



# “La meditación yóguica como vía de conocimiento intuitivo, en el mundo actual”

Taller impartido por Amable Díaz López  
(Profesora y formadora de AEPY)

[www.centrodeyogapatanjali.es](http://www.centrodeyogapatanjali.es)

El motivo de este encuentro y también el de mi propuesta de trabajo tienen que ver con la necesidad de ayudar a esclarecer cuestiones como ¿qué es la meditación?, ¿en qué consiste? y ¿qué utilidad posee?. Preguntas que representan, igualmente, una demanda recurrente en nuestras clases prácticas y, particularmente, en las de formación.

La palabra “meditación” procede del vocablo latino “*meditatio*” e indica reflexión intelectual. ¿Tiene esta palabra el mismo significado que el de la meditación llegada de Oriente, incluyendo la yóguica? La respuesta sería no, si bien, posiblemente, no debiéramos ser tan rotundos (algo más adelante veremos el motivo de esta afirmación).

En la actualidad, se suele entender por “la meditación llegada de Oriente” la referencia a prácticas de concentración y de recogimiento interior cuyos objetivos están relacionados, sobre todo, con la salud física, mental y psicológica. Dicha meditación contiene, no obstante, también una cierta búsqueda indagativa sobre el conocimiento de la realidad cósmico-espiritual de tipo panteísta.

Cabría, quizás, preguntarse, si existe alguna relación entre este tipo de meditación y aquella que practicaron, en su tiempo, los neoplatónicos y los místicos occidentales. En este caso, aquello que se nombra en YOGA como meditación, ellos lo consideraban contemplación unas veces; en otras ocasiones, contemplación y meditación eran intercambiables.

Por su parte, la palabra “mística” (del griego ‘*mystikós*’), significa ‘cerrado’ o ‘relativo a los misterios o a una razón oculta’; de manera más amplia se refiere a una experiencia difícil de alcanzar en la cual se llega a la unión del alma humana con lo sagrado.

A fin de dilucidar con más conocimiento de causa en qué consiste la meditación, quizá fuese necesario exponer, a grandes rasgos, los principales elementos del misticismo occidental, y compararlos con los del hinduismo (sistema Yoga, Vedanta Y Sâmkhya)

Para poder hablar de mística –dicen los expertos–, es necesario que exista una metafísica, es decir la existencia de una realidad que está más allá de la física, de la materia, ya sea de carácter religioso o filosófico. Y, según la teología occidental, toda mística asociada a una creencia religiosa conlleva una ascesis previa (punto este que puede tener menos relevancia en la mística especulativa).





La mística Occidental se fundamenta en el movimiento neoplatónico (ese sistema filosófico nacido en la Alejandría del s. III, y enseñado en diferentes escuelas hasta el s. VI), y será una mística especulativa o del ser, cercana a la filosofía.

Esa mística occidental alcanzará su mayor vigencia con las creencias religiosas de tipo monoteísta (judaísmo, cristianismo e islam) y, en particular, con el cristianismo, el cual se beneficiará, en sus inicios, del influjo neoplatónico vigente entonces y se impregna de su ambiente.

Es igualmente necesario mencionar, no obstante, la existencia de una mística pagana, procedente de las religiones de origen europeo; son las llamadas creencias celtas, basadas en el politeísmo y en la divinización de las fuerzas de la naturaleza.

También la religión hindú posee su propia mística, ya sea ésta a través del Vedanta, del sistema yoga-samkhya o del Bhakti-yoga.

La mística del Vedanta sería una mística de carácter especulativo y teológico, con una metafísica que aparece expresada en las Upanishads, sin que esté muy claro la existencia de una ascesis.

Y en el caso del Bhakti-yoga, tendríamos ante nosotros una manera de vivir la espiritualidad cercana a lo místico, aunque vivenciado a través de fe y de la devoción. Es el camino que en Occidente llaman vía afectiva en cuya práctica meditativa sigue existiendo un yo y un tú.

Cabría preguntarse si el sistema yoga posee o no, por sí mismo, una metafísica; los estudiosos del tema afirman que recibe esa metafísica del Samkhya; sin embargo, al ser éste un sistema materialista y aunque mencione la existencia de Purusa (espíritu) y la de múltiples almas de naturaleza diferente entre sí (elemento éste un tanto sorprendente, pero en consonancia con la creencia de la reencarnación) le faltaría al Samkhya la elaboración conceptual de una realidad trascendente, sea ésta sagrada o no. Si tenemos, pues, en cuenta determinados elementos formales expuesto anteriormente, su mística -si la tuviera-, sólo podría ser de carácter pagano-panteísta.

Y, no obstante, se puede considerar que el sistema yoga posee una ascesis. Y, aunque en ciertos aspectos pueda resultar paradójico, existe un gran paralelismo entre los ocho angas de Patañjali y las tres vías ascéticas propuestas por el misticismo occidental.

En este misticismo se habla de tres vías:

- La ascética o purgativa.
- La iluminativa.
- La unitiva.

La vía ascética implica una conducta ética y moral, un control del cuerpo a través de mortificaciones, de purificaciones a través del ayuno, de un alejamiento de los deseos y placeres del mundo.

*En yoga, la conducta ética viene dictada por los yamas y niyamas; la purificación del cuerpo se realiza con los ásanas, con las respiraciones y pranayamas, con el control de los sentidos (pratyhara), con dharana para controlar los vrittis o contenidos de la mente, con el desapego a los deseos mundanos (vairagya). Además, es necesario “quemar” vâsanas y*





*sâmskaras (impresiones subconscientes), para poder instalarse en la conciencia testigo.*

La vía iluminativa, por su parte, se centra en Occidente en la gracia que otorga Dios a aquellos que ya han hecho y superado el recorrido de la vía ascética.

*Y en Yoga, existe algo bastante parecido, el shadaka (adepto) ha de practicar e invocar la presencia de Ishvara en la realización de su sadhana, para poder avanzar en su realización y alcanzar algún día el samadhi.*

Y en Occidente, la vía unitiva supone la contemplación de Dios, de lo sagrado, es una fusión con la esencia, un reencuentro con el origen, con el creador. Y es únicamente alcanzable por los predestinados.

*Esta vía se corresponde en Yoga con la segunda fase del Samadhi (sampragnatasamadhi), en la cual no hay ya objeto ni sujeto; ambas realidades se fusionan entonces en una única percepción. Es en este punto cuando se alcanza el Kaivalya.*

Existen igualmente tres maneras distintas de llegar a esta realización: *la manera afectiva, el modo intelectual o especulativo y la síntesis ecléctica de ambas.*

- **La manera afectiva** (imitación del cristo hombre, por donde el cristiano puede llegar a la divinidad), ha sido seguida por franciscanos y agustinianos.

*En el yoga, esta forma de realización la practican quienes siguen el Bhakti-yoga; de alguna manera, podría considerarse que también la practican quienes siguen el camino del karma-yoga (esto es la acción en el mundo y el desprendimiento; era aquello que Jesús también predicaba)*

- **El modo intelectual**, llamado también “mística especulativa de tradición neoplatónica” y posteriormente escolástica, o cristiana, busca el conocimiento de DIOS mismo, a través de una doctrina metafísica, y ha sido seguido por dominicos y jesuitas.

*Este modo correspondería en Yoga a quienes siguen el jñana-yoga, procedente de las Upanishads y del Vedanta y a los vedantinos, cuya práctica se centra en el “discernimiento de la última realidad”*

Finalmente,

- **La síntesis ecléctica**, es aquella que une la vía afectiva y la intelectual o especulativa (mística carmelita).

*Y sería en Yoga, Ramana Maharshi.*

Con lo hasta aquí expuesto, constatamos, pues, que existe una gran semejanza entre las prácticas místicas hindúes y las occidentales. Difieren en la forma de expresar





los contenidos teóricos y los objetivos finales, pero la naturaleza de la búsqueda es la misma.

Por lo que a la meditación se refiere, se constata que en ambas culturas se medita para conocer la realidad que no puede ser aprehendida por los sentidos y con la razón.

Es cierto que, a corto plazo y como aplicación práctica, la meditación conlleva beneficios para la salud física, mental y psíquica, pero estos beneficios de la meditación son secundarios y se derivan de los objetivos místicos o metafísicos; si estos elevados objetivos estuvieran ausentes en la práctica de la meditación, no se producirían tales cambios, pues la auténtica meditación ha de establecer algún contacto con la realidad simbólica.

### *¿En qué consiste, pues, la meditación?*

Podríamos definir la meditación como una vía de conocimiento intuitivo, de origen milenario, que nos permite acceder a la realidad intrínseca del ser humano cuya naturaleza es de carácter simbólico, intangible y eterno.

- El desarrollo de la meditación se puede dividir en cuatro fases:
- La primera de ellas consiste en **un proceso de cambio** progresivo en las funciones sensoriales (control de los sentidos), en las motoras (inmovilidad), en las fisiológicas (cambio en el ritmo de la respiración, en la tasa cardíaca) y en las cognitivas (ajuste de la atención que va de lo periférico a lo central).

La segunda parte es ya un **estado de conciencia** o de plena atención que procede de la disponibilidad absoluta a la que llegan las funciones mentales (atención, conciencia y mente) al no estar sometidas a requerimientos de tiempo, espacio o automatismos propios de su manera habitual de funcionar. Aquí, existe ya un estado disociado del yo; el yogui hablaría de contacto con el ser.

La tercera fase, consiste en la **búsqueda del conocimiento interior** a través de un tema, o bien de manera libre, sin objetivo predeterminados.

Y, finalmente, en lo que podríamos considerar la cuarta fase, **se deja libre la atención** a fin de que vuelva progresivamente a los sentidos y al yo.

### *Diferencias entre concentración, visualización, relajación y meditación*

#### **LA CONCENTRACIÓN**

##### Sus características físicas:

- postura estable y en quietud.
- conciencia corporal.
- objeto de concentración.

##### Sus características fisiológicas:

- los sentidos están activos.





- se perciben las sensaciones corporales.
- se percibe la respiración.

#### Sus características cognitivas:

- la atención es controlada conscientemente.
- la mente racional actúa.

#### Sus características psicológicas:

- se realiza el ejercicio desde el yo.
- existe una conciencia clara del tiempo y del espacio.

#### Sus objetivos:

- detener los vrittis (agitación mental).
- calmar la mente.

## **LA VISUALIZACIÓN**

#### Sus características físicas:

- postura estable y en quietud.
- existe una conciencia corporal.
- existe un objeto de concentración.
- la mirada es un elemento activo (aun con los ojos cerrados).

#### Sus características fisiológicas:

- sentidos activos.
- percepción de las sensaciones corporales.
- percepción de la respiración.

#### Sus características cognitivas

- la atención se centra en recordar y visualizar el objeto o la imagen sobre la que se trabaja.
- trabaja la mente racional.

#### Sus características psicológicas:

- el ejercicio se desarrolla desde el yo.
- existe una conciencia clara del tiempo y del espacio.

#### Sus objetivos:

- potenciar una respuesta escogida de antemano.





## LA RELAJACIÓN

### Sus características físicas:

- postura en descarga de peso (shavasana).
- existe una conciencia corporal.
- las diferentes partes del cuerpo: objeto de concentración.
- la mirada: elemento activo (aun con los ojos cerrados).

### Sus características fisiológicas:

- sentidos activos.
- percepción de las sensaciones corporales (exteroceptivas, propioceptivas e interoceptivas).
- percepción de la respiración.
- descenso del ritmo de las funciones internas.

### Sus características cognitivas:

- la atención se centra en seguir las órdenes del que relaja.
- trabaja la mente racional.
- la actividad eléctrica cerebral pasa de emitir ondas beta a ondas alfa.

### Sus características psicológicas:

- ejercicio realizado desde el yo.
- conciencia clara del tiempo y del espacio.

### Objetivos:

- reducir la activación general, a fin de desactivar el estrés y las respuestas de ansiedad.

## LA MEDITACIÓN

### Características físicas:

- Postura meditativa estable y en quietud.
- No existe una conciencia corporal.
- No existe un objeto de concentración o visualización.

### Características fisiológicas:

- Los sentidos no están activos.
- No se perciben las sensaciones corporales.
- No se percibe la respiración.
- La realidad interna se percibe como siendo espacio.

### Características cognitivas:

- La atención posee plena disponibilidad y está orientada hacia dentro.
- La mirada está orientada hacia el interior.





- No trabaja la mente racional o discursiva.
- Emerge a un primer plano la conciencia pura (sin contenidos).
- El lenguaje apropiado para realizar una meditación no debe contener interrogaciones.
- Se potencia la secreción de endorfinas y encefalinas.
- Los temas de meditación no han de pertenecer al ámbito del yo.
- El contenidos de los temas no han de ser negativos.
- 

#### Lenguaje apropiado:

- No ha de haber interrogaciones.
- No se han de emplear los adjetivos posesivos.
- Se admite la frase paradójica.
- Conviene emplear términos que hagan referencia a realidades ilimitadas, intangibles, simbólicas, etc.
- No conviene mencionar términos que tengan que ver con las sensaciones corporales o respiratorias.
- Son adecuados los términos de percepción, espacio, luz, ser, conciencia testigo, desapego, etc.
- darse cuenta, dejar emerger, tomar conciencia de, permitir que, no dualidad.

#### Características psicológicas:

- No se realiza a partir del yo.
- No existe una conciencia clara del tiempo y del espacio.
- Se realiza a partir de la conciencia testigo.

#### Objetivos:

- Entrar en contacto con el SER y sus cualidades.
- Transcenderse a sí mismo.
- Descubrir la esencia de nuestra naturaleza.
- Experimentar en vida la naturaleza no dual.

## **TIPOS DE MEDITACIÓN YÓGUICA**

#### Con objeto o contenido (saguna):

- Indagativa sobre los contenidos del yo para “quemar” vasanas y samskaras. (incide positivamente en el alma psíquica)
- Indagativa sobre el ser y su esencia.
- Indagativa sobre el Amor Universal y la Esencia compartida (Bhakti-yoga)

#### Sin objeto (nirguna), es propia del Vedanta los contenidos emergen a partir de la propia inteligencia del espíritu.

- Quietud y silencio.
- Sin objeto.
- Conocimiento puro.
- No dualidad.





## **BENEFICIOS A CORTO PLAZO DE LA MEDITACIÓN**

### Beneficios físicos:

- Descanso en los receptores sensoriales.

### Beneficios fisiológicos:

- Reducción de los parámetros de activación respiratoria, cardíaca, de circulatoria, metabólica.

### Beneficios cognitivos:

- Reducción de la actividad mental.

### Beneficios psicológicos:

- Descondicionar al sujeto psíquica y mentalmente.
- Incidir, como efecto secundario, positivamente en la salud física, mental y psicológica.
- Reducir el posicionamiento crítico propio del yo.
- Desbloquear el alma psíquica que se encuentra aprisionada por el yo y sus miedos.
- Facilitar el sentimiento de renovación del sí mismo, al apartarnos de los automatismos del yo.
- Producir un refuerzo intrínseco de felicidad y plenitud.

### Beneficios evolutivos:

- Alcanzar un nuevo conocimiento sobre la realidad ilimitada sea ésta de naturaleza espiritual o no.
- Facilitar la evolución.
- Poner de relieve en nosotros la existencia del alma, del espíritu...
- Resaltar los contenidos propios del SER. (amor universal, sentimiento de pertenencia, unión con el conjunto de la humanidad, valores universales, etc.)
- Abrir el camino de la luz interior.
- Llevar a la humanidad hacia el bien.
- Permitir relativización de todo aquello que tiene que ver con el mundo, el sufrimiento y la falta de esperanza.
- Sublimar nuestros deseos.
- Facilitar al sujeto la comprensión de la realidad simbólica.







## **Ejercicios para facilitar la disociación del yo o paso del cuerpo denso (sthula saharira) al cuerpo sutil (sukshma saharira) :**

- Llevar la atención al interior del cuerpo permanecer ahí unos momentos y luego soltar. Repetir varias veces.
- Desenfocar la mirada (mirando sin ver)
- Haciendo un recorrido mental sobre cada parte del cuerpo y añadir la palabra quietud sobre esa zona concreta (quietud en los pies, etc.).
- A través del control respiratorio (respiración controlada o pranayamas).
- A través de los principales mudras (jñana, chin y pronam mudra, entre otros.)

### Contenidos propios del yo.

- Los sentidos se están activos.
- Existe conciencia de las sensaciones.
- Existe una presencia de los deseos.
- Se perciben las emociones.
- Está activa la noción de individualidad.
- Esta activa la mente racional.
- Están activos los miedos.
- Esta activo el sentido de la responsabilidad.
- Esta activo el sentimiento de culpa.
- Esta activo el juicio crítico hacia uno mismo y hacia los demás.

### Contenidos propios del ser:

- Se silencian los sentidos.
- No se perciben las sensaciones.
- No están presentes los deseos.
- No se perciben las emociones.
- Desaparece la noción de individualidad.
- No está activa la mente racional, la que actúa es la conciencia testigo.
- No se perciben los miedos.
- No está activo el sentido de la responsabilidad.
- No existe el sentimiento de culpa.
- No está activo el juicio crítico.

Bibliografía: Místicos neoplatónicos, neoplatónicos místicos  
De Plotino a Ruybroeck.

Autores: María Toscano/ Germán Ancochea

