



# Introducción a la Meditación

Método POU1

Un camino hacia el autoconocimiento y la paz interior

 Namasté



# Fundación IFSU

## Historia y Misión

-  Fundada en 1976 por Gururaj Ananda Yogi
-  Organización sin ánimo de lucro de interés general
-  Presencia internacional con maestros experimentados
-  Más de 35 años formando profesionales
-  Sede española en Asturias, con centros por toda España



## Impacto Actual

Hoy día la meditación forma parte de nuestras vidas en todos los ámbitos: escuelas, centros médicos, institutos y lugares de trabajo, gracias a sus numerosos beneficios comprobados.

# El Método POU1

## Origen y Filosofía

El POU1 es un método incorporado por Gururaj Ananda Yogi a la enseñanza de la meditación, basado en la sabiduría universal.

Se enfoca en incorporar la meditación al presente, al día que estamos viviendo, de manera individualizada y adaptada a cada persona.

*"La auténtica espiritualidad se basa en la experiencia directa, no en la fe y en la creencia"*

— **Gururaj Ananda Yogi**

## Influencias y Desarrollo

Gururaj Ananda se crió en la formación yóguica, pero viajó extensamente, conociendo diversas culturas y tradiciones. Observó que cada persona es única y que no todos tenemos las mismas necesidades para ser felices.



# Los Cuatro Caminos del Yoga

## El Yoga y su Significado

Este curso se basa en los cuatro caminos básicos del Yoga, pero no es un curso de yoga. El yoga es la sabiduría universal, Yoga significa unión.

Para alcanzar el conocimiento y la sabiduría universal, se pueden emplear 4 caminos, los 4 caminos del yoga, sin embargo, todos los caminos van a dar a una sola verdad, porque verdad, solo hay una.

## El Emblema del Yoga

El emblema representa las grandes tradiciones espirituales y de sabiduría de la humanidad, simbolizando que todas las religiones son notas de una misma canción que llevan al hombre a buscar la verdad que no está más que en su interior.

## Los Cuatro Caminos

### Karma yoga

Obras son amores y no buenas razones

### Gñana yoga

Son los pensamientos, ¿en qué piensas?

### Bhakti yoga

Son los sentimientos, el amor, la compasión

### Raja yoga

Las técnicas de meditación y observación



# ¿Qué es la Meditación?

## Definición y Propósito

El objetivo del curso no es aprender a meditar, sino transmitir esta experiencia a la vida cotidiana para poder vivir de una manera "meditativa".

El propósito de la meditación es experimentar la verdad. Las universidades nos enseñan lo que una cosa es, pero la meditación nos hace experimentar lo que es.

La meditación nos conduce a nuestro interior, nos enseña a buscar la paz, la felicidad y las respuestas, ya que todo eso está en nuestro interior.

## Lo que NO es la meditación

- ✘ No es poner la mente en blanco
- ✘ No es reflexionar sobre algo
- ✘ No es relajarse
- ✘ No hay que confundirla con visualizar
- ✘ No hay que sentarse en el suelo y cruzar las piernas
- ✘ No es una técnica de atracción

 Meditación

# Práctica de Meditación

## Técnica de Atención a la Respiración

En la práctica de meditación tenemos que acallar nuestros pensamientos, pero no a través de poner la mente en blanco. Los pensamientos se acallan atendiendo a la respiración, observando una imagen o una vela, o atendiendo a un sonido.

Todas estas técnicas son de anclajes, anclar la mente en algo para que los pensamientos cesen y podamos conectar con nuestro interior.

## Postura Correcta

- ✓ Sentarse de manera cómoda, no necesariamente en el suelo
- ✓ Pies juntos y manos en contacto
- ✓ Espalda recta
- ✓ Lengua en el paladar y mentón relajado
- ✓ Hombros separados de las orejas
- ✓ Sentirse cómodo

## Recursos Adicionales

-  Música y cuencos tibetanos
-  Mantras guiados
-  Meditaciones guiadas

# Vivir en el Presente

## Estructuración del Día

Debemos vivir en el presente, pero el presente es una unidad de tiempo difícil de gestionar. Por ello, para vivir en el presente, vamos a vivir día a día.

Si gestionamos nuestro tiempo como si solo existiese el día presente, sería mucho más agradable, seríamos más felices, vivir un único día, sin pasado ni futuro.

*"La vida es aquello que ocurre mientras tú estás ocupado haciendo otras cosas"*

— John Lennon

## La Historia que Yo Me Cuento

Durante nuestra vida, vivimos cada día y vamos creando una historia en nuestra cabeza en forma de recuerdos, sensaciones, percepciones, que están en nuestra mente como resultado de lo que hemos vivido.

Esta historia nos la contamos a nosotros mismos como lo que somos o como lo que deberíamos ser, pero no nos damos cuenta de que esta historia no es verdadera.

## Prácticas Diarias

### Buenos días, día

Reconocer nuestra historia y quitarle importancia, viviendo el día presente de la mejor manera posible.

### Buenas noches, día

Hacer un repaso de nuestro día, un día que es toda una vida vivida.

# Prácticas Recomendadas

## Ejercicios para la Semana

Durante la semana, se recomienda practicar la meditación diariamente, preferiblemente en un horario fijo para crear un hábito.

Implementar las prácticas de "Buenos días, día" al despertar y "Buenas noches, día" antes de dormir, para vivir plenamente en el presente.

Observar cómo la atención a la respiración puede ayudarnos a calmar la mente en momentos de estrés durante el día.

## Recursos Adicionales

### Mantras

Utilizar mantras como "AUM, Shanti, Shanti" para profundizar en la práctica meditativa.

### Significado de Namasté

Recordar que Namasté significa "Lo mejor de mí te saluda" y utilizarlo como saludo consciente.

## Cierre

*"La meditación nos conduce a nuestro interior, donde encontramos la paz, la felicidad y las respuestas que buscamos."*

 Namasté