



MÉTODO POU

DE MEDITACIÓN CONSCIENTE

Curso de Introducción a la Meditación - Semana 2

FUNDACIÓN IFSU

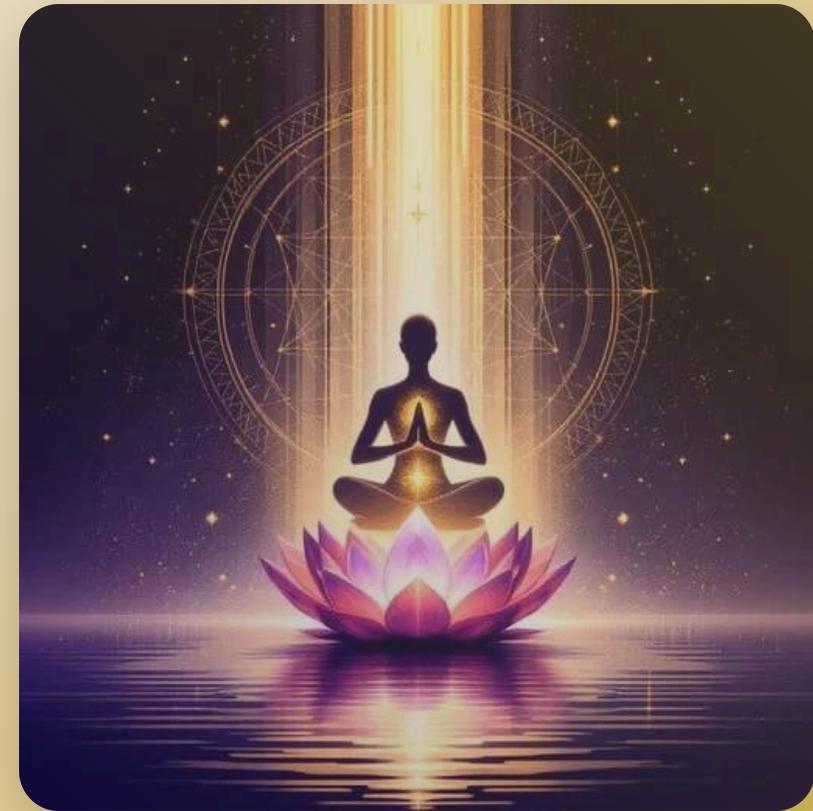
INTRODUCCIÓN

El **Método POU** es un sistema universal de meditación y prácticas espirituales recogido por **Gururaj Ananda Yogi** de las tradiciones ancestrales.

Este método integra técnicas milenarias adaptadas al mundo contemporáneo para facilitar el camino hacia la **paz interior** y el **autoconocimiento**.

"Estas enseñanzas ancestrales han sido cuidadosamente preservadas y adaptadas para que cualquier persona, independientemente de su experiencia previa, pueda beneficiarse de ellas."

La segunda semana del curso POU1 profundiza en prácticas fundamentales que nos permiten conectar con nuestra esencia más profunda.



LA LUZ DE LA CONCIENCIA

"En nuestro interior hay una luz, la luz de la conciencia, es nuestra esencia"

La Vela como Símbolo

La vela se utiliza en todo tipo de celebraciones y ceremonias como símbolo universal. Representa la luz interior que llevamos dentro.

El Ego vs. La Esencia

El ego es la creación de nuestro yo a partir de la educación y las vivencias. Nuestra esencia es la luz que no está influenciada por estos condicionamientos.

La Conciencia Inmutable

La conciencia, nuestra luz interior, no cambia. Solo cambia el ego. Esta es nuestra verdadera naturaleza.

Intención en la Meditación

Encender una vela simboliza la intención de dedicarnos tiempo a nosotros mismos, sin apegos, solo en presencia de nuestra esencia.

LA RESPIRACIÓN

PRANAYAMA 4-16-8

PRANA

Energía vital

AYANA

Control o expansión

Técnica 4-16-8

4



16



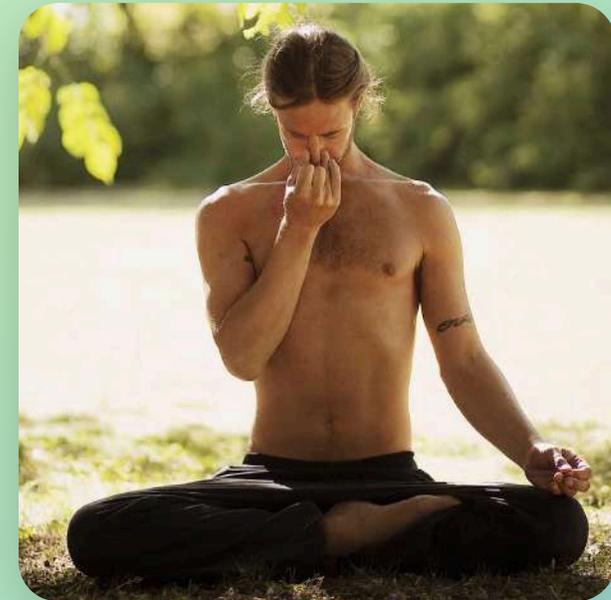
8

INHALAR

RETENER

EXHALAR

Repetir 6 veces • Proporción universal del ritmo



"El pranayama limpia el cuerpo de impurezas y lo sintoniza con el universo"

- Gururaj Ananda Yogi

RECORRIDO DEL CUERPO

Objetivo

Conectar con cada parte del cuerpo, dirigiendo nuestra atención e intención de llevar la respiración a cada zona, permitiéndonos sentir y observar las sensaciones sin juzgarlas.

Secuencia del Recorrido

-  Rostro y cabeza
-  Cuello y hombros
-  Pecho y espalda
-  Abdomen y pelvis
-  Piernas y pies
-  Cuerpo completo



"Practicar mindfulness es prestar sistemáticamente una atención nueva y amorosa a tu cuerpo, a tu mente y a tu corazón"

- Jon Kabat-Zinn

KARMA YOGA

ACCIÓN POR LA ACCIÓN

Los Samskaras

Son las **impresiones** que quedan en nuestra mente tras cada acción. Estas huellas mentales nos condicionan a actuar de determinadas maneras.

Karma y Gracia

Toda acción conlleva una reacción. El karma siempre va de la mano de la **Gracia**. Las circunstancias que se presentan pueden resolver nuestro karma.

Aceptación

Aceptar el reto de las circunstancias. La no aceptación es un gasto de energía que no ayuda a resolver.

Responsabilidad

Habilidad de responder a las circunstancias. Cada uno es responsable de su vida y solo tú puedes resolverla.

La Práctica del Karma Yoga

- 1 Elige una acción
- 2 Piensa en la motivación que conlleva y conciénciate de que es egoísta
- 3 Retén la motivación y céntrate en la acción
- 4 Realiza la acción como una ofrenda, sin buscar resultados

LOS DIEZ MOVIMIENTOS

EN PLENA CONCIENCIA

1



Brazos horizontales

2



Brazos al cielo

3



El loto que se abre

4



Círculos con brazos

5



Giros de tronco

6



Inclinación adelante

7



Pies en V

8



Elevación rodilla

9



Círculos con pierna

10



Paso lateral

Principios Fundamentales

- Conciencia plena del cuerpo y el espacio
- Presencia en el momento actual
- Sincronización con la respiración
- Movimientos fluidos y relajados
- Disfrute del ejercicio

Sincronización Respiratoria

Cada movimiento se realiza según el ritmo de tu respiración. **Inspira** en la fase de apertura o elevación, **espira** en la fase de cierre o descenso.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Mindful Eating

Consiste en estar **presente** cuando comes, evitando que la mente esté en el pasado o futuro. Solo la comida y tú, observando con **ecuanimidad** y sin emitir juicios.

Práctica de Alimentación Consciente

- 1 Observa formas, colores, olores y sensaciones corporales
- 2 Reflexiona sobre el proceso de producción del alimento
- 3 Agradece a la naturaleza y a quienes hicieron posible el alimento
- 4 Pon atención en sabores, texturas y sensaciones
- 5 Come sin prisas, disfrutando cada momento

"Una simple pasa ha requerido la intervención de la naturaleza y el esfuerzo de miles de personas a través de muchas generaciones hasta llegar a ti"

Práctica de la Uva Pasa



Vista: Observar colores, formas, texturas



Tacto: Sentir rugosidad, suavidad



Oído: Escuchar sonidos al moverla

Olfato: Percibir aromas y fragancias

Gusto: Saborear conscientemente



Mente: Observar pensamientos y sensaciones

Objetivo

Ejercitar la capacidad de poner la atención en el **aquí y ahora**, desarrollando una relación más sana con la comida y aprendiendo a reconocer cuándo es suficiente.

PRÁCTICAS DE LA SEMANA



AL DESPERTAR

Reconectando con la conciencia

- Durante la noche desaparecen nuestras memorias
- Al despertar recobramos nuestra identidad
- Nos damos tiempo para despertar
- **Meditación de la mañana**



DURANTE EL DÍA

Atención plena en acción

- Atención plena en las acciones
- Práctica del **Karma Yoga**
- Los **10 Movimientos Conscientes**
- **Alimentación consciente**



POR LA TARDE

Reflexión y meditación

- **Meditación de la tarde**
- Tiempo de reflexión personal



AL ACOSTARSE

Despedida consciente del día

- Tiempo de ego, despidiéndonos del día
- En la cama, **repaso del día**
- Nos "morimos" al día
- "Buenas noches, día"

Ciclo de Conciencia Diaria

Cada día es una oportunidad para practicar la presencia consciente, desde el despertar hasta el descanso, integrando las enseñanzas del Método POU en cada momento de nuestra existencia.

CONCLUSIÓN



Paz Interior

Desarrollo de una mayor ecuanimidad ante las circunstancias de la vida



Autoconocimiento

Conexión más profunda con nuestra verdadera esencia



Transformación

Cambio gradual hacia una vida más consciente y plena

*El Método POU ofrece un **camino práctico y accesible** hacia el autoconocimiento y la paz interior. La meditación no es solo una práctica aislada, sino un **camino de vida** que nos lleva a descubrir nuestra verdadera naturaleza, más allá del ego y de los condicionamientos externos.*

A través de las prácticas integradas en nuestra vida diaria, experimentamos una transformación gradual que nos conecta con el universo y con nosotros mismos.

Basado en las enseñanzas de Gururaj Ananda Yogi • Fundación IFSU

Namasté