

Cómo poner “la mente en blanco”



Después de leer muchos artículos sobre meditación has decidido ponerte ropa cómoda, sentarte en posición de loto, cerrar los ojos y esperar a que la mente se ponga en blanco... Pero esta experiencia parece nunca llegar, porque la experiencia de conseguir poner la mente en blanco es más complicada de lo que pensamos.

“Tómate un descanso; un campo que ha descansado da una cosecha generosa.”

-Ovidio

Sin embargo, aprender a poner la mente en blanco suele generarnos dificultades, sobre todo al comienzo de nuestra práctica, o incluso cuando nos encontramos demasiados estresados. En este artículo os contamos cómo solucionarlo.

La mente no tiene “on/off”

El problema radica en que la mente no es como un dispositivo que se puede desconectar o apagar (por suerte). El proceso es un poco más complicado que simplemente retirar el enchufe de la corriente o presionar un botón. ¿Entonces, cómo puedo poner la mente totalmente en blanco?

En realidad, la pregunta que deberíamos hacernos es: ¿necesito poner la mente en blanco para meditar? Los profesores seguramente te dirán que sí, sin embargo, parece que no es condición “sine qua non” para conseguir la tan ansiada “iluminación”...

¿Por qué? Porque es un poco complicado lograr que los pensamientos se esfumen como por arte de magia, teniendo en cuenta que no podemos apagar nuestra mente cuando queramos...

Quizás sólo necesitas cerrar los ojos y prestar atención a lo que ocurre con tu cuerpo, como por ejemplo el aire ingresando a tus pulmones. O de qué manera tu columna vertebral empieza a pedir a gritos una postura que considera mejor (porque está acostumbrada a encorvarse todo el día). ¿Qué tal aprovechar ese momento para escuchar música relajante, el canto de las aves o la brisa del mar?

Las ideas aparecerán sin pedirlo... y se irán de la misma manera. Cuánto más nos esforcemos para que no lleguen, con mayor intensidad dirán presente. Por lo tanto, no hay que luchar contra ellas, sino hacerse amigos y esperar a que por sus propios medios sigan su camino.

No es soplar y poner la mente en blanco

Muchos buscamos (me incluyo) que la mente se quede totalmente en blanco cuando meditamos. Pero déjame decirte que eso no es

exactamente lo que deberías alcanzar. Se debe conseguir la serenidad y, sobre todo, la capacidad de darte cuenta lo que está ocurriendo.

Por otra parte, si tu mente se distrae con algún pensamiento en lugar de sentirte triste porque no lograste la “pureza cerebral”, ¡deberías alegrarte! Si aparece algún pensamiento quiere decir que estás alerta a tu alrededor o que hay cosas que rondan por tu cabeza y necesitas solucionar o trabajar en ellas.

“Ten paciencia. Espera hasta que el barro se asiente y el agua este clara. Permanece inmóvil hasta que la acción correcta surja por sí misma.”

-Lao Tzu

Meditar nos ayuda a tener claridad mental

Debemos empezar a pensar que la meditación no es un esfuerzo o una lucha, sino que se trata de una autoobservación, de alcanzar la paz de la manera que mejor nos parezca. ¿Es posible que haya calma entre el vaivén de los pensamientos? Puede que sí... todo depende de ti.

Experimenta esa nueva manera de meditar y luego analiza si ha sido beneficiosa. Seguramente tendrá aspectos positivos y otros que no lo son tanto... pero con certeza, la meditación te ayudará a tranquilizarte un poco e incluso a darle “otra vuelta” a algunos inconvenientes o cosas que no te dejaban dormir.

Además, entre cada uno de esos pensamientos que aparecerán en tu mente habrá espacios “en blanco”, a veces más extensos y en ocasiones menos prolongados... ¡Pero blancos al fin! Esos instantes de claridad mental o silencio salvador serán los que te harán disfrutar de tu experiencia.

Y a su vez, con la práctica lograrás que esos momentos sean cada vez más frecuentes y más largos. El punto no está en buscar que eso suceda, sino en dejar que sea una consecuencia de tu meditación constante. Simplemente dedícate a disfrutar del viaje, recorrido o camino. Será un sendero hermoso el que transitarás y vale la pena esperar lo que sea necesario para llegar a la meta.

Caminante se hace camino al andar

Una vez que alcances el objetivo te darás cuenta de que en realidad lo más importante, como siempre, es el trayecto. ¡Y eso lo puedes trasladar a cualquier situación de tu vida cotidiana!

Las ventajas de meditar no solo están presentes cuando te sientas con las piernas cruzadas y los ojos cerrados... tampoco cuando te pasas el día haciendo “om” o escuchando mantras. Meditar puede nutrirte en cualquier momento del día, incluso cuando estás trabajando, viajando en el metro o preparando la cena.

Cada uno de tus actos puede ser una meditación. ¡Porque no tienes que poner la mente en blanco para hacerlo bien! Lo crucial, como seguro ya habrás notado, es estar atento a lo que ocurre en todo momento. El proceso de lograr ese lapsus entre pensamientos llegará antes de lo que crees... no te preocupes.

Una vez preguntaron a Buda: “¿Qué hacéis tú y tus discípulos? Él respondió: “Nos sentamos, caminamos y comemos”. “Pero cualquiera puede sentarse, caminar y comer”, inquirió el hombre. “Nosotros al sentarnos estamos conscientes de estar sentados; al caminar, de estar caminando y al comer, de estar comiendo”, respondió el sabio.

Fuente: [lamenteesmaravillosa](#).