F., JOHNSON, S., DIAMOND, B., DAVID, Z. y GOOLKASIAN, P. (2010). *Mindfulness* Meditation Improves Cognition: Evidence of Brief Mental Training. En *Consciousness and Cognition*. Vol. 19. Núm. 2. pp. 597-605. DOI: 10.1016/j.concog.2010.03.014
- ZIZEK, S. (2005). Revenge of Global Finance. En *These times*. Recuperado 15 de febrero, 2024, de http://inthesetimes.com/article/2122/revenge_of_global_finance.

Fecha de recepción: 22 de abril de 2024
 Fecha de aceptación: 29 de julio de 2024

DOI: <https://doi.org/10.29092/uacm.v21i56.1128>