



Curso de Introducción a la Meditación

Semana 3 - Técnicas Avanzadas

FUNDACIÓN IFSU
UN MÉTODO UNIVERSAL



Técnica del Canto



Estructura Mental



Prácticas Diarias

🎵 La Técnica del Canto (Mantra)

El canto no tiene significado literal, pero genera un **ritmo específico** que entrena la mente para observar los pensamientos como fotogramas separados.

Mantra Universal

Eim Hrim Krim Chamundaye Vi Che Che

Vibración más sutil del universo

⚙️ Cómo Funciona

Exhalación continua: Genera ritmo y continuidad

Separación del yo: El gran "yo" observa al pequeño "yo"

Neutralización: Transforma pensamientos negativos en positivos



★ Beneficios Principales

- ✓ Libera samskaras (patrones mentales)
- ✓ Desarrolla la posición del observador
- ✓ Neutraliza pensamientos molestos
- ✓ Eleva las vibraciones personales

El Valor Sonoro del Mantra

Fundamento Científico

El universo es vibración. Desde un rayo de luz hasta el átomo más pesado, todo está vibrando. Los mantras son sonidos que representan la vibración más sutil del universo.

Manifestación Universal

Esta vibración es la **pulsación de todo el universo** - la sinfonía celestial. Todo lo inmanifestado se expresa en la manifestación a través de este valor sonoro.

Aplicación Práctica

La mente solo puede contener **una cosa a la vez**. El canto desplaza pensamientos molestos porque la mente se dirige naturalmente hacia lo más hermoso.



Ondas de vibración universal

Proceso de Transformación

- 1 Pensamiento molesto surge
- 2 Canto mental del mantra
- 3 Atención se desplaza al canto
- 4 Pensamiento molesto se disuelve

"Los sonidos del canto son los sonidos de la manifestación entera, la música celestial del universo"

- Satsang Gururaj



Pranayama-Mantra: La Técnica



Prana

Energía vital



Yama

Control

Control de la energía vital mediante repetición de mantra



Pasos de la Práctica

1

Postura: Ojos cerrados, sentado estable y cómodamente, espalda recta, manos y pies juntos tocándose

2

Rondas: 5 rondas de 108 repeticiones cada una (puede variar: 3, 5, 7, 9 u 11)

3

Atención: En el movimiento de músculos de la boca, respiración y escuchar el canto

4

Respiración: Inhalación rápida, exhalación completa cantando el mantra hasta el último "Che"

5

Última ronda: Alternancia entre hombres y mujeres en el canto del mantra

Postura Correcta



Ojos cerrados

Espalda recta



Manos juntas

↑ Patrón Respiratorio



Inhalación rápida



Exhalación cantando mantra



Repetir hasta completar ronda



Meditación con Cuenco/Gong

▲ Técnica Tibetana Ancestral

Forma muy antigua de meditación tibetana practicada en monasterios. Después del canto, se medita con el mantra personal mientras la reverberación del gong penetra y lleva a las capas más profundas de la mente.

📋 Instrucciones

Posición: Mantén los ojos cerrados, déjate llevar por el sonido

Respiración: Dirige atención a cómo y por dónde sale el aire

Pensamientos: Si aparecen, déjalos ir y vuelve a la respiración

Actitud: Sin esfuerzo, sin juzgar, como observador



Cuenco tibetano tradicional

🕒 Ritmos según Duración

8

minutos

2×1min + 2×30seg
+ 1×1min + 1×2min
+ final 2min

1 ronda mantra

16

minutos

4×1min + 4×30seg
+ 2×1min + 2×2min
+ final 4min

3 rondas mantra

24

minutos

6×1min + 6×30seg
+ 3×1min + 3×2min
+ final 6min

5 rondas mantra

32

minutos

8×1min + 8×30seg
+ 4×1min + 4×2min
+ final 8min

5 rondas mantra

💡 "El sonido del gong te devuelve suavemente al mantra cuando la mente se distrae. Es tan científico como místico."

★ Beneficios del Chant



Técnica Depurativa

La inhalación profunda llena el cuerpo de oxígeno y fuerza vital. La exhalación limpia el cuerpo de impurezas y toxinas.



Armoniza el Grupo

Todos respiran al mismo tiempo, creando empatía y sintonizando las vibraciones. La energía se suma y aumenta el nivel grupal.



Relajación Mental

Ejercita la mente con tensión durante el mantra y destensión en los silencios, facilitando la relajación profunda.



Posición del Observador

Permite usar la mente para observar a la mente. Una parte realiza la acción repetitiva, la otra observa el proceso.

💓 Proceso Físico-Energético



Inhalación: Oxígeno y prana llenan el cuerpo



Exhalación: Eliminación de toxinas y impurezas



Ritmo: Crea armonía corporal y mental

Proceso Mental-Espiritual



Concentración: Tensión controlada durante el mantra



Relajación: Destensión en los momentos de silencio



Observación: Desarrollo de la conciencia testigo

"El chant sincroniza las respiraciones, suma las energías y eleva el nivel vibracional del grupo completo"



Estructura de la Mente

Problema fundamental: Nosotros deberíamos controlar nuestra mente, pero normalmente es la mente la que nos controla. Por eso decimos que está condicionada.



Los Tres Estados de la Mente



Mente Consciente

Parte analítica y racional. La más superficial, opera cuando estamos despiertos. Es nuestra herramienta de análisis y toma de decisiones conscientes.



Mente Subconsciente

Almacena todas nuestras experiencias e impresiones (Samskaras). Opera en sueños y de forma inconsciente cuando estamos despiertos. Contiene nuestros patrones condicionados.



Mente Supraconsciente

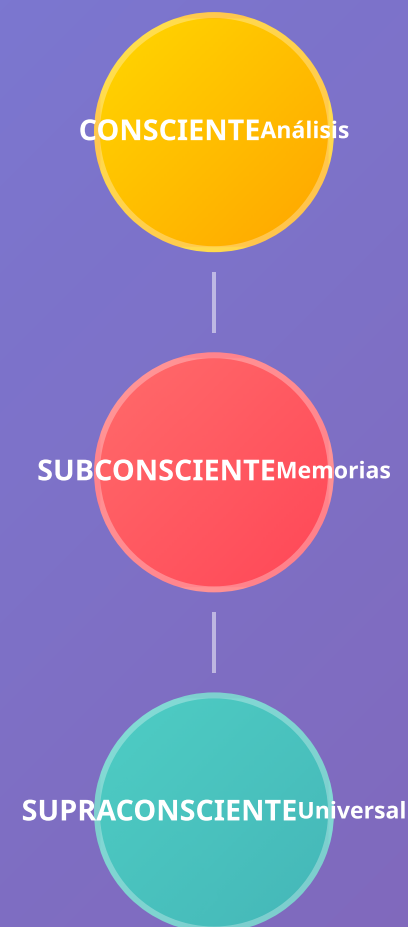
Conectada con la Inteligencia Universal. Es común a todos los seres. Representa la sabiduría del universo y nuestra conexión con lo divino.



Samskaras (Impresiones Mentales)

Memorias que nos condicionan y nos empujan a actuar según patrones preestablecidos. Son como "suciedad" que impide conectar con la mente universal.

Estructura Visual



La Solución: Consciencia

Desarrollar la capacidad de **observar** estos mecanismos y darnos cuenta de cómo funcionan



Prácticas Diarias Estructuradas

☀️ Buenos Días, Día

💛 Agradecimiento por un nuevo día

🗑️ Dejar atrás memorias de la noche

Meditación matutina (elegir técnica)

☀️ Meditación de la Tarde

Elegir entre técnicas practicadas

🕒 Momento de transición del día

🌙 Buenas Noches, Día

📅 Repaso del día (2-3 min, sin juicios)

🛌 Dormir y "morir" al día

🌱 Preparación para renacer mañana

👁️ Atención Plena Durante el Día

Conciencia sin juicios, cultivada instante tras instante. Reconocer y apreciar lo que nos rodea.



ACCIONES



PENSAMIENTOS



SENTIMIENTOS



Usar respiración y sentidos como ancla



Jubilación del Día

Momento de dejar las obligaciones y disfrutar lo que queda del día.



Dejar obligaciones para mañana



Dedicarse a actividades placenteras

“La disciplina y práctica habitual son fundamentales. El compromiso es como el de un atleta: debe entrenar, no tiene por qué gustarle siempre, pero debe hacerlo.” ”

Guía Práctica de Implementación

► Primeros Pasos

- 1 Establece un horario fijo:** Mismo lugar y hora cada día. La consistencia es más importante que la duración.
- 2 Comienza gradualmente:** 5-10 minutos diarios. Aumenta progresivamente según te sientas cómodo.
- 3 Prepara tu espacio:** Lugar tranquilo, sin distracciones. Puedes usar cojín, manta o silla cómoda.
- 4 Practica sin expectativas:** No busques resultados inmediatos. La meditación es un proceso gradual.

📈 Niveles de Práctica

🌱 Principiante (Semanas 1-4)

Enfócate en establecer el hábito. 1 ronda de mantra + 8 min de meditación. Prioriza la constancia sobre la perfección.

🌳 Intermedio (Meses 2-6)

3 rondas de mantra + 16 min de meditación. Integra atención plena durante actividades diarias.

⚠️ Avanzado (6+ meses)

5 rondas de mantra + 24-32 min de meditación. Práctica estable con observación constante.

🧩 Integración en la Vida Diaria

💼 En el Trabajo

- Respiración consciente antes de reuniones
- Mantra mental durante tareas repetitivas
- Pausas de atención plena cada 2 horas

🏠 En Casa

- Meditación matutina antes del desayuno
- Atención plena en actividades domésticas
- Repaso del día antes de dormir

👥 En Relaciones

- Escucha consciente sin juzgar
- Pausa antes de reaccionar emocionalmente
- Práctica grupal con familia/amigos

⚠️ Obstáculos y Soluciones

🕒 "No tengo tiempo"

Comienza con 5 minutos. Es mejor poco y constante que mucho y esporádico.

🧠 "Mi mente no se calma"

Es normal. No busques silencio mental, sino desarrollar la capacidad de observar.

💡 Clave del Éxito

Constancia sobre intensidad. Mejor 10 minutos diarios que 2 horas una vez por semana.



Recursos y Conclusión

✂ Técnicas Aprendidas

 Pranayama-Mantra (Canto)

 Meditación con Cuenco/Gong

 Atención Plena Diaria

 Rutina Diaria Estructurada

★ Beneficios Principales

 Desarrollo del observador interno

 Purificación mental y física

 Neutralización de pensamientos

 Conexión con lo universal

→ Próximos Pasos en tu Camino

 Establece rutina diaria constante

 Únete a grupos de práctica

 Profundiza en textos espirituales

Busca guía de maestros experimentados

 Mantén un diario de práctica

 Participa en retiros de meditación



Recursos Recomendados

 Videos de Gururaj Ananda Yogi

 Audio guías de mantras

 Sitio web Fundación IFSU



Recordatorios Importantes

 Constancia sobre intensidad

 Paciencia y autocompasión

 El progreso es gradual



"Es tan simple ser feliz, pero tan difícil ser simple"

- Gururaj Ananda Yogi



¡Que tu práctica te lleve a la paz interior!