



# Curso de Introducción a la Meditación

Semana 4 - Iniciación al Mantra

FUNDACIÓN IFSU  
UN MÉTODO UNIVERSAL



La Puja



Mantras Sagrados



Iniciación



Conexión Divina

*"El camino hacia lo divino comienza con el reconocimiento de que hay Otro"*

# 🕒 Darnos Cuenta de que Hay Otro

1

## Reconocimiento del Poder Superior

El camino del desplegar es darse cuenta, no solo como información sino como **convicción interior**, de que hay un poder más elevado, de que hay un Dios, u "Otro" con "O" mayúscula.

### ♥ La Fe como Fundamento

La fe dice que cualquier cosa que aparezca en el momento presente es la voluntad de Dios, y Dios solo desea nuestro bien desde su perspectiva.

### 📖 Apertura y Libertad

Cuando dejamos atrás nuestra experiencia y nos encomendamos a Dios, la presencia de Dios comienza a crecer. Cuanto más abiertos de mente seamos, más experimentamos la libertad de Dios.

### 💬 Formas de Comunicación

Las dificultades o tragedias pueden ser la forma en que Dios se comunica con nosotros. El espíritu sugiere qué hacer en cada momento presente.

## ∞ Vivir en el Presente

- 🕒 No hay tiempo para pensar en pasado o futuro
- ★ Vivimos para manifestar a Dios en el presente
- 👉 Todo su ser está enfocado en nosotros

## 🕒 Evolución de la Comunicación Divina

🐦  
Paloma

🐎  
Caballo

✉️  
Carta

☎️  
Teléfono

@  
Email

f  
Redes

*Metáforas de nuestra relación con lo divino*

¿Cuál es el sentido de vivir?

**El día presente**

# La Puja - Altar Sagrado

## ¿Qué es la Puja?

La puja es un **altar compuesto por símbolos de la manifestación y energía divina**. Representa a Dios y a la vida. El universo entero es Dios, nosotros también somos Dios, pero nos sentimos separados.

Si nos sentimos separados, la mejor manera de acercarnos a lo divino es desde la dualidad, utilizando la puja para simbolizar la divinidad y relacionarnos con ella.



Ejemplo de puja tradicional

## Los Cuatro Elementos Sagrados



### TIERRA

Frutos, flores, macetas - simbolizando la belleza que ofrecemos



### AGUA

En vaso, fuente o recipiente - purificación y fluidez



### AIRE

Incienso encendido - elevación del espíritu



### FUEGO

Velas en el centro - luz divina y transformación

## Preparación de la Puja

**Personal y hermosa:** Puedes poner lo que quieras, lo importante es que sea algo bonito que te guste

**Tiempo sagrado:** Preparar la puja es un hecho espiritual en sí mismo

**Ambiente:** Sala cerrada 20 min con AUM, incienso y vela encendida

## Las Ofrendas

Flores frescas

 Frutas

 Donaciones

*"Las ofrendas han de ser las que se ofrecen a la vida, no las que se desean para uno mismo"*

**Imágenes sagradas:** Emblema IFSU, Gururaj, Jesús, Buda o cualquier figura que represente lo divino para ti

# El Arte de la Técnica de Meditación

## El Problema de la Búsqueda Externa

Estamos acostumbrados a **buscar todo fuera de nosotros**. El yo condicionado es un cúmulo de costumbres, tradiciones, cultura, educación, y es con lo que nos identificamos.

**Pocas veces buscamos en nuestro interior.**

## La Disciplina Interior

Necesitamos **disciplinar nuestra mente** para que aprenda a buscar dentro. Dentro eres tú contigo, aprendiendo solo, **despertando al maestro interno**.  
*El profesor solo es un guía.*

## El Shakti

### Energía vital

El poder interno que nos conecta con lo divino

## El Proceso Interior

Al mirar en nuestro interior, primero encontrarás las olas, luego la tranquilidad.

Pensamientos Superficiales

↓ Profundizando ↓

Pensamientos Profundos

## Niveles del Pensamiento Consciente

99% Superficial

1%

## Objetivo de la Meditación

Acceder al **1% profundo** donde reside la verdadera sabiduría y conexión divina

*"Dentro eres tú contigo, aprendiendo solo, despertando al maestro interno"*

# 📖 Explicación del Mantra

## 📖 ¿Qué es un Mantra?

Un mantra es una **palabra sagrada** que proviene del sánscrito y actúa como liberador de la mente.

## 📖 Etimología Sánscrita

MANAS

Mente

TRAIATE

Liberar

= *Liberador de la Mente*

## 🔊 Lo Importante es el Sonido

Lo importante del mantra **no es su significado, sino el sonido**. Es una vibración sagrada que nos permite conectar con las capas más sutiles de nuestra mente.

## ✍️ Efectos de la Práctica

**Expansión de conciencia:** La mente consciente comienza a expandirse

**Unificación:** No hay diferencia entre cuerpo y mente

**Sanación:** Sacamos el estrés y lo disolvemos con el poder de la gracia

## Bija Mantras (Mantras Semilla)

Lam Vam Ram Yam Ham

Secuencia para armonizar al grupo



## Asociación con Chakras



## ♥️ Beneficios de los Bija Mantras

Equilibran y armonizan la energía de los chakras, promoviendo bienestar físico, emocional y espiritual

# Fases de la Iniciación

1

## Las Tres Líneas Maestras

### Primera Línea: Intención y Amor

No importa que no salga bien, sino la **intención y la relación con Dios**. Lo principal es el amor. La disciplina principal es la **práctica diaria**.

### Segunda Línea: Postura y Mantra

Sentados cómodamente, ojos cerrados, respiración natural. Después de 15 segundos, introducir el mantra de forma **gentil y pausada**.

### Tercera Línea: Gentileza con los Pensamientos

Cuando tengas pensamientos, retoma **gentilmente** la meditación. Sin juicios, sin enfadarse, manteniendo una **actitud gozosa**.

2

## Preparación para Meditar

- 1 Lugar tranquilo:** Zona que transmita paz y serenidad, evitando la cama para no dormirse
- 2 Postura cómoda:** Cojín bajo rodillas, espalda recta, pies hacia los lados, brazos separados, palmas hacia arriba
- 3 Observación inicial:** Unos segundos observando la respiración natural antes de comenzar

### Secuencia de Pranayamas

- 6 pranayamas + 1 min silencio
- 2 pranayamas + 2 min silencio
- 3 pranayamas + 3 min silencio

*Inhalar completamente, retener tensando músculos, exhalar relajando*

## El Enfoque Gentil



### Actitud Gozosa

Sin presión ni expectativas



### Sin Juicios

Aceptar lo que surja



### Presencia Divina

Consentir estar con Dios

# Oraciones Tradicionales

 Tradición Vedanta - Más de 6,000 años de antigüedad

Tres oraciones sagradas que conectan con la sabiduría ancestral

6000+ años



## Gayatri Mantra

El mantra más antiguo de la Vedanta, conocido como "la Madre de los Vedas"

*"OM Bhur bhuvā svaha  
Tat savitur varenyam  
Bhargo devasaya dhimahi  
Dhiyo yo naha prachodayat"*

### Efectos:

- Purificación mental
- Claridad y concentración
- Conexión con la luz universal
- Liberación de ignorancia

Tántrica



## Gurú Gita

El más antiguo de la tradición Tántrica, incluido en el Skandapurāṇa

**Significado de "Gurú":**  
"Disipador de la oscuridad"  
"Quien conduce de la oscuridad a la luz"

### Propósito:

- Abre puertas a la pureza
- Desarrolla gratitud
- Facilita la liberación
- Conecta con el maestro interno

Paz



## Shanti Path

Mantra para la paz y prosperidad, usado al final de prácticas yoguicas

**Etimología:**  
**Shanti:** Paz  
**Path:** Descenso/Camino

### Beneficios:

- Calma la mente
- Crea atmósfera positiva
- Elimina obstáculos
- Despierta personalidad psíquica

## Uso en la Iniciación



### Escucha en Savasana

Las dos primeras oraciones se escuchan tumbados, con el corazón puesto en el Gurushakti



### Seguido del AUM

Después de las oraciones, escucha del AUM durante 10-12 minutos, dejándose llevar por el sonido

# Proceso de Iniciación

1

## Preparación en Savasana

Tumbados en el suelo con los ojos cerrados, lo más cómodos posible:

- Sobre esterilla, manta o superficie cómoda
- Cojines bajo las rodillas si es necesario
- Pies caídos hacia los lados
- Brazos separados del cuerpo
- Palmas de las manos hacia arriba

2

## Escucha de Oraciones Sagradas

Con el corazón puesto en el Gurushakti:

### Gayatri Mantra

Primera oración - Vedanta ancestral

### Gurú Gita

Segunda oración - Tradición Tántrica

3

## Experiencia del AUM



Escucha del sonido sagrado durante **10-12 minutos**

*"Déjate llevar por el sonido"  
El volumen baja gradualmente*

4

## Toma de Conciencia

Un minuto para ir tomando conciencia gradualmente, regresando al estado de vigilia con suavidad.

5

## Pranayamas de Tensión y Distensión

### Secuencia Completa: 6 Pranayamas

↑ **Inspirar:** Elevando brazos y piernas

|| **Retener:** Tensando todo el cuerpo (sin forzar)

↓ **Exhalar:** Relajando completamente

*Siempre sin forzarse, respetando los límites del cuerpo*

## Preparación Final

Después de completar toda la secuencia, el cuerpo y la mente están preparados para:



Recibir el Mantra Personal

Comenzar la Meditación

# 🏠 Práctica en Casa

Estructura después de 3-4 semanas de práctica

## Estructura de la Meditación

🕒 **Duración Total: 20-30 minutos**

5 min: Preparación y pranayamas

15-20 min: Meditación con mantra

2-3 min: Integración y cierre

## 📅 Ejemplo de Prácticas Semanales

### ⚙️ Buenos Días

Meditación matutina + establecimiento de intención para el día

### 👁️ Atención Plena Durante el Día

Momentos de consciencia en actividades cotidianas

### Meditación de la Tarde

Práctica de transición entre día y noche

### 🌙 Buenas Noches

Repaso del día + relajación para el descanso

## Rutina Diaria Sugerida

### 🌞 Mañana (6:00 - 8:00)

🟡 **Meditación Principal**  
20-30 minutos con mantra personal

### ⚙️ Durante el Día

**Atención Plena:** Pausas conscientes cada 2-3 horas

**Mantra Mental:** Repetición silenciosa durante actividades rutinarias

**Respiración Consciente:** 3 respiraciones profundas antes de comidas

### 🌙 Noche (19:00 - 21:00)

📖 **Repaso del Día**  
Reflexión sin juicio sobre experiencias

🛌 **Relajación**  
Preparación consciente para el descanso

### 💡 Consejos para el Éxito

- Mismo horario y lugar cada día
- Calidad sobre cantidad
- Paciencia con el proceso
- Registro de experiencias

# ∞ Integración y Conclusión

## 🔑 Aprendizajes Clave de la Semana 4



**Reconocimiento del Otro**  
Desarrollar fe en un poder superior



**La Puja como Conexión**  
Altar sagrado con los cuatro elementos



**Poder del Mantra**  
Liberador de la mente a través del sonido



**Proceso de Iniciación**  
Preparación completa para la práctica

## → Próximos Pasos en tu Camino

- 1 Establecer rutina diaria de meditación
- 2 Crear tu puja personal en casa
- 3 Practicar las oraciones tradicionales
- 4 Integrar atención plena en actividades diarias
- 5 Mantener conexión con la comunidad espiritual
- 6 Profundizar en el estudio de textos sagrados

## ⚠️ Los Tres Pasos del Camino Espiritual



Reconocer que hay un Otro, un poder superior



Convertirse en ese Otro, sacrificio del ego



Comprender que tú y el Otro sois uno



*"Siempre lo fuisteis y siempre lo seréis uno. Simplemente pensabas que no era así."*



**Amor**  
Base de toda práctica



**Gentileza**  
Contigo y con otros



**Paciencia**  
El crecimiento es gradual

¡Que tu práctica te lleve al reconocimiento de tu verdadera naturaleza divina!