

## Capítulo 6

# Mindfulness de los pensamientos

---

Utilizar la cabeza en vez  
de ser utilizado por ella

**E**n los dos últimos capítulos hemos analizado dos importantes dimensiones de la experiencia que están estrechamente relacionadas con el equilibrio emocional: el cuerpo y las sensaciones. Un tercer aspecto fundamental del paisaje interior que desempeña un papel clave en el equilibrio emocional es el pensamiento. Pese a su invisibilidad, los pensamientos son poderosos. Poseen la fuerza de determinar las decisiones y dirigir las acciones. En realidad, nuestra comprensión del mundo y de nosotros mismos nace precisamente del entramado de pensamientos que sobreponemos a la realidad. Nuestras opiniones, preconcepciones y expectativas, basadas en experiencias previas, filtran la percepción y la experiencia directa que tenemos del presente. Esto nos ayuda a crear un mundo de experiencia más o menos estable y predecible, orientándonos hacia lo que está ocurriendo y facilitando la toma de decisiones sobre lo que conviene hacer en una determinada situación.

Un inconveniente de esta compleja capacidad evolutiva de pensar es que tenemos una debilidad especial por tomar nuestros

pensamientos como verdades, incluso aquellos que nos definen a nosotros mismos o a los demás de maneras que nos hacen sufrir. Por ejemplo, imagina que alguien piensa que es demasiado mayor para encontrar pareja (o demasiado joven, alto, bajo, gordo, flaco, inteligente, no inteligente, etc.). Naturalmente, este pensamiento afectará a su confianza en sí y a las probabilidades de que encuentre pareja, porque los pensamientos que nos limitan muchas veces se convierten en profecías que se cumplen, ya que limitan la percepción y solo dejan entrar la información que confirma nuestras creencias. Imagina, también, las implicaciones de tener ideas fijas sobre los propios hijos (no solo pensamientos negativos como: «A mi hija no le van las matemáticas», sino también positivos como: «Mi hijo será un gran abogado»). Este tipo de ideas impiden que veamos a nuestros hijos en toda su dimensión y los aceptemos como son; en su lugar, los percibimos a través del cristal de los miedos y las esperanzas de la mente del adulto.

Como seguramente habrás observado, nos pasamos buena parte de la vida adulta pensando. Del mismo modo que un bebé centra su identidad en torno a su cuerpo y sus sentimientos, los adultos centramos nuestra identidad en la cabeza: nos vemos a nosotros mismos de acuerdo con lo que planeamos, organizamos, recordamos, creemos, soñamos, prevemos, calculamos, comentamos, evaluamos, juzgamos, etc. Y como dedicamos tanto tiempo a pensar, no es extraño que a menudo acabemos por confundir nuestras ideas con la realidad, creyendo que el mapa es el territorio.

En este capítulo, exploraremos de qué manera saber que *no somos nuestros pensamientos* es un componente fundamental del equilibrio emocional. Todos tenemos comentarios internos transmitiendo todo el día, y a menudo entendemos erróneamente esos comentarios como nuestra verdadera esencia o aquello que nos define. Nada más lejos de la realidad, ni más culpable del malestar emocional. Pero existe una forma que podemos aprender para relacionarnos con nuestros pensamientos —incluso con los difíciles— que puede nutrir la sabiduría, la espaciosidad y la calidez, lo cual, a su vez, aumenta el equilibrio emocional y la resiliencia. Un aspecto clave de esta nueva forma de

relacionarnos con los pensamientos implica desarrollar la capacidad de reconocerlos por lo que son: eventos mentales puntuales y observables. En este proceso, quedará más clara la distinción entre la mente pensante (la pizarra interior), los pensamientos (lo escrito en la pizarra) y la conciencia (el testigo de todas las experiencias, incluida la propia pizarra). Pero avancemos juntos, paso a paso.

## LOS PENSAMIENTOS, LAS EMOCIONES Y LOS ESTADOS DE ÁNIMO

Llegados a este punto, es posible que te hagas la comprensible pregunta: «¿Qué tiene que ver el pensamiento con el cultivo del equilibrio emocional?». Pues bien, como veremos, tiene mucho que ver. Tal vez reconozcas por propia experiencia que determinados pensamientos dan lugar a determinadas emociones. Por ejemplo, piensa un momento en alguien a quien quieras: un buen amigo, tu hijo, incluso tu mascota. Recuerda algo de ese ser que aprecies de modo especial, quizás alguna vez en que os divertisteis juntos o algún momento en que os sentisteis especialmente unidos. Cierra los ojos por un momento y piensa en esto durante un par de minutos. ¿Observas algún cambio en tu estado emocional? ¿Y en tu cuerpo? ¿Notas algún cambio en la cara, el pecho o el vientre?

Al hacer este sencillo ejercicio, muchas personas sienten calor en diferentes partes del cuerpo. Se les abre el pecho o se les relaja la cara. También son habituales los sentimientos de cariño, ternura, gratitud y alegría. Del mismo modo, podemos evocar pensamientos diferentes que desencadenen sus consiguientes correlatos físicos y emocionales. Por ejemplo, si en tu teatro privado (la mente) representas de nuevo una discusión acalorada con una persona difícil, es posible que notes que el corazón se te acelera, se te tensan los brazos y las piernas y la cara se te contrae. Evidentemente, los recuerdos intencionados son un poco más fáciles de controlar y suelen provocar emociones menos intensas que los que surgen de modo espontáneo, pero unos y otros pueden generar emociones.

Vamos a realizar un ejercicio para comprender mejor la interrelación de los pensamientos y las emociones.

## EJERCICIO

### ¿Cómo reaccionarías?

Imagina la siguiente situación, y piensa cómo crees que reaccionarías: ayer fue tu cumpleaños, y tienes un buen amigo o un hermano que normalmente se acuerda de la fecha y te llama, te manda una felicitación o viene a verte, pero esta vez no has tenido noticia de él.

Teniendo en mente esta situación, considera un momento las siguientes preguntas, una a la vez:

- ¿Cómo te sentirías en esta situación?
- ¿Qué tipos de pensamientos vendrían a tu mente?
- ¿Cómo reaccionarías en esta situación?
- ¿Se relacionan estos pensamientos con temas o historias que aparezcan a menudo en tu mente?

### Notas

---

---

---

---

---

---

Es sorprendente la diversidad de reacciones de las personas ante esta situación imaginaria. Por ejemplo, algunas se ofenden por ese aparente desaire. Otras suponen que simplemente se olvidó, algo que a todo el mundo le ocurre de vez en cuando. Otras comienzan a preocuparse porque quizás le han dado a esa persona algún motivo para que «se enfadara tanto conmigo como para ignorar mi cumpleaños». Otras se preocuparían pensando que tal vez esa persona tiene algún problema: «Tal vez esté enfermo o le ocurra algo, y le debería llamar para ver si se

encuentra bien». Y otras saltan a conclusiones globales sobre sí mismas o sobre su relación: «Quizás no éramos tan cercanos después de todo», o incluso: «En realidad nadie se preocupa por mí».

Estas reacciones tan disímiles ante una situación ambigua como la propuesta se relacionan directamente con la manera en que percibimos la situación y cómo pensamos sobre ella. Es muy probable que nuestro estado de ánimo, nuestras experiencias previas y nuestros pensamientos habituales colorean lo que vemos y cómo respondemos. Esto significa que, al abrirnos a nuevas formas de pensar sobre una determinada situación, o simplemente al concederle a esa persona o a esa situación el beneficio de la duda –es decir, reconocer la posibilidad de que lo que pensamos quizás no sea la verdad última sobre ella o sobre la situación–, es posible traer más espaciosidad a la situación y cambiar nuestras reacciones emocionales. Puede parecer algo sencillo, incluso obvio, pero tiene una fuerza extraordinaria. Una percepción equivocada puede crecer y transformarse en días de infelicidad.

Apliquémoslo ahora a la vida real. Recuerda alguna situación actual que te cree cierto sufrimiento emocional. Comprueba si, de algún modo, puedes estar tomándote las cosas demasiado personalmente, e intenta imaginar otra forma de ver la misma situación. Por ejemplo, imagina que tu jefe no te reconoció ese trabajo tan bien hecho, o que tu pareja no se fijó en algo positivo o importante que hiciste en casa, y te sientes decepcionado y resentido. A continuación, considera la posibilidad de que su falta de reconocimiento no tiene nada de personal, que no tiene nada que ver contigo y que no hay motivo para el resentimiento. Busca un ejemplo que te sea útil y dedica unos momentos a pensar en lo que sucedió, cómo lo interpretaste y cómo te hizo sentir; luego explora la posibilidad de dar una explicación impersonal a lo sucedido. ¿Cambian tus sentimientos? En el espacio que aparece a continuación, escribe cualquier cambio que notes y observa si percibes algunos patrones de inseguridad, falta de confianza o incluso autocrítica que pudieran ser la causa de estas falsas interpretaciones. A veces tenemos creencias irracionales acerca de lo que podemos perder si no nos tomamos las cosas personalmente (por ejemplo, nuestra sensibilidad hacia los demás o nuestra integridad). Explora esta posibilidad, y después pregúntate si realmente es cierto.

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

### LOS PENSAMIENTOS NO SON LA REALIDAD.

#### TÚ NO ERES TUS PENSAMIENTOS

En la psicología budista, la mente es descrita como un sexto sentido, que se suma a los cinco habituales (vista, oído, olfato, gusto y tacto). Desde esta perspectiva, del mismo modo que el ojo percibe todo tipo de formas, colores y luces; el oído toda clase de sonidos, y la nariz todos los olores, la mente percibe todo tipo de pensamientos: grandes y pequeños, hermosos y feos, interesantes y aburridos, sabios y ridículos, etc. La mayoría de las personas no se identifican a sí mismas con los colores y las formas que ven, ni con las texturas que tocan. Normalmente no pensamos, por ejemplo: «Soy verde claro» o «Soy rugoso» cuando vemos algo verde o tocamos algo rugoso. Pero los pensamientos, como objetos de la mente, son un poco distintos y, quizás porque son inmateriales e internos, somos más propensos a confundirlos por quienes somos.

Los pensamientos de autoevaluación son particularmente seductores y convincentes. Aparecen en la mente disfrazados de verdad absoluta. Cuando se muestran pensamientos como: «No sirvo para nada», «No soy digno de que me quieran», «He defraudado a la gente» o «No tengo remedio», enseguida nos quedamos atrapados en ellos y los separamos de otros comentarios internos como si fuesen verdades con autoridad. Aunque esto no les ocurra a todas las personas,

muchos tenemos la tendencia profundamente arraigada de desestimar las fantasías y otras categorías de pensamientos como creaciones de la mente y, en cambio, tomamos cualquier juicio sobre nosotros mismos como una verdad absoluta. Esta es precisamente la razón de que el reconocimiento de que los pensamientos no son la realidad pueda brindarnos una gran paz emocional.

Dependiendo de su grado de elaboración, los pensamientos pueden ir de simples movimientos rápidos de energía de la mente a pensamientos diferenciados y hasta ensoñaciones elaboradas (las distinciones del siguiente diagrama las hemos tomado del maestro de meditación y psicólogo Daniel Brown):

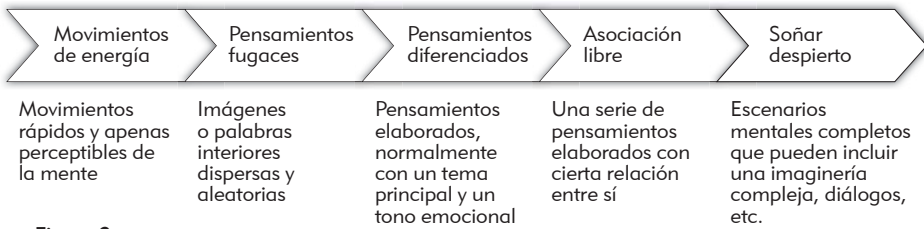


Figura 3

Siguiendo el diagrama anterior, cuanto más a la izquierda estamos, mayor capacidad tenemos de identificar un pensamiento como lo que es, un simple pensamiento, y menos probabilidad hay de que nos perdamos en un tren de pensamientos. Al ir acercándonos a la derecha, aumenta la tendencia a perdernos en nuestros pensamientos y menos conscientes somos del hecho de que estamos pensando. Es importante saber que no hay nada inherentemente negativo en la asociación libre y la ensoñación —en realidad son dos magníficas capacidades de la mente humana que se pueden utilizar de forma creativa—. El problema surge cuando no somos conscientes de nuestro proceso de pensamiento y sin darnos cuenta nos entregamos a pensamientos que dan lugar a juicios negativos, miedos, autocríticas, ira, preocupación, suspicacia, desconfianza y otras emociones que sabotean la paz de la mente y el equilibrio emocional.

Tal vez te preguntes: «¿Qué parte de mí es la que sabe que estoy pensando?». Vamos a llamarla «conciencia». Aunque pueda parecer escurridiza, cuanto más llegues a conocerla y más aprendas a volver a ella y confiar en ella, más feliz serás. La mayor parte del tiempo, los pensamientos simplemente se producen sin ser conscientes de ellos. La práctica de *mindfulness* no implica generar pensamientos voluntariamente, controlarlos ni tampoco manipularlos. Al contrario, supone ser consciente de los pensamientos *como pensamientos*, dejando que surjan y desaparezcan sin retenerlos ni rechazarlos. Esta capacidad de ser consciente de los pensamientos puede ser usada *cada vez* que te acuerdes de prestar atención, ya sea meditando o en la vida cotidiana. Esta conciencia no es algo nuevo que necesites aprender. Ya está ahí y la tienes a tu disposición en cualquier momento, sin importar lo que esté ocurriendo. La conciencia está ahí de forma natural, pero puede pasar inadvertida durante toda una vida, por lo que es necesario explorarla y conocerla experiencialmente. A medida que te familiarices con tu conciencia, te darás cuenta de que se puede convertir en tu refugio último, un lugar natural de equilibrio para la mente y el corazón, con una capacidad ilimitada para encontrarse con la experiencia y abrazarla.

---

## EXPERIMENTO

### Reconocer los pensamientos como pensamientos

Ponte en una posición cómoda y conecta de nuevo con tu cuerpo estirando la columna, rotando los hombros hacia atrás y hacia abajo y relajando el vientre. Haz un par de respiraciones profundas, soltando todo el aire de los pulmones al exhalar. Te presentaremos algunas estrategias con las que puedes empezar a fantasear con la idea de observar tus pensamientos como eventos mentales y notarlos sin quedarte atrapado en ellos. Lee solo una sugerencia, luego cierra los ojos mientras la pruebas durante uno o dos minutos y a continuación practica con la siguiente. O puedes mantenerte un buen rato con una de las



sugerencias si crees que te es especialmente útil para reconocer los pensamientos como pensamientos. Recuerda que no es necesario que intentes pensar: puedes confiar en que los pensamientos aparecerán por sí mismos. Y si no lo hacen durante un rato, simplemente disfruta del silencio mental.

- Cuenta los pensamientos a medida que vayan apareciendo. No importa qué tipo de pensamiento te acuda a la mente: un recuerdo, una imagen, un comentario interior sobre este ejercicio, algún plan para mañana, etc. Sea lo que sea, cuenta como un pensamiento. Cuéntalos de uno a diez, y empieza otra vez desde uno. Y si te pierdes al contar, comienza de nuevo desde uno. Si en algún momento te juzgas porque crees que no lo estás haciendo bien, cuéntalo también como un pensamiento, y sigue adelante.
- Imagínate sentado a la orilla de un río y que el agua que fluye delante de ti es tu propia mente. Tu trabajo consiste en ser consciente de los pensamientos que fluyen en la corriente. No necesitas atraparlos, seguirlos ni hacer nada con ellos. Simplemente nótalos y luego mira cómo se van por la corriente, como hojas de otoño flotando sobre el agua.
- Visualízate tumbado en la hierba en un día hermoso y soleado. Imagina que tu mente es como el inmenso cielo azul y que cada pensamiento que aparece forma una nube: algunas serán pequeñas y otras grandes; unas quizás sean suaves y esponjosas y otras tendrán un aspecto denso y pesado. Tal vez haya algunas que cubran todo el cielo. Sin embargo, una nube es una nube: viene y se va o se desvanece. Lo que debes hacer es reconocer cada nube como una nube.

En tu propia experiencia, ¿qué observaste?

## Notas

---

---

---

Llegados a este punto, esperamos que tengas claro que el objetivo no es mejorar los pensamientos, ni cambiar el pensamiento negativo por el positivo. En realidad, no somos muy entusiastas del «piensa en positivo» como camino sostenible hacia el bienestar. Nuestra invitación aquí es a experimentar una *nueva manera de relacionarte con tus pensamientos*, una forma más espaciosa y sabia que, paradójicamente, nos lleva de un modo natural a disminuir la rumiación y a generar pensamientos más saludables, porque el proceso de pensar estará más libre de fijaciones y tensión. De esta forma, puedes empezar a utilizar la cabeza en vez de ser utilizado por ella.

## MINDFULNESS, LA MEDITACIÓN Y LOS PENSAMIENTOS

Una de las diferencias más sutiles e importantes entre la mente meditativa y la mente común consiste en el hecho de tener o no conciencia de estar pensando cuando se está pensando. Fíjate en que esto no implica en modo alguno que no deba surgir el pensamiento. De hecho, la idea de intentar alcanzar un estado en que no haya pensamientos es el mayor obstáculo que encuentran las personas que comienzan una práctica de meditación. Debido a que es parte de la naturaleza de la mente fabricar pensamientos, la más mínima aversión a esta tendencia natural crea las condiciones para la intranquilidad, la incomodidad y, finalmente, la guerra contra nuestra propia mente, una guerra que, como te lo habrás imaginado, nunca podrías ganar.

Los pensamientos no solo *no son obstáculos* para la meditación: son sus aliados. Cuando aparecen durante la práctica, tenemos la oportunidad de explorar con exquisito detalle cómo funciona nuestra mente pensante, averiguar qué tipo de pensamientos tienen mucho «agarre»

en nuestra mente y descubrir cómo es que nos quedamos enganchados a ellos. Solo *teniendo* pensamientos podemos empezar a experimentar la diferencia entre pensar con sabiduría y perdernos completamente en los pensamientos.

Habrás observado que en las grabaciones a las que se hace referencia en este libro nunca se dan instrucciones de «librarse de los pensamientos» ni de apartarlos, ni siquiera un poco. Sin embargo, una y otra vez las personas imaginan que escuchan esas instrucciones, aunque realmente no estén ahí. El mito de que meditar significa dejar la mente gozosamente en blanco está muy extendido y tiene consecuencias nefastas. Aunque de hecho es posible que la mente se quede en calma y entre en un silencio muy agradable durante la meditación, normalmente el camino más directo a una mente concentrada y serena consiste en aprender a no rechazar los pensamientos desagradables ni aferrarse a los agradables. Es una de las muchas paradojas de la práctica contemplativa.

Del mismo modo que es imposible alisar con la mano las ondas del agua de un estanque, tampoco podemos forzar el silencio interior. Cualquier acción mental para calmar la mente solo generará más ondas en ella. Como es evidente, a la mente humana le cuesta dejar que las cosas simplemente sean, porque está mucho más interesada en arreglar, controlar, mejorar, etc. Pero para cultivar el equilibrio emocional, es importante aprender no solo a hacer algo, sino también sencillamente a sentarnos.

Meditar no es pensar, pero no pensar tampoco es meditar. Meditar es llevar la conciencia al proceso de pensar y a los pensamientos como objetos de la mente. La meditación consiste en mantener la conciencia clara del proceso de pensamiento, lo que nos permite percibir los pensamientos como lo que realmente son —eventos mentales— en vez de tomarlos como algo real y sólido. Al reconocer que un pensamiento es un pensamiento, empezamos a ver su transparencia, su fluidez y su relatividad. Al suavizar poco a poco la empuñadura de los pensamientos creamos más espacio en nuestra mente. Cuando dejamos de engancharnos a ellos, o de perdernos en ellos, podemos

recuperar el poder que, sin darnos cuenta, les habíamos cedido, y nos encontramos en una mejor posición para prevenir o remediar el desequilibrio emocional.

Cuando en la meditación nos centramos en los pensamientos, no importa si estos tratan sobre la complicada trama de una novela policial, la lavandería o el último escándalo de algún famoso. Da igual que sea un pensamiento ridículo, una idea digna del Premio Nobel, un recuerdo feliz o un plan para las próximas vacaciones. Al practicar *mindfulness* de los pensamientos, prestamos atención, por así decirlo, al *contorno* del pensamiento más que a su *contenido*. De igual manera que al practicar la respiración consciente era indiferente que fuera una respiración profunda o superficial, larga o corta, ahora, en esta práctica, no nos importa lo que el pensamiento contenga: simplemente lo observamos como un pensamiento.

Los pensamientos son objetos furtivos de la meditación. A veces simulan que no son pensamientos. Por ejemplo, durante una meditación puedes tener un pensamiento del tipo: «No lo estoy haciendo bien», «Hay tanto silencio en mi mente», «He de estar un paso más cerca de la iluminación», «Estoy atascado en esta meditación» o «Debería estar haciendo algo más productivo». Un maestro de la meditación, James Baraz, dijo una vez durante un retiro: «Después de veinte años de meditación noto que sigo emitiendo tantos juicios como cuando empecé a practicar, solo que ya no me los creo». Cuanto más practiques, con mayor frecuencia, facilidad y rapidez verás los pensamientos como pensamientos, incluso en la vida cotidiana. Con el tiempo, el volumen y la intensidad de la corriente de pensamientos que fluye en tu mente (el denominado «pensamiento discursivo») disminuyen, generando así más espacio y energía para la comprensión y la creatividad. Tanto la disminución de la intensidad y la frecuencia del pensamiento discursivo como el hecho de aprender a no creerte todo lo que los pensamientos dicen reducirán la probabilidad de que te quedes estancado en emociones difíciles (que usualmente se alimentan de pensamientos) y te ayudarán a recuperarte más rápidamente cuando estés atrapado en la confusión emocional.

## PRÁCTICAS DE LA SEMANA 3

---

### PRÁCTICA DE MEDITACIÓN

#### Mindfulness de la respiración y de los pensamientos

(Encontrarás la grabación en  
<http://cultivarlamente.com/libro-mindfulness-y-emociones/>)

Como en las prácticas de meditación anteriores, procura realizar esta de forma regular, si es posible, todos los días durante una semana, antes de pasar al capítulo o la práctica siguiente. Juntas, las prácticas de mindfulness del cuerpo y la respiración (capítulo 4), mindfulness de las sensaciones (capítulo 5) y mindfulness de los pensamientos (capítulo 6) forman las habilidades básicas de atención plena que utilizaremos en lo que queda de programa para explorar estados emocionales específicos. Por esto es importante dedicar cierto tiempo a cada una de estas prácticas y familiarizarse con ellas antes de seguir adelante.

Lo que sigue es una transcripción abreviada de la meditación guiada en el audio, para quienes prefieran leer primero las instrucciones y después practicar en silencio:

- Siéntate cómodamente y con la espalda recta, pero sin rigidez ni tensión. La intención de esta práctica es combinar un estado de alerta, relajación y calma, cualidades que no suelen ir juntas en la vida cotidiana. La postura del cuerpo favorece la capacidad de asentar la mente y mantener una conciencia no enjuiciadora. Es útil permanecer con la columna recta, la espalda fuerte y el pecho y el abdomen abiertos y relajados.
- Empieza con tres respiraciones diafragmáticas profundas. Después de la tercera exhalación, respira con normalidad: relaja el vientre y deja que el aire entre y salga sin manipularlo en ningún sentido. Concentra la atención en las sensaciones sutiles y sencillas de expansión y contracción del vientre al respirar.
- Practica la conciencia de la respiración (diez minutos).
- Cada vez que observes que la mente se aparta de la respiración (quizás al ponerse a recordar algo o hacer planes para el futuro),

simplemente nota que se ha ido y, a continuación, tráela amablemente de vuelta a la respiración. Tanto como te sea posible, deja que este proceso se produzca sin juicios y sin luchas internas. La divagación mental no es ningún error, sino algo propio de la naturaleza de la mente. Una vez consciente de que se ha dispersado, ¿eres capaz de dirigir de nuevo la atención a la respiración, con paciencia? No es necesario rechazar los pensamientos. Simplemente nota que estás pensando y proponte redirigir la atención a la respiración, dejando que los pensamientos, o cualquier otra distracción que llame tu atención, desaparezcan por sí mismos y de forma natural. A veces es útil recordar que los pensamientos y otras «distracciones» son parte de la meditación en el mismo grado que lo son los momentos de conciencia de la respiración.

- Practica la conciencia de los pensamientos (entre diez y quince minutos).
- Cuando observes que aparece un pensamiento, quédate con la conciencia de su existencia, sin intentar librarte de él y sin dejar que te arrastre. Observa qué ocurre con tus pensamientos al observarlos. Si ves que el pensamiento se desvanece después de observarlo, vuelve la atención a la respiración.
- Puede ser útil etiquetar los pensamientos a medida que aparecen. Puedes emplear una etiqueta general, por ejemplo «pensamiento», o alguna más específica, como «plan», «juicio» o «preocupación». Por ejemplo, el pensamiento: «Esto es muy aburrido» se puede etiquetar como «juicio». Si las etiquetas más específicas hacen proliferar los pensamientos, no te compliques y usa la etiqueta general de «pensamiento».
- Cada vez que aparezca un pensamiento, ponle una etiqueta y observa qué ocurre, sin analizarlo ni dejar que tome toda tu mente. Observa el contorno o la categoría del pensamiento, evitando ser absorbido por su contenido. Permanece identificado lo mejor que puedas con aquella parte de ti que es consciente de que piensas.
- Cuando veas que la mente se te ha ido detrás de algún pensamiento, vuelve a centrar la atención en la respiración y, a continuación, reanuda la observación de los pensamientos.

- Los pensamientos pueden ser muy seductores, en particular durante la meditación sentada. Puede ser útil imaginar la atención como un foco que puedes dirigir hacia el objeto principal de la meditación, sea este la respiración, el sonido, las sensaciones o los pensamientos. Con este foco se puede ver la experiencia con la luz clara de la conciencia no enjuiciadora.
- No es necesario que busques los pensamientos ni que los alejes. Utilizando la respiración como objeto principal de la conciencia, deja que la atención se dirija por completo al pensamiento en el momento en que te des cuenta de que estás pensando. Luego, además de etiquetar el pensamiento, observa qué sucede a continuación.
- Termina la meditación dedicando uno o dos minutos a devolver la atención a las sensaciones simples de la respiración entrando y saliendo de tu cuerpo.

## Mindfulness de los pensamientos: preguntas frecuentes

- *«La mente no dejaba de pensar».*  
No es ningún problema. En realidad, cada pensamiento que te acude a la mente es una oportunidad para practicar la conciencia plena de los pensamientos. La cantidad de pensamiento discursivo irá disminuyendo con el tiempo, pero este no es el objetivo del ejercicio. Se trata sencillamente de llegar a ser consciente de los pensamientos, de verlos como tales.
- *«En este ejercicio a veces me llegan pensamientos importantes, como recuerdos de mi infancia, y no sé qué hacer con ellos».*  
Cuando conectamos con la conciencia, empezamos a acceder a recursos que antes no teníamos a nuestra entera disposición. A mindfulness se le llama la práctica de *insight* (toma de conciencia) porque está pensada para sortear el pensamiento discursivo y permitir así el acceso a una parte más profunda de la mente. No es infrecuente que afloren recuerdos profundamente enterrados, muchas veces acompañados de una toma de conciencia importante. Otras veces, surgen percepciones que son transpersonales: ideas que se extienden más allá de la historia o la identidad personales,

revelando la naturaleza de la propia realidad. En ambos casos, conviene observar la experiencia sin ningún tipo de apego. Las percepciones y los recuerdos importantes ya han aflorado, y su valor no se perderá si los observas sin seguirlos ni tratar de atraparlos.

- *«Empecé a ver lagunas entre los pensamientos. ¿Qué debo hacer en estos casos?».*

No es raro que comiences a notar entre los pensamientos espacios en que no hay pensamientos. No te apegues a las lagunas de silencio mental, y ejercita la simple observación de esos espacios de silencio cuando aparezcan, del mismo modo que practicas la observación de los pensamientos cuando están presentes.

- *«Es evidente que no me va este ejercicio. Siempre que lo hago, me pierdo por completo en mis pensamientos».*

¿Te das cuenta de que esto también es un pensamiento? Si lo notas, ya estás haciendo la práctica. Aun después de años de práctica son habituales las sesiones de meditación en que nos perdemos completamente en el torrente de pensamientos. Evita juicios definitivos sobre tu capacidad, porque son juicios autolimitantes. Cuando hable el crítico en tu mente, simplemente etiquétalo de «pensamiento», o llámalo y salúdalo: «Hola, crítico, gracias por la información», y sigue practicando.

- *«Cuando estoy etiquetando pensamientos, ¿cómo de específicas deben ser las etiquetas?».*

En realidad, no importa. Los puedes etiquetar sencillamente como «pensamiento», o ser más concreto y utilizar etiquetas como «recuerdo», «plan», «análisis», «juicio», «preocupación», etc. Observa qué es lo que mejor te funciona para reconocer los pensamientos tal como son: pasajeros, relativos, insustanciales... y no tú.

- *«¿Qué puedo hacer si surge algún pensamiento que provoque una emoción intensa?».*

Durante la meditación pueden aparecer emociones intensas, y es una buena oportunidad para observar de primera mano la conexión entre



los pensamientos y las emociones. Exactamente igual que en el trabajo con los pensamientos, observa la emoción sin aferrarte a ella ni intentar alejarla, simplemente notando cómo aparece y luego poco a poco se desvanece. Si la emoción te abruma en exceso, haz entre cinco y diez respiraciones profundas y practica la conciencia de la respiración durante algunos minutos antes de volver a la práctica principal.

- «A veces me distraen la cantidad de instrucciones para esta práctica guiada».

Las personas necesitamos distintos grados de guía y orientación. Si en tu caso las instrucciones son demasiadas, simplifica el proceso. Léelas solo un par de veces y recuerda los puntos esenciales de la práctica. Una vez que conozcas las instrucciones básicas, puedes practicar sin ninguna guía, quizás solo con un cronómetro para controlar el tiempo. (Nota: cuando nos sentamos para la meditación, nos gusta utilizar una aplicación gratuita llamada Insight Timer).

## Registro de prácticas

Cada día que practiques la conciencia de la respiración y la conciencia de los pensamientos, completa el siguiente registro. Hacer un seguimiento de las ideas que te surjan con las prácticas te ayudará a integrar lo que vayas aprendiendo de tu experiencia. Encontrarás copias adicionales de este registro en <http://cultivarlamente.com/libro-mindfulness-y-emociones/>.

Día y hora	¿Qué fue lo más destacado de esta práctica?

Día y hora	¿Qué fue lo más destacado de esta práctica?

---

## OBSERVACIÓN DE CAMPO

### ¿Estoy seguro?

Durante esta semana, practica la conciencia plena de tus pensamientos y observa en particular cómo los distintos pensamientos y sus diferentes patrones influyen en tus emociones, tu estado de ánimo y tu forma de reaccionar ante los demás. Siempre que compruebes que te quedas «colgado» en algún pensamiento (por ejemplo, una idea fija, una creencia limitante sobre ti mismo o los demás o algún juicio radical sobre una determinada situación), límitate a preguntarte con una mente abierta y curiosa:

- ¿Realmente es verdad?
- ¿Estoy seguro de que es así?
- ¿Hay otras formas de interpretar esta situación?
- ¿Puede haber otros puntos de vista o alguna información adicional que no esté teniendo en cuenta?

Practica la observación de tus pensamientos con cierto sano escepticismo, y observa si consigues reconocer que, por intenso que un pensamiento puntual pueda ser, «también este es un pensamiento».

## Notas de campo

---

---

---

---

---

---

---

Los pensamientos son eventos mentales que a menudo confundimos con verdades absolutas sobre nosotros mismos y sobre los demás. Están estrechamente relacionados con las emociones, por lo que aprender a reconocer que no somos nuestros pensamientos contribuye significativamente al equilibrio emocional.

Como hemos visto en este capítulo, la conciencia de los pensamientos (ser testigos de ellos sin identificarnos con ellos) nos abre la puerta a formas alternativas de interpretar cualquier situación, reduciendo así los patrones reactivos de apego, aversión y evitación. Aunque a primera vista pueda parecer difícil, extraño o incluso irrelevante, es perfectamente posible aprender a reconocer un pensamiento como lo que es: un pensamiento. La capacidad que permite

este aprendizaje se llama conciencia. La relación entre la conciencia y los pensamientos es similar a la relación entre el cielo y las nubes. En la meditación de *mindfulness*, nos comenzamos a identificar con la conciencia (el cielo) y cultivamos la capacidad de reconocer los pensamientos (las nubes) como fenómenos transitorios y relativos.