

Aquietar la mente, ¿un esfuerzo o un proceso?

Por Montserrat Simón

Hemos escuchado decir que la meditación sirve para la paz mental, para acallar los pensamientos, encontrar una serenidad interna en la que desaparezca el ruido mental, en la que no haya pensamientos, incluso hay quienes hablan de dejar la mente en blanco. No es de extrañar que la práctica de meditación se convierta, a menudo, en un esfuerzo por hacer que la mente se calme, buscando con ello un sentimiento de tranquilidad y descanso.

Una de las definiciones del yoga más conocidas de entre los textos clásicos es la que aparece en el segundo aforismo de los *Yogasūtra* de Patañjali donde se dice que «el yoga consiste en la detención de los pensamientos». Pero ¿por qué queremos aquietar la mente?, ¿se puede realmente hacer eso a voluntad?, ¿se puede suprimir los pensamientos?, ¿en qué medida es esto deseable?, ¿qué es esa mente que se quiere aquietar?, ¿cuál es la consistencia de esos pensamientos?, ¿y cuál es la relación entre la mente y los procesos fisiológicos?

En este artículo quisiera apuntar algunas de las preguntas que siento que no podemos obviar cuando hay una verdadera búsqueda de la verdad. No tomemos la afirmación de la detención de los pensamientos sin investigar por nosotros mismos qué puede significar esto y qué sentido cobra a la luz de nuestras propias comprensiones. Así que invito al lector a que investiguemos juntos esta cuestión del aquietamiento mental, tan deseado.

El ruido mental nos genera malestar

Y con ruido mental me refiero a pensamientos aleatorios y en muchos casos repetitivos que se presentan una y otra vez sin invitación. Se encadenan unos con otros de tal modo que uno comienza pensando en la ropa que se pondrá hoy y acaba en pocos minutos gesticulando lo que le querría decir a esa persona con la que se sintió incómoda hace cuatro días. Algunos de esos pensamientos pueden ser funcionales, como ahora el pensamiento inicial de «¿qué ropa me pongo hoy?». Pero otros aparecen, sin más, en forma de diálogos mentales, recuerdos, proyecciones y todo tipo de escenas imaginarias. Son estos pensamientos –que llegan a resultar incluso intrusivos– los que nos generan desasosiego. ¿Quién piensa los pensamientos? Si los pensamientos los pensamos nosotros ¿cómo es posible que pensemos cosas que nos sientan mal? ¿Somos aquello que pensamos?

Cuando me paro a mirar el mecanismo de todo esto, me doy cuenta de que todos los pensamientos que aparecen tienen su razón de ser: algunos expresan preocupaciones, ideas o deseos que en algún momento he querido desterrar, otros tratan de controlar ciertas emociones, otros alimentan dichas emociones, otros son manifestación de pensamientos que han quedado registrados en un campo sutil que se está captando (muchas veces de forma inconsciente) ... En cualquier caso, todo pensamiento aparece significando algo. Lo que ocurre es que como nos identificamos con los contenidos de los pensamientos, nos enredamos en ellos y no atendemos la raíz de dónde surgen. Sería algo así como escuchar el llanto de un bebé y quedarnos solo con el sonido, sin darnos cuenta de que está expresando un malestar, un cansancio o una necesidad.

Comenzar a darme cuenta de los pensamientos sin enredarme en sus contenidos es un primer paso que facilita la posibilidad de captar, sin analizar, lo que hay detrás de dichos pensamientos. Sin embargo, lo que encuentro fundamental para dejar de sufrir es darme cuenta de que yo soy quien los observa. Los pensamientos se convierten en objeto de mi observación y lo que resulta muy revelador es que esto pone de manifiesto que yo soy una conciencia, capaz de ser consciente (en este caso de los pensamientos).

Volvamos, pues: queremos aquietar la mente porque la agitación mental nos genera sufrimiento, pero si prestamos atención, vemos que lo que nos hace sufrir no es la agitación y el ruido mental en sí, sino nuestro identificarnos con ese ruido.

Entonces, ¿se pueden detener los procesos mentales? No tengo claro hasta qué punto sea esto posible en la existencia humana. Sin duda, se pueden disminuir, espaciar y que mayoritariamente sean solo pensamientos funcionales. Pero creo que el empeño por eliminar los pensamientos genera un mayor conflicto que, lejos de acabar con los pensamientos los incrementa. Lo que descubro como verdaderamente valioso es asumirme como esa conciencia que se da cuenta de los pensamientos y sus contenidos. Igual no puedo elegir que aparezca un determinado pensamiento, pero sí puedo elegir volver una y otra vez al centro desde el que me he dado cuenta del pensamiento. Igual tampoco decido el momento en que me doy cuenta de que estaba pensando, pero sí decido disponerme a verlo y a reconocerme como esa conciencia que lo ha visto. Así que diría que no puedo detener los procesos mentales por imposición de mi voluntad, pero sí puedo comenzar a darme cuenta de ellos sin enredarme en sus contenidos.

Los sentidos de la mente

Tal vez, otra de las preguntas sobre las que debemos poner luz en nuestra búsqueda es la que nos plantea en qué consiste exactamente aquello que llamamos mente. Hasta el momento, hemos identificado la mente con los pensamientos. Sin embargo, igual también podríamos decir la propia mente es la que se da cuenta de esos pensamientos.

Podemos pensar la mente en un sentido estricto limitado principalmente al registro de datos, o podemos pensarla en un sentido más amplio que incluye tanto el pensamiento lógico-discursivo, como el conocimiento intuitivo, que se da de forma más inmediata, desafiando, no pocas veces, esa lógica discursiva.

Me da la impresión de que cuando hablamos del deseo de aquietar la mente nos referimos principalmente a la función de la mente que combina datos registrados, de forma desordenada, o ordenando dichos datos de forma confusa, generando interpretaciones erróneas acerca de uno mismo y del mundo.

Por otro lado, la mente, tanto en su sentido más estricto como más amplio se encuentra condicionada por lo fisiológico. Todos hemos experimentado cómo una enfermedad o desequilibrio físico pueden alterar los contenidos y la velocidad de los procesos mentales. También podemos sentir la mente más confusa, más agitada o más serena y clara, según lo que ingerimos, según la respiración, según los lugares en los que nos encontramos, según los hábitos que forjamos, etc. Esto parece señalar que existe una correlación entre lo que percibimos como fisiológico-material y lo mental-sutil.

Así pues, lo que hagamos en el plano fisiológico afecta a la mente y lo que hagamos a nivel mental afecta lo fisiológico.

De todo lo que hemos dicho parece que sí hay elementos que podrían facilitar el aquietamiento mental, pero ¿es ese el objetivo último a plantearnos? ¿Es el aquietamiento mental una técnica en sí, a la que podemos recurrir, o es más bien un resultado que se da de forma natural cuando investigamos? ¿Y si paradójicamente la mente se aquietta por sí misma en un proceso en el que no se busca aquietarla sino verla?

Tal vez, la simple apertura a la contemplación desvele esa paz que somos y que tan a menudo queda velada por la identificación con los pensamientos. Tal vez el simple hecho de abrirnos a ver sea la puerta a la serenidad y el gozo que constituye el núcleo de nuestra existencia.

Montserrat Simón

<https://www.yogaenred.com/2026/06/01/aquietar-la-mente-un-esfuerzo-o-un-proceso/>