# Defusión

Ejercitar la defusión de los contenidos de pensamiento quiere decir aplicar cambios en ciertos aspectos de su forma de representación con el objetivo de no conectarse con ellos literalmente, como un producto terminado sino con el proceso de pensamiento en sí.

Los pensamientos se expresan en imágenes o sonidos de diálogo interno, entonces por medio de la defusión se pueden cambiar los aspectos físicos, su dimensión, intensidad, saturación etc.

El propósito de presentarlos en el marco de la práctica meditativa es poner en evidencia de qué están formados los pensamientos y no como práctica meditativa en sí, por eso si desean practicar la defusión háganlo por separado **sin mezclarlo con la meditación**, en la cual como sabemos no queremos modificar nada sino contemplar lo que se presenta tal como es. La defusión nos puede ayudar a aprender a diferenciar el substrato material del pensamiento del contenido (que es aquello en que evitamos entrar)

A continuación unos posibles ejercicios de defusión

Tomar una frase de pensamiento

* Cambiar el tono
* Cambiar la velocidad
* Cambiar el volumen - intensidad
* Repetirlo ininterrumpidamente

Tomar una Imagen mental de un pensamiento

* Cambiar el Ancho
* Cambiar a lo alto
* Reducirla
* Verla vacia, contornos o negra

Es posible expandir sobre estos ejercicios, según distintos aspectos de los sonidos y las imágenes.

A continuación una demostración de defusión de un texto escrito para diferenciar el contenido de la frase de su representación material.

**Este es un pensamiento molesto**

**E s t e e s u n p e n s a m i e n t o m o l e s t o**

**Este es un pensamiento molesto**

***~~Este es un pensamiento molesto~~***

**Este es un pensamiento molesto**

**Este es un pensamiento molesto**

**Este es un pensamiento molesto**

**Este es un pensamiento molesto**

**Este es un pensamiento molesto**

**E s t e e s u n p e n s a m i e n t o m o l e s t o**

**Este es un pensamiento molesto**

Existe la posibilidad de conectarse con el contenido de la frase "Este es..", pero también podemos contemplar sólo su materialidad, su color, espacialidad, tamaño, forma de las letras y otros aspectos. Esto último es a lo que queremos llegar con los pensamientos en la meditación.