



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
Curso Básico On-Line

Exposición teórica lección 4.1
Tercer soporte de la atención:
los contenidos mentales



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

Exposición teórica lección 4.1. Tercer soporte de la atención: los contenidos mentales

1. ¿Qué es pensar? ¿Qué son los contenidos y las funciones mentales?

La función del pensamiento o de la actividad mental consiste básicamente en representar (mapa-territorio), es decir, en construir imágenes subjetivas (inter-subjetivas) de la realidad.

La actividad mental (pensar) genera contenidos u objetos mentales (pensamientos-imágenes-representaciones).

CLAVE: El mapa no es el territorio.

Por "contenido mental" debemos entender "todo lo que aparece aquí y ahora en el campo de experiencia-conciencia".

"Todo" quiere decir: Sensaciones puras, Emociones, Percepciones, Imágenes, Signos, Símbolos, Ideas, Observaciones, Análisis, Conceptos, Definiciones, Síntesis, Discernimientos, Discriminaciones, Juicios, Condenas, Registros en la memoria, Recuerdos, Comparaciones, Clasificaciones, Inferencias, Interpretaciones, Prospectivas, proyecciones, deseos, impulsos, tendencias, acciones, movimientos, etc...

Por eso podemos afirmar que TODO es un hecho mental, algo que sucede en la mente, que creado, percibido por la mente.

El sujeto es un hecho mental, al igual que el objeto.

Descartes dijo: "Pienso, luego existo". Esto es: "existo porque pienso (percibo con la mente) que existo".

El yo que creo ser, mi existencia, es un producto de mi pensamiento, de mi actividad mental discursiva.

2. Para qué pensamos

La propia existencia es creada y mantenida por el diálogo interno de mi propia mente discursiva. Es la actividad de mi propia mente discursiva la que me hace existir.



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

La fuerza esencial que nos mueve es la “sed de existencia”, el querer vivir. De aquí se deduce que:

- A más pensamientos, más sensación de existir.
- A menos pensamientos, menos sensación de existir.

Por lo tanto, la sed de existir se refuerza con el pensamiento. La mente discursiva, impulsada por la sed de existencia, piensa y piensa, No pensar es como no existir. Por lo tanto, la mente discursiva se vuelve adicta al pensamiento, a la sensación de existencia que ella misma crea. Es un círculo vicioso.

En verdad, nuestra existencia real no es la percepción de existir generada por la mente discursiva a través del pensamiento. Pero somos adictos a la percepción de autoexistencia generada por la mente discursiva porque identificamos esa percepción con nuestra existencia real.

3. La práctica de la atención plena nos ayuda desintoxicarnos de la adicción al pensamiento.

Pero la mente discursiva no es el único aspecto de la mente ni el más importante.

La práctica de la Atención Plena sobre los contenidos mentales es una cura de desintoxicación, un proceso de destete respecto al pensamiento discursivo.

La práctica de la Atención Plena sobre los contenidos mentales nos permite dejar de alimentar el discurso mental, desidentificarnos de él y, finalmente, liberarnos de él.

Pero el ego (la autoimagen mental, centro de la identidad) reacciona: no quiere morir, no quiere sumergirse en la no-existencia. Y reacciona con un mecanismo de defensa: el aburrimiento. El aburrimiento es la manera del ego de defenderse cuando la agitación mental se va calmando.

El aburrimiento es la manifestación de la carencia, del ‘mono’ que experimenta el ego cuando la mente discursiva se va calmando, cuando se va produciendo la desintoxicación.

Así pues, la fase del aburrimiento es recurrente en el proceso meditativo. Debemos ver en él un signo de que estamos recuperando la salud mental, de que nos estamos desintoxicando del pensamiento discursivo. Pero es necesario atravesar el aburrimiento y dejarlo atrás. Más allá del aburrimiento está la verdadera paz, el descanso, el bienestar profundo que surge cuando nos dejamos reposar en nuestro ser real.



Mi ser real no es el discurso mental.

4. ¿Cómo conseguir **la actitud correcta** respecto a la actividad mental?
Trabajando cinco pasos:

1. Enfoque.
2. Concentración.
3. Observación.
4. Ecuanimidad.
5. Libertad interior.

Veámoslo en detalle:

1. ENFOQUE en los CM.

Hay que dirigir la atención hacia los CM, tal y como hemos ido aprendiendo a enfocarnos en otros soportes de la atención, como el cuerpo, la respiración, las sensaciones y las emociones.

2. CONCENTRACIÓN sobre los CM.

Hay que mantener el enfoque de la atención en los CM, sin interferencias.

3. OBSERVACION de los CM.

La observación es la actitud interior que responde a la pregunta ¿qué es esto?

Observar es examinar intencionalmente, mediante la atención, una situación u objeto, con el fin de llegar a conocerlo.

La capacidad de observar, de fijar la atención en un objeto dado es la base para determinar sus atributos, sus cualidades, sus propiedades o características y su naturaleza.

Practicamos la observación durante el tiempo y la intensidad necesarias hasta que aparezca la conciencia plena del objeto.

Para la tradición budista, la conciencia plena del objeto aparece cuando:

- A. Se ha conocido claramente su naturaleza fenomenal
- B. Se ha conocido claramente su naturaleza interdependiente
- C. Se ha conocido claramente su verdadera naturaleza.



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

En la presente formación, nos vamos a limitar a desarrollar el primero de estos tres aspectos: la observación de la naturaleza fenomenal de los CM.

Observar la naturaleza fenomenal de los CM significa identificarlos, etiquetarlos y reconocer plenamente sus características fenomenales.

4. **ECUANIMIDAD:** no discriminación, no reacción, no intervención, ni fijación ni rechazo.
5. **LIBERTAD INTERIOR:** dejar pasar, no aferramiento, no implicación, no identificación, no seguimiento.