



Loló Mukanday

Meditación Consciente

Un camino hacia el bienestar y la paz interior

Introducción a la Meditación Consciente

La meditación consciente es una práctica que nos invita a prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar lo que experimentamos.

Beneficios Principales

 Reducción del estrés y la ansiedad

 Mayor claridad mental y concentración

 Desarrollo de la compasión y autoconciencia

 Equilibrio emocional y bienestar integral



El Símbolo Om

El Om es el sonido primordial, la vibración cósmica de la que surgió todo el universo. Representa la esencia de toda la creación.

Significado de sus Partes

A Estado de Vigilia
Conciencia dirigida al mundo exterior

U Estado de Sueño
Conciencia del mundo de los sueños

M Sueño Profundo
Conciencia retirada completamente

"El Om es la vibración que conecta lo individual con lo universal"

¿Qué es el OM?

AUM es el TODO. Es la FUENTE.
Es la vibración y consciencia
del Universo entero.
Es el AKASHA



XavierMadrid.es

Cómo Practicar

-  Recitación vocal
-  Repetición mental
-  Visualización

El Mantra Mukanday

Gobinday Mukunday Udaaray Apaaray
Hariang Kariang Nirnamay Akamay

Mukanday significa "El Liberador" - quien nos libera de la ignorancia y el sufrimiento, conectándonos con nuestra esencia divina.

Beneficios de la Práctica

🔓 Liberación de patrones limitantes

💡 Mayor claridad mental e intuición

🛡️ Protección energética y espiritual



Cómo Practicar

- 1 Siéntate en postura cómoda
- 2 Recita en voz alta o mentalmente
- 3 Mantén un ritmo constante
- 4 Practica 11-31 minutos diarios

El Saludo Namasté

Significado Profundo

"La divinidad en mí saluda a la divinidad en ti"

Reconocimiento de la unidad esencial que compartimos

Cómo Realizarlo



Une las palmas frente al corazón

Inclina ligeramente la cabeza



Siente la conexión desde el corazón



Pronuncia "Namasté" con reverencia



Cuándo Utilizarlo

 Al iniciar la meditación

 Al finalizar la práctica

 En encuentros espirituales

Como expresión de gratitud

"Namasté trasciende las diferencias y reconoce nuestra unidad esencial"

Estructuración del Día con Mindfulness



Rutina Matutina

- 🛏 Respiración consciente al despertar
- 🚿 Ducha mindful
- ☕ Desayuno consciente
- 🧘 Meditación formal
- 📅 Establecer intención del día



Durante el Día

- ⏸ Pausas conscientes
- 🌬 Respiración de 3 minutos
- 🚶 Caminata mindful
- 🍴 Comida consciente
- 💬 Comunicación atenta



Rutina Nocturna

- 📵 Desconexión digital
- 📖 Reflexión del día
- ❤ Práctica de gratitud
- 🧘 Escaneo corporal
- 🌙 Respiración para dormir



Posturas para la Meditación

Postura del Loto

Postura clásica, requiere flexibilidad

Medio Loto

Más accesible, buena estabilidad

Postura Birmana

Intermedia, pies uno frente al otro

Postura del Sastre

Fácil para principiantes

Postura de Rodillas

Facilita alineación natural

Meditación en Silla

Accesible para todos



Principios Clave

Columna erguida pero no rígida

⚖️ Equilibrio entre estabilidad y comodidad

🫁 Facilitar respiración profunda

🕒 Sostenible para la duración de la práctica

La Fundación IFSU y el Método POU 1

Gururaj Ananda Yogi (1932-1988)

Maestro espiritual que fundó la International Foundation for Spiritual Unfoldment (IFSU) en 1976.

Desarrolló un enfoque único que combina la sabiduría oriental con la comprensión occidental.

El Método POU 1

Pathways of Unfoldment - Caminos de Desarrollo

 Técnicas personalizadas para cada individuo

 Equilibrio entre meditación, servicio y estudio

 Enfoque universal y no sectario

 Progresión gradual y estructurada

Presencia Internacional

• Estados Unidos

• España

• Canadá

• Reino Unido

• Dinamarca

• Sudáfrica



IFSU

International Foundation for Spiritual Unfoldment

Principios Fundamentales

- 1 Individualización de la práctica
- 2 Integración en la vida cotidiana
- 3 Desarrollo equilibrado
- 4 Universalidad y respeto

Consejos Prácticos para Principiantes

Cómo Empezar

 **Establece una intención clara**
Define por qué quieres meditar

 **Crea un espacio dedicado**
Designa un lugar tranquilo y cómodo

 **Comienza con sesiones breves**
5-10 minutos diarios son suficientes

 **Establece una rutina**
Medita a la misma hora cada día

Superando Obstáculos

 **Inquietud mental**
Es normal, no luches contra los pensamientos

Incomodidad física
Ajusta tu postura, usa soportes

 **Somnolencia**
Medita más erguido o en otro momento

 **Autocrítica**
Sé paciente y compasivo contigo mismo

Claves para el Éxito

Consistencia es más importante que **duración**

Cada momento de atención plena es valioso

La práctica es un proceso, no un destino



Conclusiones

Conceptos Clave

-  El poder del símbolo Om
-  La liberación del mantra Mukanday
-  La conexión del Namasté
-  Mindfulness en la vida diaria
- Posturas conscientes

El Camino Continúa

-  Práctica regular y constante
-  Comunidad de apoyo
-  Aprendizaje continuo
-  Adaptación personal
-  Transformación gradual

Invitación a la Práctica

"La meditación consciente no es un destino, sino un camino. Cada momento de atención plena es una oportunidad de despertar a la belleza y plenitud de la vida."

Comienza donde estás

Usa lo que tienes

Haz lo que puedas

Namasté

La luz en mí honra la luz en ti