



Mente y Meditación

...





¡Bienvenidos al Módulo Mente y Meditación de nuestro diplomado de Kundalini Yoga! En esta etapa de nuestro viaje hacia la autorrealización, exploraremos la esencia misma de la mente y su conexión con la meditación.

Las Tres Mentes Funcionales:

Comencemos con un concepto fundamental: las Tres Mentes Funcionales. Estas tres facetas rigen nuestro mundo interno y nos guían en la toma de decisiones y en nuestras interacciones con el entorno.

Mente Negativa Reactiva: Esta mente, protectora por naturaleza, tiende a reaccionar ante estímulos y situaciones. Aprenderemos a liberarnos de patrones limitantes y a abrazar nuevas perspectivas.

Mente Positiva Constructiva: Esta mente audaz busca la plenitud y las posibilidades. Descubriremos cómo utilizarla para enfrentar desafíos y trascender nuestras capacidades.

Mente Neutra Evaluadora: Esta mente refleja la singularidad del alma y nos ayudará a discernir y tomar decisiones conscientes en nuestra vida.

Ahangkar - El Ego Trascendental:

El **Ahangkar** es el principio fundamental activo en la naturaleza y la mente, que crea límites, identidad y apego a las cosas. Descubriremos cómo reconocer y trascender el sentido del “yo y lo mío” para evolucionar hacia una comprensión más profunda de nuestra verdadera esencia.

Atman - El Ser Esencial:

Atman es el Ser esencial, presente en todas las criaturas. La conciencia pura se refleja en la mente, creando la ilusión de que somos conscientes. Aprenderemos a conectar con esta conciencia pura a través de la meditación.

Buddhi - El Discernimiento:

Buddhi es el componente de la mente que percibe la realidad, discrimina y clasifica las impresiones que recibimos del mundo exterior. Desarrollaremos nuestra capacidad de discernimiento para tomar decisiones más conscientes en nuestra vida cotidiana.

Chitta - La Mente Universal:

Chitta es la mente universal que abarca toda la existencia. Exploraremos cómo conectarnos con esta mente cósmica a través de prácticas meditativas.

Gunas - Las Cualidades de la Materia:

Las tres condiciones de la materia, llamadas **gunas**, son fundamentales para comprender la naturaleza de la mente y la creación. Estas tres **gunas, sattva, rajás y tamás**, se entrelazan y definen nuestras experiencias mentales y emocionales.

Manas - El Registro de la Mente:

Manas es el componente de registro de la mente, que recibe las impresiones recogidas por nuestros sentidos del mundo exterior. Aprenderemos a comprender y gestionar estas impresiones para cultivar una mente más clara y centrada.



Mente y Meditación



Purusha - El Espíritu no Manifestado:

Purusha representa el espíritu no manifestado, nuestra esencia más profunda y pura. Exploraremos cómo conectar con esta esencia a través de la meditación y la introspección.

Samskaras - Las Tendencias y Potencialidades:

Samskaras son las tendencias, potencialidades y estados latentes que existen en las áreas subconsciente e inconsciente de la mente. Aprenderemos a identificar y transformar estos patrones para liberarnos de limitaciones pasadas.

La Mente como Sirviente del Alma:

Descubriremos cómo la mente existe como un vasto mecanismo con sus propias características, impulsos y potencialidades. Alinearemos nuestra mente con el alma para percibir y actuar con claridad y autenticidad en cada aspecto de nuestra vida.



Características Básicas de la Mente

Automatismo Mental:

La mente es sorprendentemente rápida y va más allá de las limitaciones del tiempo y espacio. Produce una avalancha de pensamientos, algunos deseados y otros no. Pero recuerda, tú no eres tus pensamientos. Eres la conciencia misma, y los pensamientos solo son una parte de tu ser. Aprenderemos a liberarnos de la identificación con los pensamientos y conectar con nuestra esencia más profunda.

Flujo Constante:

La mente está en constante movimiento, igual que las olas en el océano. Si se detuviera, perdería su funcionalidad. Percibimos pensamientos y sentimientos no solo propios, sino también de otras personas y el universo. Al soltarnos de apegos y neutralizar nuestras reacciones, expandimos el alcance de nuestra mente hacia una conciencia más amplia.

Búsqueda de Contrastes:

La mente busca contrastes y clasifica las cosas en pares, positivo y negativo, bueno y malo. Al igual que tus ojos necesitan movimiento para construir tu visión, la mente se mueve en busca de contrastes y extremos. Aprenderemos a encontrar equilibrio en medio de estas polaridades, alineándonos con la intención de nuestro ser interior.

Sutil y Material:

La mente es tan real y material como nuestro cuerpo, pero en un nivel más sutil. Al observarla y comprenderla, podemos influir en ella con diferentes herramientas como la respiración, la meditación y el mantra. Desarrollaremos un punto de quietud dentro de nosotros para mirar profundamente en nuestra mente y comprender su estructura.

Autorreferencia Infinita:

Una dificultad es que usamos nuestra mente para observarla, creando una autorreferencia infinita. Aprenderemos a afectar nuestra mente sin quedar atrapados en esta espiral. Reconoceremos el origen de nuestros pensamientos y determinaremos qué pensamientos son coherentes con nuestro verdadero ser.



Las 3 Mentes Funcionales



Tres Aspectos Funcionales de la Mente:

Mente Negativa: Reactiva, protectora, busca el peligro. Sensible al dolor y te protege de las amenazas potenciales.

Ejemplo: Cuando te alejas instintivamente de un objeto que parece peligroso sin pensarlo conscientemente.

Mente Positiva: Constructiva, arriesgada, busca placer y posibilidades.

Ejemplo: Cuando te sientes motivado a asumir un nuevo desafío porque ves las oportunidades en ello.

Mente Neutral: Evaluadora, sin apego. Observa la entrada de las mentes negativa y positiva.

Ejemplo: Cuando reflexionas imparcialmente sobre una situación antes de tomar una decisión.

Los Ocho Ramas de Patanjali y las Tres Mentes:

La Mente Negativa se domina con los **yamas** y **niyamas**.

La Mente Positiva se domina con asanas y **pranayama**.

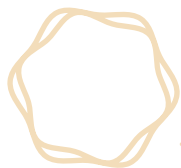
La Mente Neutral se domina con **pratyahar**, **dharana**, **dhyana** y **samadhi**.

El Ciclo del Intelecto:

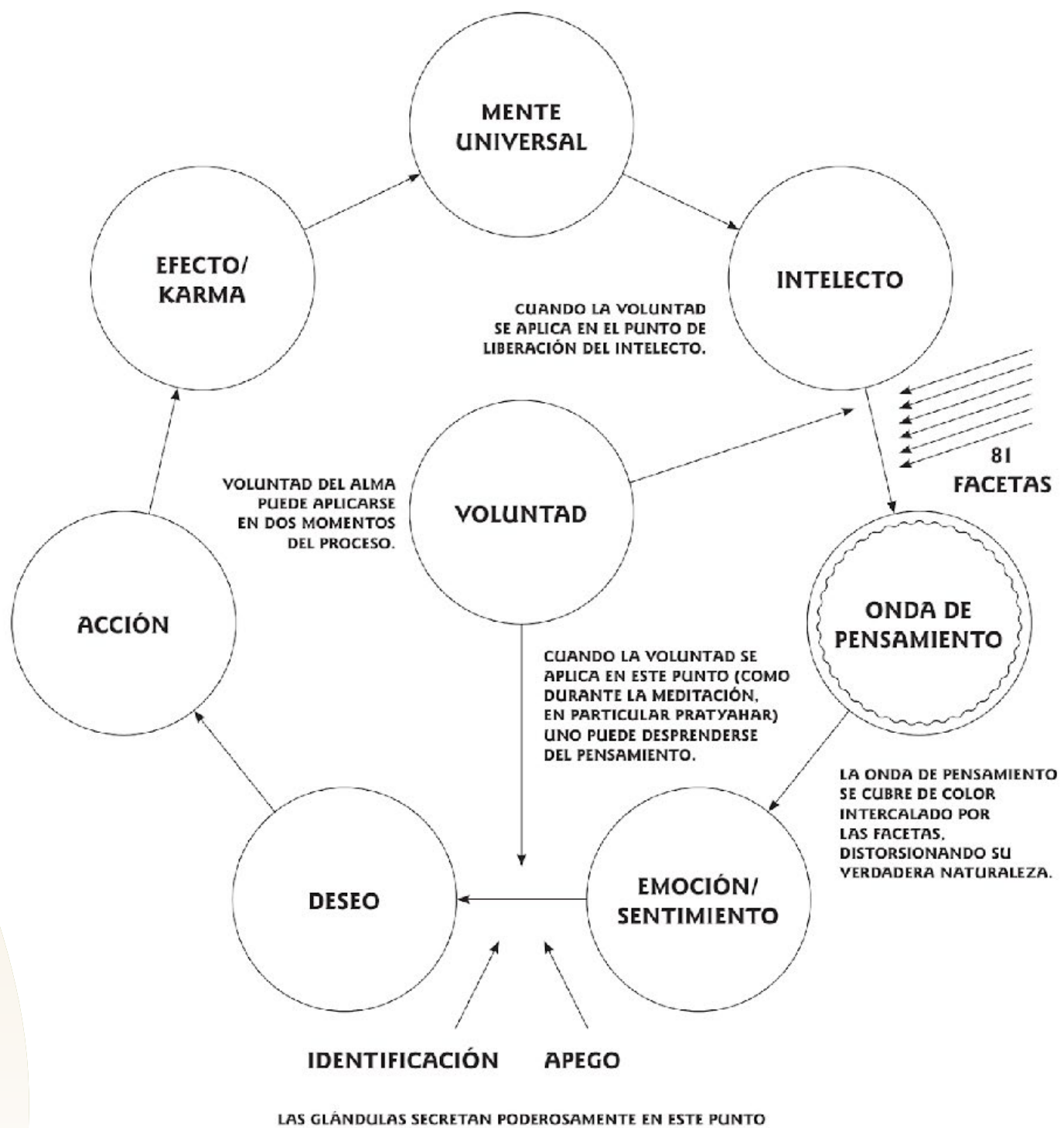
El alma da el impulso radiante a la mente, y el intelecto produce pensamientos que generan sentimientos, emociones, deseos y acciones. La Mente Neutral es clave para alinear tus acciones con tu alma y dirigir tu destino.

La Voluntad y Kundalini Yoga:

La voluntad puede aplicarse entre la emoción y el deseo para evitar el apego personal. También se aplica en el punto de liberación del intelecto al pensamiento, para entrenar a la mente a percibir los pensamientos claramente.



El ciclo del intelecto





Navegar por los Espacios Interiores de la Mente:



Descubriendo el Poder de la Meditación

En el fascinante mundo del yoga, encontramos cuatro etapas fundamentales que nos guían hacia la exploración de los espacios internos de nuestra mente: pratyahar, dharana, dhyana y samadhi. Estas etapas nos permiten alcanzar una maestría profunda en el arte de la meditación y conectar con nuestra verdadera esencia.

Pratyahar - Conectando con lo Infinito: Controlar y sincronizar la mente con el Infinito. Descubrimos el núcleo de todo lo finito, que es lo Infinito en sí mismo. Aquí encontramos la esencia de nuestro ser más allá de las limitaciones de la mente.

Dharana - La Concentración Poderosa: Mantener la mente dentro de un centro de conciencia o en un objeto. Al enfocarnos consistentemente, penetramos en el pensamiento y la proyectividad de manera sostenida, lo que nos permite alcanzar un estado de concentración profunda.

Dhyana - La Fusión con el Objeto de Concentración: Aquí experimentamos una meditación profunda y continua en el objeto de concentración. Las olas de pensamiento fluyen sin interrupciones, y aunque somos conscientes de ellos, no nos involucramos.

Samadhi - Identificación Total con el Espíritu: Es la experiencia profunda de unidad con el espíritu. Sentimos que somos uno con el divino, una fusión completa con el todo.

Meditar es para todos, y ofrece una amplia gama de beneficios:

- Promueve la paz interior, calma y estabilidad en la mente.
- Desarrolla la intuición y el entendimiento más profundo de la realidad.
- Libera reacciones y hábitos inconscientes, brindándonos mayor libertad mental.
- Fomenta la capacidad de enfocar nuestra energía y mejorar nuestra eficiencia.
- Desarrolla la claridad mental y la capacidad de estar presentes en el momento.

Al iniciar la meditación, puede que te encuentres inmerso en el drama de la mente. Pero con práctica y paciencia, aprenderás a observar los pensamientos sin identificarte con ellos. Avanzarás a través de las etapas de pratyahar, dharana, dhyana y finalmente llegarás a **samadhi**, el estado maestro de identificación con el espíritu.

Cuando nuestra mente está equilibrada y refinada, nos brinda dignidad y divinidad. Podemos elegir actuar desde nuestra verdadera naturaleza y vivir con sabiduría. La meditación es una herramienta poderosa para desarrollar nuestra mente, desbloquear nuestro potencial y conectarnos con nuestra esencia más profunda.



Preparándonos para la Meditación:

Creando el Espacio Sagrado



La meditación es una experiencia íntima y personal que nos conecta con lo más profundo de nuestro ser. Para obtener una experiencia meditativa óptima, es esencial preparar un ambiente adecuado. Cuando meditas en grupo, el escenario ya está listo, pero si meditas en solitario, aquí hay algunas sugerencias importantes:

Elige el Entorno Adecuado: Busca un lugar tranquilo y bonito, donde puedas estar en paz sin ser molestado. Idealmente, este espacio debería tener una energía sagrada. Asegúrate de que la temperatura sea agradable, ni demasiado calurosa ni fría. Siéntate sobre algo suave y cómodo, como una piel de oveja o una manta. Si sentarte en el suelo no es cómodo para ti, puedes usar una silla.

El Momento Oportuno: Si bien cualquier momento es adecuado para meditar, los yoguis reconocen que las mejores horas son de 4 a 7 de la mañana o unas 2 horas y media antes del amanecer, cuando todo está tranquilo y puedes procesar conscientemente tu mente con la meditación. Otros momentos óptimos son de 4 a 7 de la tarde, al atardecer, o antes de acostarte, preparando tu mente para un sueño profundo. Es preferible no meditar con el estómago lleno.

Conexión con la Divinidad: Antes de comenzar la meditación, sintoniza con la vibración de **“Ong Namó Guru Dev Namó”**. Esta es una invocación poderosa para conectar con la guía interior y la energía divina.

Ejercicios de Yoga y Pranayama: Prepara tu cuerpo y mente con ejercicios de yoga y respiración (**pranayama**). Esto equilibra el sistema nervioso y estimula las energías sutiles, preparándote para la meditación. Al meditar al final de una serie de yoga, alcanzarás una culminación genuina del proceso de **Kundalini Yoga**.

Postura Adecuada: Ya sea que te sientes en el suelo o en una silla, asegúrate de mantener la columna vertebral recta y en equilibrio. La columna actúa como un canal central para la energía del sistema nervioso. Mantén el bloqueo del cuello para mantener la alineación.

Vístete Cómodo: Utiliza ropa suave y cómoda para facilitar la experiencia. Cubre tu cabeza con un pañuelo o gorro, y prefiere materiales naturales.

Mudras: En **Kundalini Yoga**, las posiciones de las manos o mudras son esenciales en la meditación. Los mudras guían y bloquean el flujo de energía hacia el cerebro. Asegúrate de usar el mudra correcto para cada meditación, considerando también las diferencias en su aplicación para hombres y mujeres.

Respiración Rítmica: Practica una respiración profunda y rítmica mientras escaneas tu cuerpo en busca de tensión, soltándola al exhalar. Inhala con el mantra **“Sat”** y exhala con **“Naam”**.

Manteniendo la Estabilidad: Es normal que la mente genere miles de pensamientos por segundo. No te preocupes si surgen distracciones. Enfócate en tu mantra o en tu punto de atención y déjalos ser. La quietud y calma se desarrollarán con paciencia y práctica.

Enfoque de los Ojos en la Meditación: Alineando la Energía

Cuando meditamos, podemos enfocar nuestros ojos en diferentes lugares, lo que estimula distintas partes del cerebro y meridianos energéticos. Aquí te explicamos algunas opciones:

Punto del Tercer Ojo (Shambavi Mudra): Dirige tu atención hacia el punto entre las cejas, la raíz de la nariz. Eleva suavemente los ojos. Esta práctica estimula el **sushmuna**, el nadi central, y desarrolla la intuición.

Punta de la Nariz (Agiaa Chakra Bandh): También conocido como “Meditación del Punto del Loto”. Focaliza tus ojos en la punta de la nariz, controlando la mente encerrada en un triángulo. Esto equilibra el ida, pingala y sushmuna, estimulando la glándula pineal y el lóbulo frontal del cerebro.

Centro de la Luna: Aquí, la punta de la barbilla está baja y los ojos cerrados y rodados hacia abajo. Esta práctica resulta refrescante y calmante, permitiéndote una visión más clara de ti mismo.

Chakra de la Corona: Cierra los ojos y dirige la mirada hacia arriba, como si miraras a través de la parte superior de la cabeza. Esta estimulación del chakra de la corona influye en la glándula pineal y el centro energético de la cabeza.

1/10 Abierto: Relaja los párpados ligeramente. Esta práctica estimula ligeramente el nervio óptico, manteniendo tu sistema alerta y desarrollando la intuición. El enfoque de los ojos puede variar según las instrucciones de la **kriya** o meditación.

Dos Partes del Cuerpo Importantes para la Meditación: Dos áreas cruciales para trabajar durante la meditación son el lóbulo frontal de la frente, que controla tu personalidad, y el paladar superior de la boca, que controla tu sistema nervioso autónomo. Estas áreas deben ser desarrolladas para lograr una meditación efectiva.

Minutos de Meditación:

En **Kundalini Yoga**, la duración del tiempo de meditación tiene un propósito específico:

- **3 minutos:** Afecta el campo electromagnético, la circulación y la estabilidad de la sangre.
- **11 minutos:** Comienza a cambiar los nervios y el sistema glandular.
- **22 minutos:** Equilibra las tres mentes y comienza a trabajar juntas.
- **31 minutos:** Permite que las glándulas, la respiración y la concentración afecten a todas las células y ritmos del cuerpo, así como las proyecciones de la mente.
- **62 minutos:** Cambia la materia gris del cerebro, integrando la “mente sombra” subconsciente y la proyección exterior.
- **2-1/2 horas:** Cambia la psique en su correlación con el campo magnético circundante, manteniendo firmemente el nuevo patrón por la mente universal circundante.

Sadhana de Meditación:

La meditación como una **sadhana** (disciplina diaria) desarrollará hábitos promotores de una vida positiva. Algunas prácticas requieren dedicación durante 40 días para cambiar un hábito, 90 días para confirmarlo, 120 días para ser parte de ti y 1000 días para dominarlo. Mantén un registro de tu práctica diaria y verás cómo transformas tu vida a través de la meditación constante.



A lo largo de este módulo, te hemos proporcionado herramientas y técnicas valiosas para navegar por los diferentes estados de la mente y alcanzar una mayor comprensión de tu ser interior. Hemos destacado la importancia de la paciencia, la autocompasión y la observación amorosa durante este viaje hacia la plenitud interior.

Recuerda que la meditación es un camino en constante evolución, y cada práctica es una oportunidad para aprender más sobre nosotros mismos y crecer en todos los niveles: físico, mental, emocional y espiritual. Te animamos a que continúes explorando y profundizando en tu práctica de **Kundalini Yoga** y Meditación, ya que cada día puede revelar nuevos y maravillosos descubrimientos sobre quiénes somos en verdad.

A medida que sigas cultivando esta conexión interior, que se refleja en tu vida diaria, te deseamos una existencia llena de paz, armonía y autenticidad. Que la claridad de tu mente neutra te guíe en cada paso del camino, alineando tus acciones con el propósito de tu alma.

Gracias por permitirnos ser parte de tu viaje hacia el crecimiento personal y el despertar interior. ¡Que la luz y el amor que has cultivado en tu práctica de **Kundalini Yoga** iluminen tu camino hacia un futuro lleno de dicha y realización!

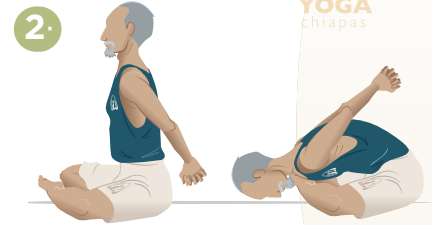
SAT NAM 



Cimiento para el Infinito



1. Variación de giros espinales. Siéntate en postura fácil y entrelaza las manos detrás del cuello, en donde inicia el cabello. Sostén la parte superior de los brazos paralelos al suelo. Inhala y gira hacia la izquierda, exhala y gira hacia la derecha. Continúa a un ritmo moderado durante **3 minutos**.



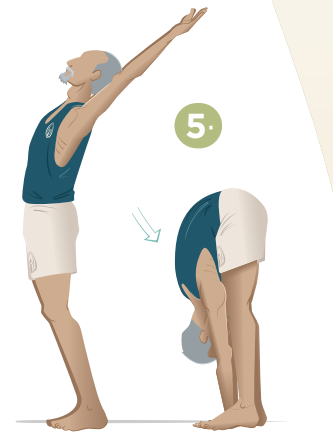
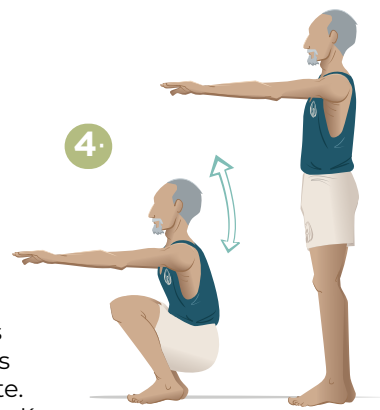
2. Yoga Mudra. Siéntate en postura fácil con las manos entrelazadas en la base de la columna. Inicia una respiración de fuego, y alterna entre esta postura y yoga mudra durante **2 minutos**. Muévete a un ritmo constante en coordinación con la respiración.



3. Entra en la postura de plataforma de espaldas con la cabeza tirada hacia atrás. Luego, baja los glúteos al suelo, y endereza y alinea la cabeza con la columna. Crea un ritmo constante al alternar entre estas dos posiciones con respiración de fuego durante **1½ minuto**.

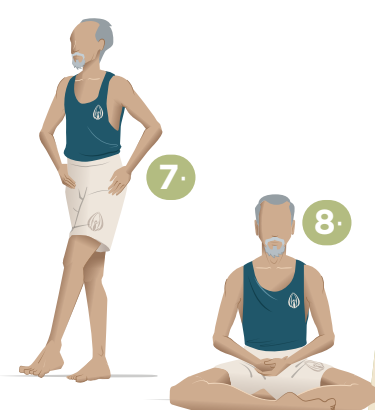
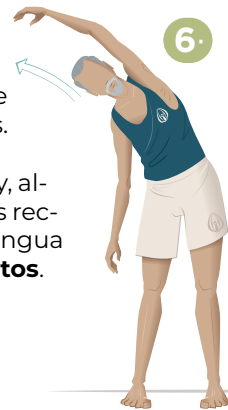
Este ejercicio incrementa la fuerza y la flexibilidad del área pélvica, y libera a la pelvis si está bloqueada.

4. Ponte en postura de cuervo y extiende los brazos hacia enfrente, eparalelos al suelo, con las palmas dirigidas hacia abajo. Inhala y ponte de pie, exhala y ponte en cuclillas. Haz **26 sentadillas**.



5. Inclinaciones hacia enfrente, SPonte de pie, con las piernas separadas a lo ancho de los hombros. Extiende los brazos por arriba de la cabeza, las palmas ven hacia el frente. Inhala y estírate hacia atrás lo más que puedas. Exhala e inclínate hacia delante para tocar el piso. Repite el ciclo **26 veces**.

6. Estiramientos laterales. Ponte de pie y extiende los brazos por arriba de la cabeza. Inhala e inclínate a la izquierda, luego, exhala e inclínate a la derecha. Inclínate hacia **cada lado 26 veces**. Luego, relaja los brazos.



7. Patadas rítmicas. Permanece de pie. Coloca las manos en la cintura y, alternadamente, pateas las piernas hacia el frente, manteniendo las piernas rectas. Con cada patada, canta **JAR** (en el sonido "r", coloca la punta de la lengua en el paladar). Patea rápidamente una vez por segundo durante **3 minutos**. *La grabación del "Jar Tántrico" funciona bien con este ejercicio.*

8. Meditación para la Décima Puerta: para experimentar tu ilimitación. Siéntate en postura fácil con la columna recta, estirada hacia arriba, y la barbilla presionada ligeramente hacia abajo. Coloca las manos en el regazo, palmas dirigidas hacia arriba, la palma derecha descansa sobre la izquierda y las yemas de los pulgares se tocan. Enfoca los ojos hacia arriba: guía la atención al centro del tope de la cabeza, la décima puerta (el chakra de la coronilla). Mentalmente, di el mantra **JAR JAR** mientras metes el punto del ombligo. Luego, sostén el ombligo hacia adentro y presiona la punta de la lengua contra el paladar y, mentalmente, di la palabra **MUKANDE**. Concéntrate profundamente e inmégate en esta meditación para experimentar el resplandor del Shashara. Experimenta tu ilimitación. Siente que te expandes más allá del tiempo, más allá del | espacio, hacia un reino de paz y gozo total. Continúa de **11 a 31 minutos**. *La versión de Jar Jar Mukande de Singh Kaur, de la serie musical Crimson, funciona bien con esta meditación.*

COMENTARIOS:

Para alcanzar el reino sutil del éter, donde somos ilimitados por naturaleza, primero, debemos establecer un cimiento firme en la tierra. Practicar este *kriya* —*el cual trabaja, principalmente, en la región pélvica*— es un medio para establecer ese cimiento. Luego, la meditación te lanza a los reinos del Infinito. Fisiológicamente, la pelvis actúa como un cimiento, un punto de equilibrio, para el torso y el cimiento inferior en la tierra. La pelvis femenina es particularmente delicada porque los huesos no están juntos y, por consiguiente, se desalinean con facilidad. Ultimadamente, la desalineación crónica, la tensión y la inflexibilidad mostrarán sus efectos en el bienestar físico y emocional a través de ciática e irregularidades menstruales, y en los hombres, con condiciones tales como la impotencia.



Meditación en silencio

27/12/1995



Siéntate tranquilamente en postura fácil con tu columna recta. Apoya la mano izquierda plana contra el pecho con los dedos apuntando hacia la derecha y el pulgar extendido hacia arriba, hacia el mentón. Apoya la mano derecha por encima del dorso de la mano izquierda. Las puntas de los dedos de la mano derecha apuntan hacia la izquierda, el pulgar derecho se apoya sobre el pecho y está extendido hacia arriba, hacia el mentón.

Inhala a través de las fosas nasales y exhala a través de la lengua enrollada. (La boca está ligeramente fruncida, la lengua está extendida raspando un poco los labios y está curvada en una forma de “U” como en *sitali pranayam*.) **31 minutos**.

Este *kriya* es una “meditación calmada, tranquila, silenciosa y solitaria. Te dará el silencio más profundo del ser. Escucharás el silencio. La meditación silenciosa es aquella en la que te puedes escuchar a ti mismo. De otra forma, no es silenciosa. Si llegas al punto de poder escuchar tu propio latido del corazón, entonces lo habrás logrado”.



Meditación para Eliminar Conflictos Internos



Siéntate derecho en postura fácil.

MUDRA: Entrelaza los dedos en cerradura de Venus (con los pulgares entrelazados y las manos en posición de copa) enfrente del plexo solar.

OJOS: Los ojos están cerrados.

MANTRA: Canta, escucha y comprende el mantra: **Humii Ham Brahm Ham** (Nosotros somos nosotros, nosotros somos Dios).

En clase se utilizó la grabación de Nirinjan Kaur (Humii Hum).

TIEMPO: 11-22 minutos.

Esta meditación se enseñó durante **22 minutos**. Es mejor comenzar con **11 minutos e incrementarla hasta 22 minutos**.

PARA FINALIZAR: Inhala profundamente y contén. Evalúate a ti mismo mientras contienes la respiración. Exhala. Repite dos veces más. Relájate.

COMENTARIOS

Esta meditación se dio para crear el poder de la comunicación efectiva. Luego de realizar la meditación que se explica más arriba, medita durante varios minutos y continúa evaluándote a ti mismo.

¿Escuchaste lo que decías?

¿Pudiste escuchar y entender exactamente lo que decías?

¿Las palabras que entran en tu corazón son tan verdaderas y preciadas como para que puedan respaldar lo que creas? De lo contrario, te quita toda tu energía y la realidad.

Confirma y establece que tu comunicación es consciente, directa y verdadera.

