



# FILOSOFÍA PRACTICA



Diálogos inspirados directamente por la realidad, herramientas, técnicas y ejercicios para pensar mejor y aplicar la filosofía a tu vida. Para más info escribe a [info@equanima.org](mailto:info@equanima.org)

## ¿Te reconoces en alguna de estas situaciones?

- Estás mentalmente agotado y aun así no puedes dejar de pensar.
- Le das vueltas una y otra vez a un acontecimiento del pasado.
- Anticipas constantemente el futuro en tu cabeza.
- Cuando se te presenta un acontecimiento o persona nueva, lo etiquetas, defines o juzgas en cuestión de segundos, sin darte tiempo a experimentarlo y comprenderlo.
- Hablas con alguien y, en lugar de escuchar lo que te dice, estás atento a tus propios pensamientos.
- Tiendes a ignorar tus sensaciones corporales (una incomodidad, un malestar, un deseo o necesidad) porque estás ensimismado en tus ideas.
- Satisfaces tus necesidades corporales de forma automática, casi inconsciente, porque tu conciencia está centrada en tus contenidos mentales.

**No es ningún secreto:** pasamos demasiado tiempo en la cabeza, arrastrados por una corriente de pensamientos improductiva y agotadora. Sin embargo, **podemos aprender a detener o ralentizar el pensamiento**, desarrollando una actitud más meditativa.

## Observa tu propia mente

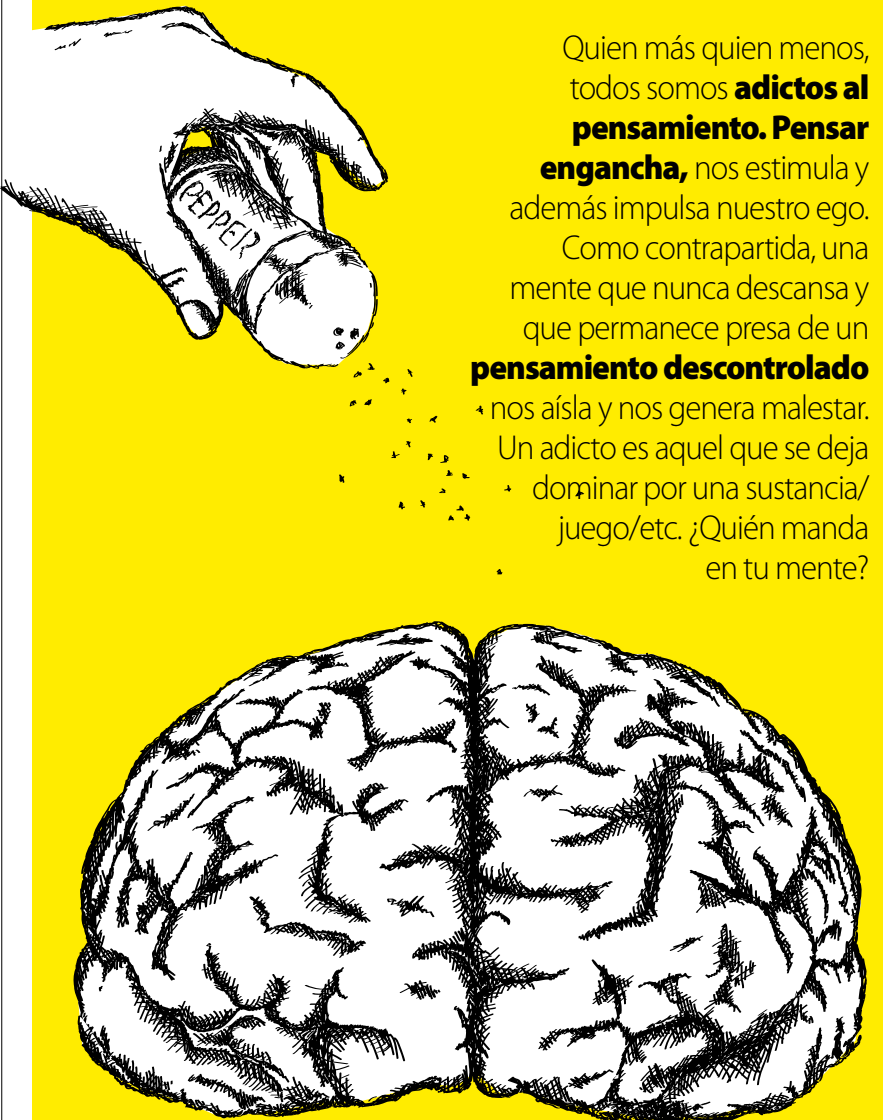
Meditar es mantener la conciencia alerta. Meditamos si estamos atentos a la palabra, a los pensamientos, a los actos.

**Con la meditación, la mente se calma y se renueva** e inmediatamente adquirimos una mayor ecuanimidad. Incluir una rutina de meditación entre nuestros hábitos es hacer una especie de "limpieza general" de la mente.

Existen muchísimas técnicas de meditación. En esta ocasión, os mostramos una que tiene su origen en la sabiduría hindú:

- Siéntate en el suelo en postura de meditación o en una silla, pero siempre erguido, pues eso te ayudará a mantener la atención despierta.

## ¿QUIÉN MANDA EN TU MENTE?



Quien más quien menos, todos somos **adictos al pensamiento. Pensar engancha**, nos estimula y además impulsa nuestro ego. Como contrapartida, una mente que nunca descansa y que permanece presa de un **pensamiento descontrolado** nos aísla y nos genera malestar. Un adicto es aquel que se deja dominar por una sustancia/juego/etc. ¿Quién manda en tu mente?

Relaja el cuerpo y siente tu respiración. Centra ahora la atención en todo lo que surja en tu mente. Verás pensamientos que nacen, "desfilan" y desaparecen. No intentes suprimirlos, solo observa sin juzgar. **Es importante que no te sumerjas en la corriente de contenidos mentales.** Cuando esto ocurra, da "un paso atrás" y vuelve de nuevo a observar desde la distancia. Permanece en este estado de conciencia

al menos 5 minutos. Podrás ir ampliando el tiempo con la práctica. Cuando el ejercicio de meditación haya terminado, puedes realizar la siguiente reflexión guiada.

### Examina tus pensamientos

- ¿Cuántos pensamientos estaban vinculados al pasado? ¿Y al futuro?
- ¿Cuántos pensamientos versaban

sobre ti mismo? ¿Cuántos sobre otras personas?

- ¿Cuántos sobre posesiones?
- ¿Cuántos sobre problemas que no están bajo tu campo de acción?
- ¿Consideras los temas sobre los que trataban tus pensamientos importantes o triviales?
- ¿Cómo calificarías tus pensamientos: creativos, improductivos, placenteros, angustiosos...?
- ¿Recuerdas alguna línea de pensamiento que te gustaría rescatar para desarrollar conscientemente?
- Tras responder a estas preguntas, ¿qué conclusiones sacas?

### Experimenta con otros deportes

Os proponemos otros dos deportes para realizar una práctica de meditación. Ambos **tienen como fin detener o ralentizar el pensamiento** y captar la realidad de forma más directa. Las instrucciones serían las mismas: postura, relajación, respiración y atención.

**1. Objeto cotidiano:** una taza, una planta, una piedra... algo que puedas acotar con la mirada. Intenta mirarlo como si fuera la primera vez. No juzgues su utilidad, su función, si es bonito o feo... Deja que poco a poco sus cualidades se desplieguen ante ti: ocupa un espacio, tiene una forma..., pero no lo analices. **Trata de percibirlo sin reaccionar**, sin emitir ningún juicio de valor.

**2. Entorno al aire libre.** Busca un lugar al aire libre y ponte cómodo. Mira el espacio que te rodea. Trata de no definir lo que ves, simplemente deja que tus ojos vaguen. **Si vienen pensamientos o juicios, déjalos pasar.** Pon tu atención en los sonidos, pero sin tratar de identificarlos. Haz lo mismo con las sensaciones táctiles (por ejemplo, el calor del sol o la brisa). Finalmente, observa las imágenes, sonidos y sensaciones en su conjunto.

## Sumérgete en la contemplación

La contemplación (muy practicada en la escuela Soto del budismo zen, pero presente en muchas tradiciones) se diferencia de la meditación en que, partiendo de un mismo estado de atención plena, permite seguir un pensamiento, explorar una idea o examinar un concepto. Aun siendo un proceso más activo, dista mucho del habitual tráfico de pensamientos de la mente ordinaria y se caracteriza por su carácter creativo, ecuánime y revelador. Se puede contemplar un problema, un tema, un símbolo o hasta un texto. En este último caso, puedes probar con fragmentos escritos por filósofos, con poemas, cuentos... Nosotras no nos resistimos a proponeros experimentar la práctica de la contemplación apoyándoos en *haikus*. **Un haiku es una breve estructura poética japonesa que pretende decir algo casi sin decirlo**, dibujar una única imagen que refleje las cosas tal y como son, al margen de juicios o reflexiones. Es imposible no reparar en su misteriosa sencillez y belleza. Compartimos con vosotros algunos ejemplos:

*Una mujer  
y un monje en la barcaza.  
Cae la nieve.*  
Meisetsu

*Mar que se oscurece:  
el sonido de un pato real  
es vagamente blanco.*  
Basho

*La primavera ha llegado:  
una montaña sin nombre  
envuelta en bruma.*  
Basho

¿Te atrae la contemplación de textos? Pues en este enlace tienes instrucciones detalladas sobre cómo realizarla: <https://florecejonia.wordpress.com/2009/03/25/ejercicio-filosofico-1-la-lectura-contemplativa/>

**Ada Galán**  
Filósofa EQUÁNIMA  
[agalan@equanima.org](mailto:agalan@equanima.org)

**EQUÁNIMA**  
LABORATORIO FILOSÓFICO EMPRESA-SOCIEDAD

EQUÁNIMA aplica las herramientas de pensamiento que la filosofía ha desarrollado durante siglos a los problemas de hoy, generando innovación social y empresarial. Para conocer nuestros servicios: [www.equanima.org](http://www.equanima.org)  
Búscanos en twitter y en facebook.

# Diálogo sobre la imparcialidad

Un **diálogo socrático** que saca a la luz la importancia y utilidad de la imparcialidad en nuestros juicios para alcanzar una mayor tranquilidad mental y emocional.

**Consultante:** El chico al que estaba conociendo se mostraba poco fiable y un día volvió a liarse con su ex. Ya sabía yo que ese chico no se iba a portar bien, no me tenía que haber fiado de él.  
**Filósofa:** ¿Qué quieres decir que con "portar bien"?

**C:** Pues que su comportamiento no iba a ser bueno y al final me iba a hacer daño.  
**F:** ¿Por qué no tenías que haberte fiado de él?

**C:** Desde el comienzo tuve la sensación de que no me podía fiar, es una persona que muestra mucha confusión sobre lo que siente y quiere y parecía que no solo le interesaba yo.

**F:** ¿Qué te hizo querer continuar conociéndolo?

**C:** Me gustaba, mi intuición me decía que podía haber también algo bueno.  
**F:** De nuevo sale lo bueno, ¿cómo distingues lo bueno de lo que no es bueno?

**C:** Pues es una sensación profunda que tengo ante las situaciones, aunque a veces no coincide con lo que luego mi razón u otras personas me dicen.  
**F:** Veamos: explica mejor eso de "sensación profunda"...

**C:** Siento si puedo o no confiar en alguien, si lo que alguien hace me parece entendible. Es intuición. También mi razón en ese punto me hace empatizar con esa persona y comprender mejor sus motivos y así valoro más claramente la situación. Parece que hubiera que colocar a la gente en la casilla de buenos o malos.

**F:** ¿Quién dice que hay que colocar a la gente en esas casillas?

**C:** Mis amigas/os me dicen

que ese chico no es de fiar, que me aleje, que no es bueno para mí, que le haga la cruz.

**F:** Efectivamente, hacer a alguien la cruz es ponerlo en la casilla de malo. ¿Cómo sabemos que alguien es malo?

**C:** Yo creo que todos somos buenos y malos o tenemos ambos comportamientos. Y creo que a veces lo que pasa es que, para darnos la razón y reforzar nuestra visión del mundo, simplificamos colocando a la gente en buena y mala. Hacemos de jueces.  
**F:** ¿Crees que se puede evitar valorar las acciones de otros?

**C:** Creo que no. Somos humanos y el juicio forma parte de nuestra forma de razonar. Además, todas las acciones de los otros tienen consecuencias buenas o malas sobre nosotros. Si hacen daño, las catalogamos de malas.

**F:** Entonces, si el juicio es una capacidad humana y una forma de ir discriminando y tomando decisiones respecto a acciones, ¿qué problema tiene el juzgar?

**C:** Creo que nos envenena. El juicio colectivo sobre algo pervierte nuestra visión

personal de las cosas.

**F:** Aquí hay dos ideas interesantes. La primera: ¿qué quiere decir que juzgar nos envenena?

**C:** Que nos hace situarnos en un lugar de no existencia, como si desde fuera o en un lugar superior pudiéramos valorar lo que otro ser humano hace. Es pura soberbia.

**F:** ¿Qué sucede entonces con situaciones culturalmente aceptadas como malas que la sociedad juzga

y condena, como por ejemplo, un asesinato?

**C:** Son envenenamientos

colectivos complicados de gestionar, no me gustaría verme ahí. Supongo que en algún punto incluso la víctima ha de dejar de juzgar.

**F:** Por lo que dices, incluso una víctima debe dejar ese lugar de tener razón, separarse de ese envenenamiento colectivo y quizá buscar en ella otro criterio. Volvemos a la segunda idea: ¿es nuestra visión personal o intuición profunda una forma de salir del juicio colectivo?

**C:** Yo creo que si escuchamos bien nuestra intuición y además hemos cultivado una forma de razonar imparcial, podemos distanciarnos del juicio colectivo y encontrar cierta paz.

**F:** En efecto, la razón a veces está viciada con distorsiones propias de la cultura, del grupo o círculo al que pertenecemos y, en última instancia, de la versión de las cosas que nos conviene. Ahora bien, ¿qué hacer cuando somos víctimas de un comportamiento que nos hace daño?

**C:** Supongo que eso es lo difícil; yo comenzaba hablando de que me sentía mal porque ese chico que conocía me había hecho esa faena, y además por tener a mi círculo presionándome para que lo condenara...

**F:** Te reformulo la pregunta, ya que no has contestado: ¿qué crees que puedes hacer respecto a esta situación en la que este chico ha hecho una acción que te ha causado daño?

**C:** Pues creo que es lógico

tener enfado, pero también, si miro dentro de mí, mi criterio me dice que este chico me mostraba su forma de

ser, que a mí no me hacía estar segura del todo. Podía no haberse liado con otra, pero eso fue su decisión. En-

tiendo sus motivos, puedo hasta empatizar con ellos.  
**F:** ¿Esta valoración que haces te ayuda?

**C:** Me ayuda a preguntarme por qué yo elegí conocer a una persona que ya me mostraba cosas que no me agradaban. Puedo indagar en mis propios motivos y no juzgarme, no considerar que soy tonta por elegir algo que me hace daño.

No necesito juzgarlo para sentirme bien o mal.  
**F:** Entonces esta valoración que haces, ¿la llamarías juicio?

**C:** Creo que no. Creo que es una valoración más equilibrada, como situándome en un lugar de igualdad, aun respetando las emociones que tengo.

**F:** Bien, el que te sientas bien o mal ante una situación es normal dependiendo de si esta te causa placer o daño. Ahora bien, el juicio acerca de la situación es otra cosa, puede ser además personal y alinearse o no con el colectivo. Conseguir un estado de ecuanimidad, imparcialidad ante situaciones de extremo dolor es difícil pero también nos ayuda a sanarlo. Entender que somos capaces de elegir bien y mal a la vez, nosotros y los demás, nos sitúa en un lugar de mayor tranquilidad mental y emocional.

**M<sup>a</sup> Ángeles Quesada**  
Filósofa  
CEO & cofounder Equánima

**Ser capaces de elegir bien y mal a la vez nos da calma mental y emocional**

**El juicio colectivo sobre algo pervierte nuestra visión personal**