

Curso 11: La ocupación de pensar

Sesión 1: ¿Qué son los pensamientos?

Introducción

Hola, buenas tardes a todas y todos. Soy Vicente Simón y os doy la bienvenida a esta primera sesión del curso que lleva por título **"La ocupación de pensar"**. Es el tercero de estos cursos online del año 2023 y el décimoprimer de todos los cursos online de esta serie.

En primer lugar, me alegro de estar de nuevo con vosotros y de poder compartir estas sesiones en las que vamos a explorar esta vez el mundo de los pensamientos, ese mundo mental de los pensamientos.

Para todos los que os incorporáis por primera vez a estos cursos, que sois bastantes, voy a recordar brevemente cómo funcionan. El curso que ahora iniciamos consta de cinco sesiones. Normalmente las sesiones se emiten en directo los miércoles a las 19 horas, hora peninsular.

Pero no tenéis por qué escuchar las sesiones en directo, sino que podéis hacerlo en diferido cuando queráis y además podéis bajar los audios a vuestro dispositivo para tenerlos para siempre. Os aconsejo que os bajéis los audios conforme vayan saliendo, ya que el tiempo en que los podemos mantener disponibles es limitado, unos seis meses. Y la experiencia nos dice que muchos oyentes van dejándolo para más tarde y cuando quieren hacerlo se encuentran, algunas veces, con que los audios ya no están disponibles. Por tanto, os sugerimos que lo hagáis pronto y así ya podéis desentenderos de ese asunto.

Cada sesión consta de dos partes, una parte teórica y otra práctica, que es la meditación. Y pasados un par de días tras la sesión, os daremos acceso a una transcripción de la parte teórica, por si queréis consultar algo de forma rápida. Así no tenéis que escuchar toda la sesión.

Luego, existe un foro, al que podéis enviar comentarios y preguntas en la página. Y tened en cuenta que la comunicación de vuestras experiencias es de gran ayuda tanto para vuestros compañeros como para mí, ya que me sirve para saber cómo vais asimilando el contenido del curso y para mantener el contacto con el grupo. Por tanto, os pido que no descuides el foro, sino que lo mantengáis vivo.

Por último, la última sesión del curso, la quinta, es una sesión de preguntas y respuestas. Será una sesión de vídeo en directo a través de la plataforma Zoom y la dedicaremos a contestar las preguntas que hayáis hecho y a comentar también las preguntas que vayan surgiendo durante la sesión. Es decir, que es una sesión, un poco de recapitulación de todo lo que hemos visto y de posibilidad de intervenir vosotros. Esta sesión es en directo y, por tanto, sólo será a una determinada hora. En este curso, salvo imprevistos, la sesión de preguntas y respuestas tendrá lugar el 25 del mes de octubre. Me parece que eso es todo.

Vamos a comenzar la sesión propiamente dicha. Como de costumbre, vamos a hacer un par de minutos de recogimiento. Os invito, por tanto, a que hagáis un par de respiraciones profundas y os hagáis presentes aquí y ahora.

Llevad la atención hacia adentro y vamos a saborear unos momentos de calma, de quietud. Nos hacemos conscientes de lo que vamos a hacer, de lo que estamos percibiendo en estos momentos y de lo que vamos a hacer a continuación.

Podemos pensar en las motivaciones que nos llevan a meditar, la razón por la que nos encontramos todos aquí en este momento reunidos. Y las motivaciones suelen ser la de aprovechar al máximo nuestra mente, la capacidad de nuestra mente y, especialmente, la de nuestra consciencia. Con ello buscamos también la tranquilidad, la disminución de la ansiedad, el bienestar. Pero también el descubrir experiencias nuevas y mundos nuevos. Por tanto, sugiero que por unos momentos traigáis a la mente vuestras motivaciones para meditar, que pueden ser variadas. Que las hagáis conscientes. De manera que nos ayuden a realizar la práctica con todo el interés y la energía posibles.

A veces pensamos que la meditación es un ejercicio intelectual o cognitivo, pero también tiene mucho de actividad afectiva dirigida hacia nosotros mismos. Es una forma de cuidarnos. Es una forma de tratarnos bien y con cariño. Pues bien, con esta actitud de motivación, de buena voluntad y teniendo un propósito definido. Vamos a comenzar la sesión de hoy.

Como habréis visto, el título de la sesión es: **¿Qué son los pensamientos?** Es decir, vamos hoy a empezar un poco a tratar sobre los pensamientos y su relación con la meditación.

Los pensamientos son procesos que tienen lugar en nuestras mentes, por ello los llamamos procesos mentales. Y todos estamos muy familiarizados con la capacidad o con la experiencia de pensar.

En primer lugar, podemos considerar a los pensamientos como **experiencias personales**. Todos somos conscientes de que pensamos.

Experimentamos los pensamientos como fenómenos mentales en primera persona. Es decir, es algo que vivimos directamente y sin intermediarios.

En segundo lugar, podemos también considerar a los pensamientos como **fenómenos que experimentan los demás seres humanos**. En este caso, no los experimentamos directamente, sino que sabemos de ellos a través de las descripciones de los demás. Nos llegan por medio del lenguaje, es decir, que tenemos constancia de que los demás piensan porque nos lo cuentan en parte y por eso también llegamos a la conclusión de que los demás tienen experiencias similares a las nuestras.

Como el resto de muchos procesos mentales, el pensamiento de los demás nos llega porque nos lo cuentan, es decir, porque nos lo transmiten por el lenguaje. Y entonces, nosotros pensamos o creemos que los demás piensan igual que nosotros pensamos.

Si recurrimos más bien a lo que dice la ciencia, la explicación que tenemos de la actividad de pensar puede ser o se puede describir aproximadamente como lo siguiente. Nuestros cerebros están constantemente confeccionando modelos del mundo externo, es decir, estos modelos se confeccionan según el código peculiar de los cerebros, que todos sabemos que es un código neuronal de potenciales de acción que discurren por las neuronas y que se comunican así unas con otras.

Este modelo puede elaborarse debido a que el cerebro traduce los procesos externos, que llegan por los órganos de los sentidos. Los traduce en palabras, en números, en imágenes y en otros símbolos o signos que, a su vez, se combinan entre sí, dando origen a nuevos símbolos, por medio de procesos de deducción o de razonamiento. De hecho, lo que sucede es que nosotros conectamos unas ideas con otras y las contemplamos desde diversas perspectivas, buscando aquella perspectiva en la que las cosas parecen encajar mejor.

Entonces suponemos que estos cambios en el mundo de los símbolos internos, los que manejamos internamente, equivalen a las transformaciones que suceden en los procesos externos. Y efectivamente, dado el caso, podemos volver a traducir estos símbolos en procesos externos, pudiendo así comprobar si realmente los procesos de razonamiento y deducción han tenido su equivalente en el mundo externo. Es decir, podemos comprobar si los fenómenos internos nos sirven para predecir hechos del mundo externo.

O sea, que suponemos que existe una correspondencia entre el mundo interno que hemos confeccionado nosotros y la realidad externa. De esta forma, el cerebro simula lo que sucede en el mundo externo y puede hacer predicciones de cómo va a comportarse esa realidad externa.

Esto es como lo más general. Es decir, normalmente estamos tratando con el mundo externo, pero desde luego también podemos hacer modelos del mundo interno de los procesos internos. Eso es lo que estamos haciendo en estos momentos. Y eso es lo que nos permite meditar. Que hacemos modelos de nuestros procesos internos, de cómo funciona nuestra mente.

Precisamente, es esa capacidad de dirigir la atención a los procesos internos, la que nos caracteriza como especie, porque parece ser que ninguna otra especie ha desarrollado esta capacidad de una forma tan clara como nosotros. En cualquier caso, no lo sabemos. Pero está claro que nosotros sí que podemos dirigir nuestra atención a la propia mente, es decir, a los procesos mentales propios, y saber lo que está pasando allí. Es decir, hacer modelos de lo que está pasando en la mente.

Esa capacidad de hacer una representación de la representación es lo que nos caracteriza y a veces, de hecho, se llaman **re-representaciones**. Es decir, los cerebros humanos somos capaces de hacer varios niveles de cualquier cosa. Vamos a ir haciendo un nivel y luego otro nivel, por lo menos esos dos niveles, es decir, el nivel de ser consciente de la propia mente y el nivel de la mente.

Por lo menos ahí hay dos niveles, la mente, que representa los objetos, por ejemplo, del mundo externo. Y luego ese otro nivel de la auto-consciencia, en el que somos conscientes de lo que está haciendo la mente, que es una, digámoslo así, re-representación.

Volviendo un poco a la experiencia de pensar, podemos constatar que en realidad no sabemos muy bien cómo producimos los pensamientos ni tampoco tenemos mucho control sobre ellos.

Algo tenemos sobre la aparición de los pensamientos. Lo más normal es que los pensamientos vayan apareciendo en la mente, uno tras otro. También es cierto que voluntariamente podemos evocar determinados pensamientos. Por ejemplo, si queremos pensar en una persona, su imagen y los recuerdos relacionados con ella aparecen como por arte de magia en nuestra mente.

Igualmente podemos querer recordar un acontecimiento, un número, una cita literaria. Y, aunque a veces pueden hacerse de rogar, al final suelen acabar por aparecer. Pero desde luego no sabemos cómo lo hemos hecho. Sólo sabemos que lo podemos hacer.

Es una característica típica de la mente, que hacemos muchísimas cosas sin saber cómo las hacemos. También es cierto que podemos transformar ciertos pensamientos en acciones. Yo puedo alargar el brazo y coger un bolígrafo que está sobre la mesa, por ejemplo. O, cuando vamos andando, pues podemos torcer a la derecha o torcer a la izquierda. Sin embargo,

tampoco sabemos cómo lo hacemos, simplemente lo queremos hacer. Tenemos la intención de hacerlo y entonces sucede.

Nuestras mentes pueden llevar a cabo multitud de acciones extremadamente complejas sin que seamos capaces de saber cómo se producen. En realidad, en muchos casos, ni siquiera los especialistas en sistema nervioso pueden explicar hoy día cómo se llevan a cabo todas estas acciones y pensamientos. Esto nos lleva a preguntarnos: ¿Para qué sirven los pensamientos?

Hemos visto que los pensamientos nos facilitan **la ejecución de ciertos actos**, tanto internos como externos. Internos sería, pues, el recordar una cosa, el pensar sobre algo, el imaginar algo; y externos, todas las acciones motoras que hacemos surgen de esa voluntad, ese pensamiento de hacer algo. Queremos hacer algo y lo hacemos.

En otro nivel de cosas, los pensamientos nos permiten llevar a cabo procesos que son muy importantes para sobrevivir. Por ejemplo, los pensamientos nos facilitan la **toma de decisiones**. Hay muchas situaciones en que nos encontramos con que es posible seguir diferentes caminos, llevar a cabo distintas acciones que van a tener consecuencias muy distintas unas de otras. En esos casos, ante una disyuntiva, podemos pensar, calcular, predecir, imaginar qué resultados tendrán las diversas acciones que podríamos realizar. Es lo que llamamos tomar una decisión. Y para ello los pensamientos son cruciales, ya que contribuyen a iluminar las consecuencias de los diversos actos posibles. Es decir, que la toma de decisiones en conjunto es una de las cosas que se realizan, en gran parte, por medio de los pensamientos.

Otra de las aplicaciones prácticas de los pensamientos quizás, como una variante del anterior, es el **establecimiento de metas**. ¿Qué es lo que queremos conseguir en nuestra vida? ¿Qué cosas nos importan más?

Los sistemas vivos poseen metas que responden a la asignación de valor. Eso quizás lo trataremos más en otro caso, en otro curso. **Quizás la meta prioritaria es sobrevivir**, salvo algunas excepciones. Pero existen otras metas muy diversas que son compatibles con la de sobrevivir. Y así es como a lo largo de la vida nos vamos proponiendo conseguir determinadas metas, y, para elegir las o establecerlas empleamos, además de otras facultades, la facultad de pensar.

Es decir, que la elección de metas, que es muy importante y que estamos de alguna forma haciéndola continuamente, pues también la hacemos por medio de pensamientos.

Otra utilidad sobresaliente del pensamiento es que nos permite **confeccionar mapas o modelos de la realidad**. Es decir, nos permite

explicarnos cómo es la realidad. De hecho, una gran parte de nuestra actividad mental, por lo menos de los seres humanos actuales, se dedica a hacer esos modelos de la realidad, a preguntarse cómo es y a contestarse en la medida de lo posible.

Esto es lo que ha hecho desde siempre la ciencia. Desde su aparición, por supuesto, hace un par de siglos. Pero, antes de la aparición de la ciencia, la humanidad ya había conseguido bastantes avances en la comprensión de esa realidad. Aunque es, desde la aparición del método científico, hace cuatro o cinco siglos, cuando los avances son tremendamente rápidos y alcanzan un ritmo exponencial.

Conviene resaltar que todo es ese conjunto cultural que llamamos ciencia y todos los conocimientos que tenemos sobre la realidad, de cómo es la realidad explicada científicamente, pues han surgido de la utilización de los pensamientos de una forma especial.

Con el método científico hemos conseguido una optimización de los pensamientos y de la capacidad de pensar. Optimización que se complementa con la comprobación externa de si esos esquemas que hemos elaborado mentalmente se corresponden con la realidad o no.

Conviene señalar quizás, que esta capacidad de nuestro cerebro, que tantos beneficios nos ha proporcionado, no evolucionó evidentemente para el desarrollo de la ciencia o de la filosofía, sino que evolucionó para resolver los problemas de la supervivencia, como la alimentación, la defensa o la reproducción.

Otra cosa, es que la ciencia la esté utilizando para explicar cómo es la realidad y que hayamos logrado avances muy significativos en este terreno. Pero claro, no hay que olvidar que nuestro cerebro no evolucionó para hacer ciencia, evolucionó para sobrevivir. Quizás por eso, también resulta obvio que tenemos limitaciones muy serias a la hora de llegar a ciertos niveles de la explicación de la realidad. Es decir, no hay que sorprenderse de nuestras limitaciones en este aspecto, ya que nosotros no evolucionamos para hacer ciencia, evolucionamos para sobrevivir.

Este órgano del cerebro, pues, se ha manifestado como muy práctico para, sobrevivir y también para avanzar en el conocimiento científico. Esto ha sido un pequeño paisaje de cómo son los pensamientos o de qué son los pensamientos, que en realidad aumentaremos o amplificaremos en las sesiones próximas.

Quisiera ahora decir un par de cosas sobre los pensamientos y la meditación. Porque la causa o el pretexto de hablar de los pensamientos, en realidad, es preguntarnos: **¿qué pasa con ellos durante la meditación?** Y precisamente, los pensamientos es una de esas cosas que,

cuando se habla de meditación y cuando se enseña o se aprende a meditar, desempeñan un papel realmente importante.

Y es que, en la meditación, como sabéis, voluntariamente nos retiramos del mundo externo, nos concentramos en la consciencia de la mente y claro, es una situación muy favorable para que aparezcan los pensamientos.

Cuando quitamos esos estímulos externos, se da una situación muy propicia para que surjan los pensamientos que están un poco como ahí, al acecho, a ver cuándo pueden salir. Y, cuando eliminamos los estímulos externos, es como si les dijéramos; ahora podéis salir. Pero claro, como hemos dicho y como sabéis la mayoría de vosotros, en la meditación, lo que queremos es observar lo que sucede, pero sin implicarnos en lo que estamos observando.

Es decir, nos damos permiso para observar todo lo que aparece, para estar presentes, para estar conscientes de todo lo que pasa, pero sin implicarnos en lo que estamos observando.

Y claro, eso con los pensamientos, (no sólo con los pensamientos, también con las emociones), pero con los pensamientos, esto resulta bastante difícil. Porque los pensamientos, precisamente, lo que tratan de conseguir es que nos ocupemos de ellos. Es decir, ellos salen a llamar nuestra atención y a procurar que les dediquemos nuestro interés.

Por tanto, los pensamientos suelen ser un aparente obstáculo en la meditación, porque, digamos, es lo que llama continuamente nuestra atención. Y es muy fácil que nuestra atención se vea como fascinada o encadenada a los pensamientos. Como decía, lo que intentamos es no implicarnos en las cosas que aparecen. Y para esto, hemos de desarrollar estrategias o técnicas para lograrlo. Es decir, para que los pensamientos no consigan captar toda nuestra atención.

Yo quiero resaltar una cosa que, probablemente, habré dicho en otros cursos, pero que es muy importante, y es que los pensamientos en sí, no son obstáculo para meditar. Es decir, el asunto no es que aparezcan pensamientos, que eso pasa siempre. El problema está cuando nos implicamos con ellos, es decir, cuando nos quedamos enganchados a ellos, cuando les prestamos demasiada atención o toda nuestra atención, que eso es lo que los pensamientos quieren, que les prestemos atención, que les hagamos caso y que les sigamos la marcha.

Y por eso, como esto no coincide con la finalidad que buscamos en la meditación, pues tenemos que presentar alternativas. Entonces, vamos a ver, por tanto, cómo podemos cambiar de alguna forma la manera de relacionarnos con los pensamientos, para que no acaben haciéndose con toda nuestra atención, sino que simplemente podamos seguir con la meditación sin quedarnos enganchados de los pensamientos.

En la meditación hay varias estrategias posibles; y en la meditación de hoy vamos a utilizar dos de ellas, dos ligeramente diferentes, con la finalidad de que los pensamientos no nos capten.

La primera estrategia, quizás la más fácil, consiste en dirigir la atención a una parte diferente a la de los propios pensamientos. Es decir, en vez de fijarse en los pensamientos, nos vamos a fijar en otra cosa, con lo cual automáticamente los pensamientos quedan descartados. Nuestra atención no tiene tanta capacidad, ya que es limitada. Entonces, no podemos dedicar ese tiempo a los pensamientos mientras la dedicamos al cuerpo, o a una parte del cuerpo, como puede ser la respiración.

Es decir, esa es una forma; la de dedicar la atención a algo localizado en el cuerpo, como puede ser la respiración. Esa tiene sus ventajas, quizás la de que es fácil, pero también tiene sus desventajas. Y es que, entonces, vamos a aterrizar en otra parte concreta, que en este caso es el cuerpo. Y no es óptima, porque no nos permite dirigirnos hacia la propia consciencia.

Y la segunda estrategia que practicaremos es algo un poco más difícil y consiste, simplemente, en apartarnos de los pensamientos y orientar la atención hacia el espacio de la consciencia, en el que surge todo aquello que llega a ser consciente.

En el fondo es, simplemente, mantenernos conscientes y despiertos. En realidad, no hay problema con que aparezcan los pensamientos. El asunto está en que no nos quedemos con ellos, sino que nuestra atención se vuelva hacia la consciencia; a ser conscientes de lo que pasa, atentos y despiertos a lo que está pasando. Eso lo vamos a ver ahora mismo. Quiero decir que no vamos a dar más explicaciones teóricas de lo que vamos a hacer en la práctica.

Como de costumbre, me gusta decir un par de cosas sobre la aplicación de esta sesión a la vida cotidiana y, en este caso, es muy fácil.

Es decir, los pensamientos están constantemente apareciendo todo el día y por tanto no es ninguna dificultad el encontrarlos. Lo que tenemos que hacer, y es un buen ejercicio, es hacernos conscientes de que los pensamientos están apareciendo en nuestra mente.

Es decir, simplemente pensemos que, en ese momento, estamos siendo conscientes de los pensamientos. Soy consciente de que pienso. O sea, que esa es una práctica muy sencilla de hacer, recordar, de cuando en cuando, que estamos pensando.

Y desde luego, cuando notéis la presencia de pensamientos inútiles, distanciaros de ellos. Una cosa son los pensamientos que llevan alguna parte, que te ayudan a resolver algún problema, y otra cosa es cuando los pensamientos no te ayudan a nada, sino que más bien te aumentan la

ansiedad o te aumentan las preocupaciones. En ese caso, mejor dejarlos estar.

Por tanto, en la vida cotidiana sí que podemos aplicar esa práctica de ser conscientes de los pensamientos, de hacernos conscientes de que estamos pensando. Y, si el pensamiento no nos conduce a nada bueno, pues lo dejamos.

Es bueno pensar cuando debemos pensar, pero no conviene pensar cuando no nos sirve para nada el pensar. De hecho, el pensamiento es algo demasiado valioso para malgastarlo en cavilaciones contraproducentes.

Creo que esto es todo lo que os quería decir en la introducción de hoy. Y quiero recordaros, que lo más importante de estos días, de esta semana, va a ser que procuréis meditar, es decir, que procuréis encontrar el tiempo para apartaros un poco del mundanal ruido y concentraros en el mundo interior. Esta es, quizás, la recomendación más importante que os puedo hacer.

También recordaros lo que he dicho antes, que participéis en el foro. Animaros. Ya sé que muchos tenéis un poco como de vergüenza o de inhibición de compartir, pero es algo bueno para vosotros mismos y para, por supuesto, vuestros compañeros.

Me despido de vosotros hasta la semana que viene. Como de costumbre, hacemos un descanso de cuatro o cinco minutos para que podáis estirar las piernas y moveros y que el cuerpo se relaje. Dentro de cuatro o cinco minutos nos volvemos a encontrar para la meditación.

Os deseo buenas tardes y una buena semana.

Muchas gracias.

FIN de la Introducción de la Sesión 1:

“¿Qué son los pensamientos?”

Curso 11:

“La ocupación de pensar”