

Este curso consta de ocho sesiones, cuyos títulos son los siguientes:

Sesión 1 - Mente, Mantra y Meditación

Sesión 2 - Posturas de Yoga

Sesión 3 - Biopsicología (las glándulas, las hormonas y la mente)

Sesión 4 - Moralidad

Sesión 5 - Alimento y Conciencia

Sesión 6 - El Ciclo Cósmico

Sesión 7 - Parapsicología

Sesión 8 - ¿Quién soy Yo?

---

Sesión 1 - Mente, Mantra y Meditación

---

Existe la idea popular y errónea de que yoga significa solamente posturas físicas. Yoga significa "unificar" y es, en realidad, un estilo de vida que incluye a las posturas como uno de sus muchos componentes. El yoga es un sistema comprensivo, científico y práctico que nos permite acercarnos, de manera holística, a todos los aspectos de la vida: físico, mental y espiritual. Su principal técnica, la meditación, consiste en mirar hacia el interior de nuestro ser, donde se hallan la felicidad, la paz y el contentamiento. La meditación conduce, en última instancia, a la llamada autorrealización, que es la plena experiencia de paz y felicidad infinita.

¿Listo/a para intentarlo?

%%%%%%%%%

\* Encuentra un lugar confortable sobre el piso y siéntate con las piernas cruzadas. Coloca las manos sobre tu regazo, una encima de la otra. Mantén tu espalda erguida, los ojos cerrados y la lengua pegada al paladar. La respiración, a través de la nariz, deberá ser calma y relajada; concéntrate durante un minuto aproximadamente en ella, sintiendo el aire fluir a través de los orificios nasales.

\* Ahora imagina que estás sentado/a en el lugar más tranquilo del mundo. Siente que estás ahí, sentado/a en completa paz. Imagina que la felicidad infinita te rodea en todas las direcciones. Siente que estás completamente rodeado/a de esa paz y esa felicidad infinitas. Comienza, entonces, a repetir mentalmente el siguiente mantra:

Bábá Nám Kevalam

Bábá significa en lengua sánscrita "el más amado" y se refiere a tu ser más profundo, el Supremo Ser, la fuente de paz y felicidad infinitas. Nám significa "nombre" o "identificarse con", y Kevalam significa "sólo". Así el mantra significa "Sólo el nombre del Supremo Ser" o "Sólo el nombre del más amado". Piensa en el significado mientras lo repites y siente la paz y felicidad infinitas adentro y alrededor tuyo. Continúa tanto como lo desees, luego abre los ojos.

%%%%%%%%%

"Nunca estás sólo o desamparado.

La fuerza que guía a las estrellas también te guía a ti."

Shrii Shrii Anandamurti

%%%%%%%%%

No te preocupes si tienes problemas en concentrarte - es normal. Toma algún tiempo y práctica poder enfocarse en un solo pensamiento. Lo importante es seguir practicando.

Puedes meditar cuando quieras, pero las mejores horas son temprano en la mañana antes del desayuno, y en la tarde antes de la cena.

Trata de encontrar un lugar tranquilo donde nadie te interrumpa: un cuarto separado, un rincón de tu recámara, un sitio tranquilo en el jardín.

Siéntate sobre una manta o sobre un cojín que puedas destinar exclusivamente para tu meditación. Si tienes dificultad en sentarte con las piernas cruzadas, utiliza más cojines y esto reducirá la presión en tus piernas y ayudará a que tu espalda se mantenga erguida. Evita recargar la espalda sobre la pared ya que puedes relajarte demasiado y perder concentración.

Trata de repetir el mantra durante el resto del día, cantándolo si quieres. Eso te dará un sentimiento constante de ligereza y bienestar que hará más fácil tu meditación.

%%%%%%%%%

Es muy importante que en los siguientes tres días te acostumbres a la técnica de la meditación. Practica dos veces al día -en la mañana y en la tarde- y trata realmente de conectarte con el flujo de la ideación.

Es difícil concentrarse al principio, pero es ahora cuando es crucial perseverar y tratar de lograr un poco de concentración. Con el tiempo y la práctica, se hará mucho más fácil, pero si te rindas ahora nunca alcanzarás ese nivel.

%%%%%%%%%

Escribe a [anandamargalibros@yahoo.es](mailto:anandamargalibros@yahoo.es) si tienes alguna pregunta.

Ananda Marga - "Camino de la Bienaventuranza"

A través de las prácticas de meditación y el servicio a los demás, se avanza por el camino que lleva a la felicidad perfecta.