

POESÍA Y MEDITACIÓN

FUNDACIÓN JOSÉ
HIERRO

2025

MEDITACIÓN Y POESÍA

START

Nuño Aguirre

FUNDAMENTOS 01 DE LA MEDITACIÓN

Meditar no es dejar la mente en blanco
ni dejar de pensar

Es un cultivo de maneras de mirar que
liberan la percepción

DEFINIENDO 'MEDITACIÓN'

Una definición operativa, no un dogma o una versión final

1. Habitualmente se conceptualiza la meditación como un mecanismo regulador de estrés, de bienestar, etc. En ese contexto, se habla de "**Prestar atención al momento de forma intencional y sin enjuiciar**" (Jon Kabat-Zinn). No es incorrecta, pero es incompleta.
2. Siguiendo a Rob Burbea, entendemos la meditación como **maneras de mirar que liberan la percepción**. En las tradiciones de la India, se parte del principio de que el sufrimiento/malestar proceden de una comprensión incorrecta de la realidad: avidya en sánscrito. Se suele traducir por ignorancia (a-vidya: no-gnosis), pero para entendernos hablaremos de confusión más que de ignorancia. No es que ignoremos un dato, sino que pensamos (y actuamos) en base a una comprensión errónea de la realidad (lo que sea que es).
3. Esta indagación en la naturaleza de la percepción y de la comprensión está cerca de la propuesta lanzada por la **fenomenología** occidental a comienzos del siglo XX: 'A las cosas mismas' (Husserl)

DEFINIENDO 'MEDITACIÓN'

Una definición operativa, no un dogma o una versión final

4. Metáforas habituales para definir la meditación en el contexto indio. Ojo: no hay palabra 'meditación' como tal.

Bhāvāna ==> cultivo.

- Paciencia
- Causas y condiciones
- Proceso orgánico

Gom (tib.): familiarización

- acercarse, acostumbrarse a la experiencia
- Progresivo y no lineal

Síntesis: Meditación podría ser la capacidad de estar con lo hay de cultivar maneras de mirar y de ser en el mundo que liberen la percepción



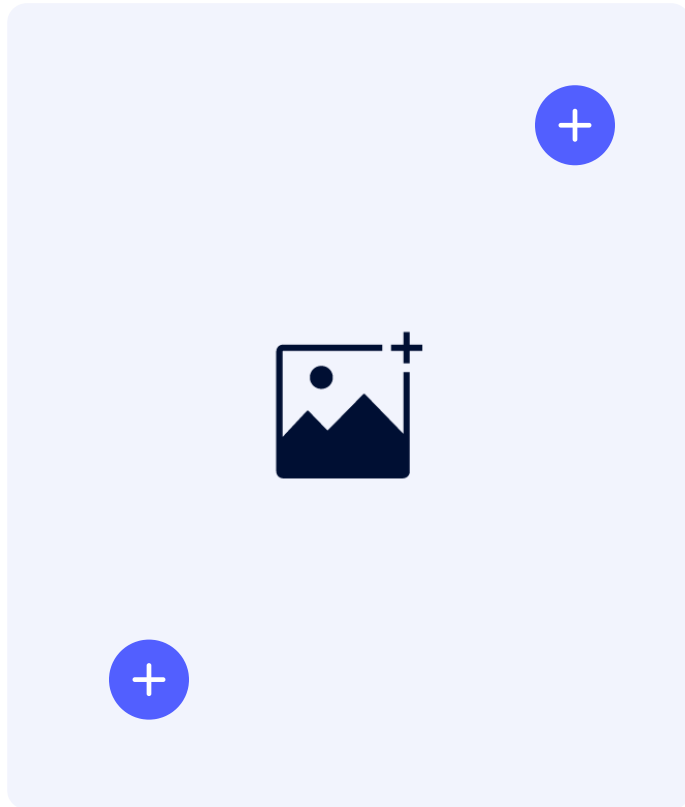
LO-QUE-HAY Y LA MENTE OPERATIVA

Qué suele suceder al meditar

Familiarizarse con:

- Mente que divaga: la distracción es parte de la práctica.
- Mente que sesga: la percepción se estrecha, no vemos todo lo que está desplegándose.
- Mente que narra: crea una percepción autocentrada en donde el yo es el centro de la vivencia.

[VIEW MORE](#)



Got an idea?

Use this space to add **awesome interactivity**. Include text, images, videos, tables, PDFs... even interactive questions!

Premium tip: Get information on how your audience interacts with your creation:

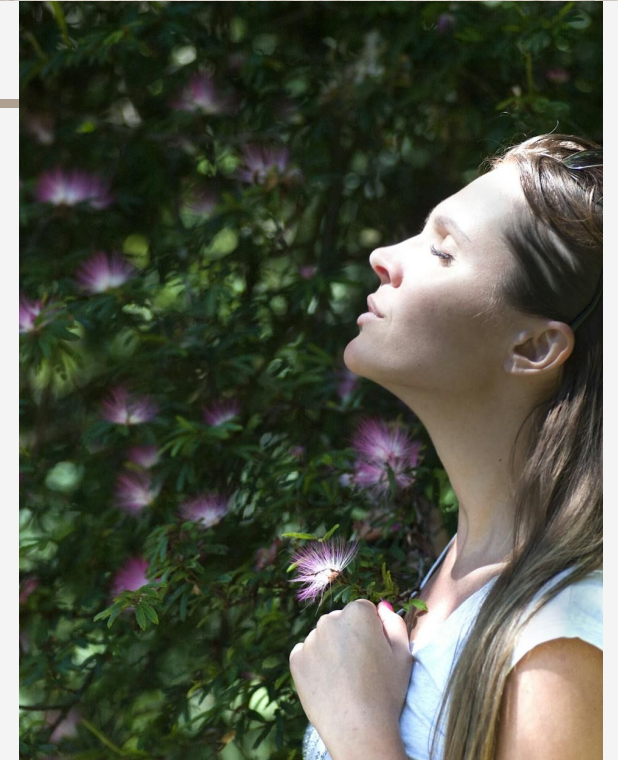
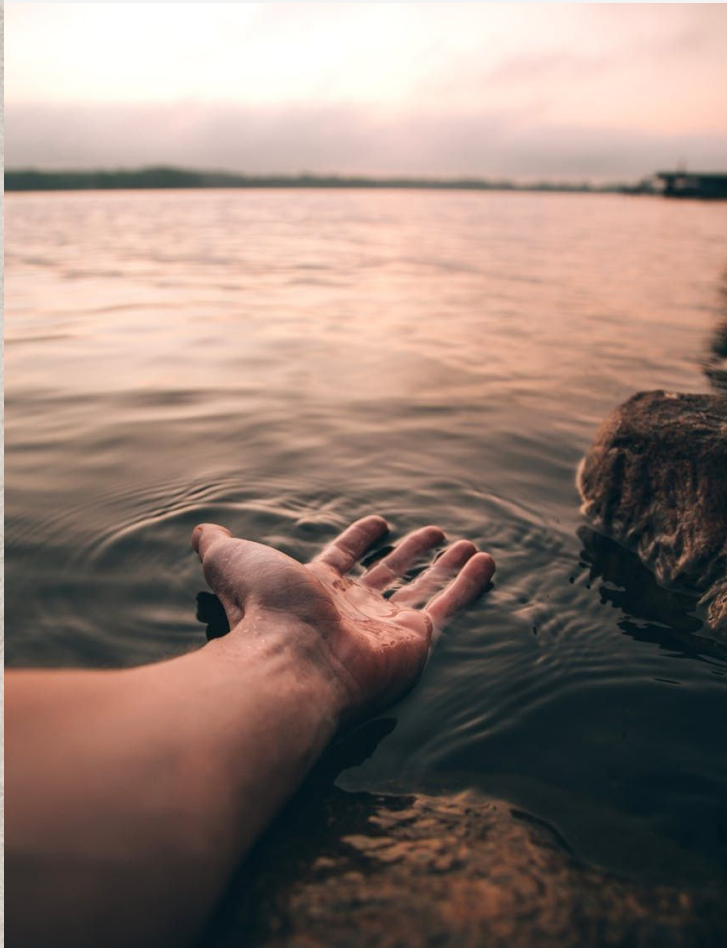
- Visit the **Analytics** settings;
- Activate user **tracking**;
- Let the **communication** flow!

LA PROPUESTA

Ditṭhe ditṭhamattaṃ
(Bāhiya Sutta, Ud.1.10)

“En lo visto, solo lo visto; en lo oído, solo lo oído; en lo percibido (por los otros sentidos), solo lo percibido; en lo conocido (por la mente), solo lo conocido.”

Cuando se practica así, la experiencia se libera, se vuelve más directa, menos filtrada por el lenguaje y las ideas adquiridas.



[Texto completo](#)