

1

---

# ¿CÓMO FUNCIONA LA MENTE?

---

## EL DIÁLOGO INTERNO O «MONO LOCO»

Observa tu mente en este mismo instante. ¿Qué está haciendo? Comprobarás que SIEMPRE estamos hablando con nosotros mismos de algo: «¿qué voy a hacer luego?», «¿qué me ha dicho tal persona?», «¿por qué me preocupa tal cosa?», «¿por qué soy así?».

Esa charla que continuamente mantenemos con nosotros mismos en nuestra mente, a veces incluso en voz alta, es lo que llamamos «diálogo interno».

Obsérvala, siempre está ahí, con un contenido o con otro. Nunca se cansa. Es lo que los orientales llaman «el mono loco». Curiosamente, mucha gente piensa que podría llegar a pararla si quisiera. Vamos a comprobar si es posible.



NO PODEMOS DEJAR DE PENSAR AUNQUE INTENTEMOS LIBRARNOS DE NUESTROS PENSAMIENTOS.

## PRÁCTICA

### NO PENSAR EN NADA

- Intenta no pensar en nada. Sin más. Con todas tus fuerzas.
- Ves que es imposible. Ese discurso INVOLUNTARIO, que tu no puedes controlar y que siempre esta ahí, es el diálogo interno.

Ves que no puedes parar tus pensamientos. Lo máximo que vas a conseguir es decirte a ti mismo que no debes pensar en nada. Eso sigue siendo pensar, aunque el pensamiento sea el de no pensar en nada.

Por tanto, has descubierto que la mente siempre está pensando y que no podemos evitarlo.

«La vida es lo que nos ocurre  
mientras pensamos en otra cosa.»

John Lennon

## EL PILOTO AUTOMÁTICO

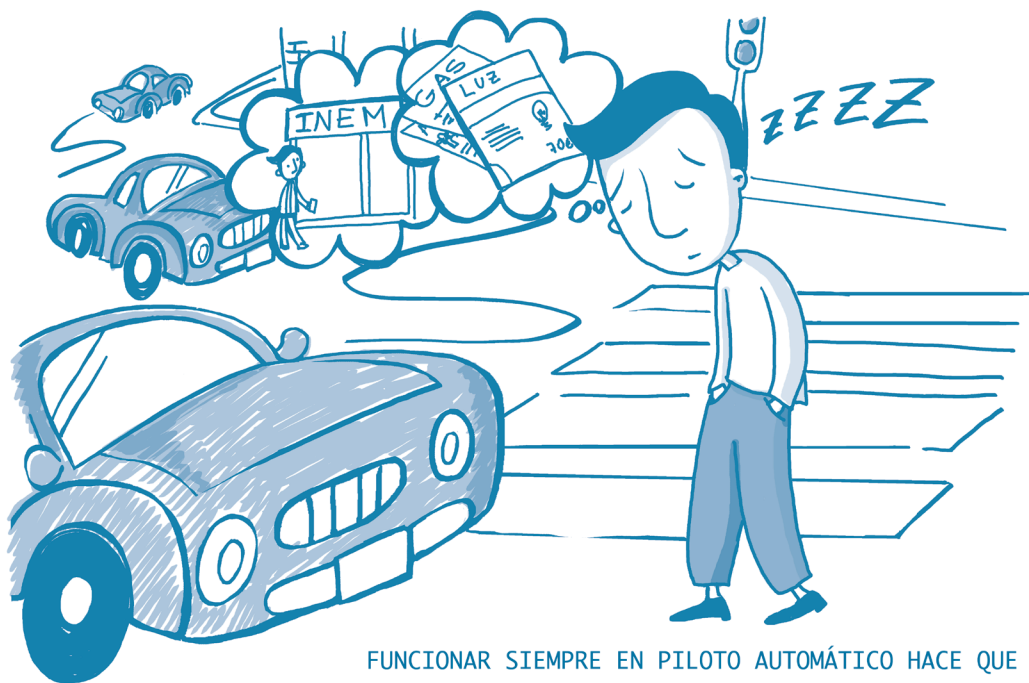
**E**sa charla que mantienes en tu mente no es la realidad, no es lo que pasa en el mundo. Es algo que solo ocurre en tu mente y que te impide disfrutar de lo que está pasando fuera.

Puedes estar paseando por una preciosa montaña, pero tu mente está enfadada porque tu pareja no te hace caso, y ya no puedes contemplar el paisaje.

Puedes estar tomando el sol en una playa paradisíaca, pero tu mente está angustiada porque te van echar del trabajo, y ya no puedes disfrutar de las vacaciones.

Como estás tan preocupado por todo, te olvidas cosas en casa o en el trabajo, rompes objetos sin darte cuenta, te pasas de calle cuando vas a hacer un recado... Eso es lo que llamamos «piloto automático».

¿Cómo funciona la mente?



FUNCIONAR SIEMPRE EN PILOTO AUTOMÁTICO HACE QUE ESTEMOS DESCONECTADOS DE LA VIDA REAL.

## PRÁCTICA

### DESCUBRIR EL PILOTO AUTOMÁTICO

- Durante un día cualquiera, cuenta las veces que te equivocas al hacer algo por estar pensando en otra cosa. Son cosas muy sencillas: te olvidas un objeto que tenías que llevar, se te pasa llamar a alguien o ir a una cita, dejas de comprar algo que se necesitaba en casa, no le preguntas a un ser querido algo que es importante para él porque tienes una preocupación... Comprobarás que no hay ningún día en que esto no te pase varias veces.

Ves que es algo que nos ocurre continuamente, pero, cuando estamos preocupados por algo, todavía nos pasa más.

Por tanto, puedes ver que cuanto más pensamos, más desconectados estamos de la realidad, de lo que pasa en el mundo.

## LOS MODOS DE FUNCIONAR DE LA MENTE: HACER Y SER

La mente siempre está pensando. A esa forma de funcionar la llamamos «modo hacer», porque la mente siempre está HACIENDO algo, buscando un objetivo, queriendo algo.

Pero no es la única forma que tiene de funcionar. A veces, puede no pensar y, entonces, la forma que tenemos de ver el mundo es completamente diferente. A ti también te ha ocurrido alguna vez, como a todos los seres humanos.

Intenta recordar algún día que estabas en medio de la naturaleza, probablemente al amanecer o al anochecer, quizá cansado o después de darte una ducha. Miraste lo que te rodeaba y quedaste fascinado, sin palabras, por su belleza. Fue una sensación de intensa conexión con el mundo que te duraría, en el mejor de los casos, solo algunos segundos.

¿Fuiste consciente de por qué tuviste esa sensación tan especial? Porque no había diálogo interno, porque no estabas hablando contigo mismo. Así, pudiste ver el mundo tal como es... y es fascinante. A ese modo de funcionar de la mente lo llamamos «modo ser» y es poco frecuente que aparezca en nuestro mundo actual.





“EN EL MODO HACER DE LA MENTE, ESTAMOS PENSANDO EN OTRAS COSAS AUNQUE ESTEMOS TRABAJANDO EN TEMAS IMPORTANTES”. “EN EL MODO SER LA MENTE, SOLO ESTÁ ATENTA A LO QUE NOS OCURRE EN ESE MOMENTO”.

## PRÁCTICA

### BUSCAR MOMENTOS DE MODO SER DE LA MENTE

- Observa cuantas veces aparece en esta semana ese estado de la mente en «modo ser». Esa admiración profunda por lo que te rodea que te deja sin palabras. La sensación de que lo que te rodea tiene una magia, una belleza y un colorido único, aunque estés haciendo algo rutinario y normal. Sensibilízate a esos momentos especiales y, cada vez, tendrás más porque serás más consciente de ellos.

Ves que el modo ser es algo excepcional, pero que existe. Y que es muy agradable y produce una gran sensación de descanso mental.

Mindfulness es el arte de pasar de forma voluntaria del modo «hacer» de la mente, en el que pensamos continuamente buscando objetivos, al modo «ser», en el que no hay nada que conseguir, no hace falta pensar, solo estar aquí y ahora. Con el entrenamiento en mindfulness podemos decidir, en cada momento, en qué modo estar según cuál sea el más adecuado para responder al entorno.

«Lo perfecto es enemigo de lo bueno.»

Voltaire

## EL ESTRÉS DEL SER HUMANO ACTUAL

**U**na gran parte de la población mundial afirma estar estresada. La gente se encuentra cansada, no duerme bien, va con prisa a todas partes, siempre está preocupada... NO DISFRUTA DE LA VIDA, pero tiene que seguir adelante.

La razón es que está siempre pensando, la mente se encuentra siempre funcionando, aunque no haga falta. Siempre preocupados por cosas que no se sabe si van a ocurrir o culpabilizándonos por cosas que ya han pasado y no pueden cambiar.