

Fundación IFSU

Historia y Misión

- 🕒 Fundada en 1976 por Gururaj Ananda Yogi
- 🏛️ Organización sin ánimo de lucro de interés general
- 📄 Inscrita en el Registro de Fundaciones del Ministerio de Educación
- 🌐 Presencia internacional con maestros experimentados
- 🎓 Más de 35 años formando profesionales
- 📍 Sede española en Asturias, con centros por toda España
- 👤 En España, liderada por Raman Leonato, discípulo de Gururaj Ananda Yogi



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 para reducir las consecuencias de enfermedades.



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.

El maestro Gururaj Ananda se crió en la formación yóguica, pero viajó extensamente, conociendo diversas culturas y tradiciones. Formó una familia y trabajó en empresas privadas, lo que le proporcionó un amplio conocimiento.

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

— **Gururaj Ananda Yogi**

Fundamentos del Método

Observó que cada persona es única y que no todos tenemos las mismas necesidades para ser felices.

De todo esto nace el método POU, basado en la sabiduría universal, que busca adaptar la práctica meditativa a las necesidades individuales de cada persona.



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 del yoga es una circunferencia dentro del cual se integran nueve círculos que representan a las grandes tradiciones espirituales y de sabiduría de la humanidad: cristianismo, hinduismo, judaísmo, zoroastrismo, confucianismo, islam, taoísmo, budismo y una espiral que representa la filosofía, la ciencia y la búsqueda de la verdad.

Estos círculos se encuentran sobre cinco circunferencias concéntricas que representan un pentagrama musical circular y en el interior del pentagrama está la llama de una lámpara de aceite que simboliza la verdad.

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 y las relaciones personales

Raja yoga

Las técnicas de meditación te acercan a tu propio conocimiento a través de la observación y la experiencia directa



¿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.

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

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



Práctica de Meditación

Técnica de Atención a la Respiración

Esta práctica consistirá en observar vuestra respiración, sin modificar nada, respetando el ritmo natural de la respiración que se produce en vuestro cuerpo en este momento.

En la inspiración observar cómo entra el aire por las fosas nasales, qué temperatura tiene, qué sensación os transmite, cómo el aire baja por vuestra tráquea, cómo llena los pulmones, cómo se levanta el tórax y cómo se hincha vuestro estómago.

En la espiración observar sin modificar nada, respetando el ritmo natural, cómo se deshincha vuestro estómago, cómo baja vuestro tórax, cómo se vacían los pulmones, cómo el aire sube por la tráquea y finalmente cómo sale.

Postura Correcta

- ✓ Sentarse de manera cómoda, en una silla, 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

🎵 Meditación guiada: [Acceder](#)

🔊 Cuencos tibetanos: [YouTube](#)

🎧 Música: [Spotify](#)

ॐ Mantras: [Spotify](#)

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.

En el día a día suceden numerosos problemas que producen enfermedades, estrés, depresión. Si gestionamos nuestro tiempo como si solo existiese el día presente, sería mucho más agradable, seríamos más felices.

Lo único real es lo que está ahora conmigo, el pasado es un recuerdo y el futuro es una imaginación, no son reales.

"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, como es nuestra vida o como debería ser nuestra vida.

No nos damos cuenta de que esta historia que nos contamos no es verdadera, que yo no soy la misma que cuando tenía 15 años, todo fue cambiando y evolucionando.

Prácticas Diarias

Buenos días, día

Reconocer la historia con la que nos identificamos y quitarle importancia, proponiéndonos vivir el día presente de la mejor manera posible.

Buenas noches, día

Por las noches, hacemos un repaso de nuestro día, un día que es toda una vida vivida, y lo vemos pasar.



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.

Enlaces a Recursos

[Meditación Guiada](#)[Cuencos Tibetanos](#)[Música Meditativa](#)[Mantras](#)

Recursos Adicionales

Mantras

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

Mantra Mukanday: [Ver en YouTube](#)

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