



# 03 Mente y Meditación

## Explorando los Reinos Internos

# HUMANOLOGÍA

La "humanología" en Kundalini Yoga abarca un enfoque completo y unificado hacia el entendimiento de la experiencia humana.

Se reconoce que somos seres multidimensionales compuestos por diversos aspectos interconectados. Desde esta perspectiva, la mente y el alma son dos componentes intrincadamente entrelazados dentro de la totalidad del ser humano.

# HUMANOLOGÍA

En el contexto del Kundalini Yoga y la Humanología, Yogi Bhajan enseñó que cada ser humano tiene un propósito único en esta vida y que es esencial comprender y explorar todos los aspectos de uno mismo para vivir una vida plena y consciente. La Humanología implica entender la mente, las emociones, las acciones y las relaciones humanas, y cómo estos aspectos se entrelazan para crear una experiencia de vida completa.

# HUMANOLOGÍA

**En resumen, la Humanología en el Kundalini Yoga se refiere al estudio y la práctica de la vida humana en su totalidad, (Nacimiento, Vida, Muerte)**

**con el objetivo de alcanzar un equilibrio y una realización óptimos en todos los niveles de la existencia.**

# ORIGEN DE LA MENTE:

**DIOS:**

**LA CREACIÓN PARA TENER UNA  
EXPERIENCIA**

# ORIGEN DE LA MENTE:

**UNIDAD**

**Invisible**

**Mente Entrenada**

**Visible**

**SEPARACIÓN (Maya ilusión)**

MATERIA.SENSACIONES, EMOCIONES, PENSAMIENTOS, CUERPO, ELEMENTOS

# HISTORIA DE LA MENTE

**DIOS SEPARÓ EL ALMA**

**SEPARÓ EL ALMA PARA  
EXPERIMENTARSE A SI MISMO  
“ESTABA ABURRIDO”**



# HISTORIA DE LA MENTE

**SE LE PIDIÓ AL ALMA  
QUE ENTRARA AL  
CUERPO**

**EL ALMA SE NEGÓ  
SU ANHELO Y AMOR A  
DIOS ERA MUY GRANDE  
NO ACEPTABA LA  
SEPARACIÓN!**





# HISTORIA DE LA MENTE

**PARA QUE DIOS  
TUVIESE LA  
EXPERIENCIA SE  
ACORDARON 3 COSAS:**



# HISTORIA DE LA MENTE

**1. TIEMPO LÍMITE PARA  
LA EXPERIENCIA QUE  
SERÍA REGULADO POR  
LA CANTIDAD DE  
PRANA DADA AL ALMA  
A TRAVÉS DE LA  
RESPIRACIÓN**



# HISTORIA DE LA MENTE

**2. SE LE DIÓ EL “CUERPO SUTIL”  
PARA ACOMPAÑARLA Y DARLE  
CLARIDAD Y DISCERNIMIENTO**

**LA PERSONAS CON CONCIENCIA  
ELEVADA, ESTARÁN SINTONIZADAS  
CON LA VIDA SUTIL**



**VER LA SUTILEZA DE CADA COSA ENTENDER LAS CONEXIONES DE LAS COSAS  
PERCIBIR LAS INTECIONES**

**PERSONAS MENOS EMOCIONALES MENOS NEURÓTICAS**

# HISTORIA DE LA MENTE

**3. SE LE DIÓ LA MENTE COMO UN VEHICULO, COMO UN SIRVIENTE PARA PODER EXPERIMENTAR A DIOS Y PODERSE SINTONIZARSE DE NUEVO CON LA TIERRA.**



**TU ESCOGES CON CADA ACCIÓN Y PENSAMIENTO LA ALTITUD DE TU MENTE Y DE TU VIDA**



Kundalini  
**YOGA**  
chiapas

**Meditación para Eliminar  
Conflictos Internos**

**MANTRA**

**Humii Ham Brahm Ham**

NOSOTROS SOMOS NOSOTROS

NOSOTROS SOMOS DIOS

# Meditación para Eliminar Conflictos Internos

hasta 22 minutos.

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



Kundalini  
**YOGA**  
chiapas

# PRÓXIMO SESIÓN

JUEVES 10 de Agosto 8pm

El origen de la Mente y el Viaje del  
Alma (Humanología)