

## Resumen de las Prácticas, Observación, y Diálogo Interno

### 1.- Practica la auto-observación en la vida diaria

- Mira el funcionamiento de la mente a través de las acciones y expresiones verbales, empezando con la observación de los gestos y el lenguaje corporal.
- Observa el proceso mental en ti, incluyendo la interacción de las cuatro funciones de la mente, los diez sentidos, emociones, deseos o expectativas, y las cuatro fuentes primitivas.

### 2.- Dialoga con tu mente como con una amiga

- Usa el diálogo interno para la contemplación, aconsejarse a uno mismo y la amistad.
- Dialoga antes de meditar—si no quieres meditar, entonces dialoga.

### 3.- Medita en silencio

#### Preparación

- Prepara el cuerpo físicamente—báñate o lávate la cara, manos y pies.
- Te sentirás más cómodo si vacías la vejiga y los intestinos.
- Ten un horario y un lugar fijo, y un buen ambiente para meditar.

#### Estiramientos (*ejemplos en la página siguiente*)

- Extensiones simples.
- Ejercicios para las articulaciones y glándulas.
- Posturas Hatha
- Saludo al Sol

#### Relajación (*La Meditación y su práctica, Camino de Fuego y Luz, Vol. II*)

- Ejercicio de tensión/relajación.
- Relajación completa en la postura del cadáver.
- 61 puntos
- Sushumna kriya en la postura del cadáver (Con o sin Om o Sohum)

#### Respiración (*La Meditación y su práctica, Camino de Fuego y Luz, Vol. I y II, Ciencia de la Respiración*)

- Consciencia de la respiración—eliminar las irregularidades.
- Respiración diafragmática, respiración pareja.
- Respiración 2 : 1.
- Respiración completa.
- Agnisara (*Camino de Fuego y Luz, Vol. II, cap. 11*)
- Ujjayi, Kapalabhati, Bhastrika, Nadi Shodhana

#### Meditación

- Sentarse (Cabeza, cuello, tronco; Fácil, Auspiciosa, Perfecta, Loto, medio Loto)
- Meditación en el cuerpo.
- Sushumna kriya –Respirar a lo largo de la columna (Con o sin Om o Sohum)
- Despertar Sushumna—puente entre las fosas nasales.
- Escuchar el mantra Om, el mantra *So Hum* o el guru mantra.
- Espacio entre los pechos o las cejas.
- Ir hacia la quietud y el silencio.
- Meditación en Tripura.

### 4.- Prácticas complementarias y hacia un mayor desarrollo

- Meditación al caminar
- Yoga nidra (*Camino de Fuego y Luz, Vol. II, capítulo 11*)
- Ejercicio para la memoria (*El arte de vivir gozosamente, capítulo 7*)
- Mantras (Sohum, Om, Panchakshara, Gayatri, Mahamrityunjaya)
- Bhuta Shuddhi
- Guru Chakra

## Yogasanas/ Series de Posturas de Yoga

### EXTENSIONES SIMPLES / ASANAS

- 1) Flexiones hacia Delante/Atrás
- 2) Estiramientos hacia los lados
- 3) Torsiones
- 4) Posturas para abrir las caderas
- 5) Posiciones invertidas

### EJERCICIOS PARA ARTICULACIONES Y GLÁNDULAS

(De Swami Rama)

#### CARA

Masaje de la frente y de los senos  
Frente y cuero cabelludo  
Contraer la mitad de la cara (y la otra mitad)  
Contraer toda la cara  
Ojos  
Boca  
Postura del león  
Masaje de la cara

#### CUELLO

Flexión hacia delante y atrás  
Mentón sobre el hombro  
Oreja hacia el hombro  
Tortuga  
Rotación del cuello

#### HOMBROS

Elevación  
Rotaciones  
Rotación con las manos en los hombros  
Balanceo horizontal de los brazos  
Hombros y brazos (Estirar los brazos a los lados, juntarlos adelante, llevarlos al pecho)  
Hombros con alas

#### BRAZOS, MANOS y MUÑECAS

Arriba/abajo, a los lados, rotaciones

#### ABDOMEN y TORSO

Brazos estirados sobre la cabeza  
Brazos estirados a los lados  
Inclinación a los lados (un brazo estirado)  
Torsiones del torso  
Entrar y sacar el estómago  
Elevación del abdomen (Uddiyana Bandha)

#### TORSO Y PIERNAS

Flexión hacia delante, de pie  
Flexión y torsión (Mano toca pie contrario)

#### PIERNAS Y PIES

Patear los glúteos  
Círculos con las rodillas  
Rodillas danzantes  
Flexión de las rodillas  
Encuclillarse  
Rotar los tobillos  
Pararse en punta de pies

## Rutina Diaria Completa

(De Swami Rama, Elegir un Camino, pág 131-2)

1:Árbol, 2:Triángulo, 3:Cobra, 4:Langosta, 5:Arco,  
6:Pinza, 7:Torsión de la columna, 8:Arado, 9:Vela,  
10:Pez, 11:Paro de cabeza, 12:Cadáver

## Yogasanas/ Posturas de Yoga

### SATKRIYAS

Irrigación Neti  
Trataka  
Kapalabhati

### MUDRAS para la MEDITACIÓN

Jnana, Variaciones

### POSICIÓN de PIE

Estirar brazos sobre la cabeza y a los lados  
Extensiones  
Flexiones anteriores  
Flexiones posteriores  
Torsión del torso  
Triángulo  
Árbol

### POSICIÓN SENTADA

Encuclillarse  
Abrazar las piernas  
Mariposa  
Estirar la espalda  
Torsiones

### FLEXIONES POSTERIORES

Flexión posterior simple  
Puente  
Cobra  
Cocodrilo  
Langosta  
Arco o medio arco

### FLEXIONES ANTERIORES

Manos a los pies/ Flexión anterior simple  
Coronilla al suelo (frente a las rodillas)  
Postura del niño  
Estiramiento de la espalda  
Piernas estiradas abiertas

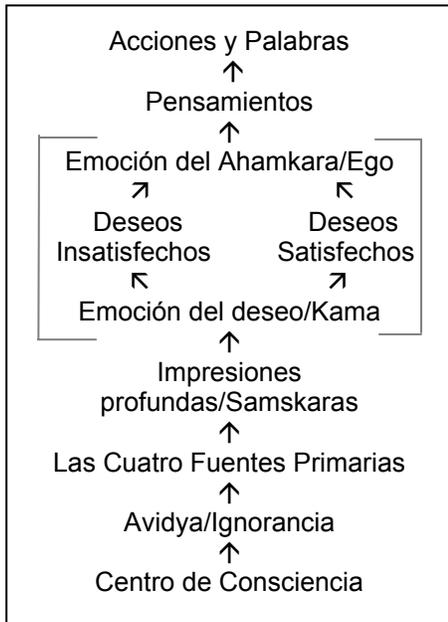
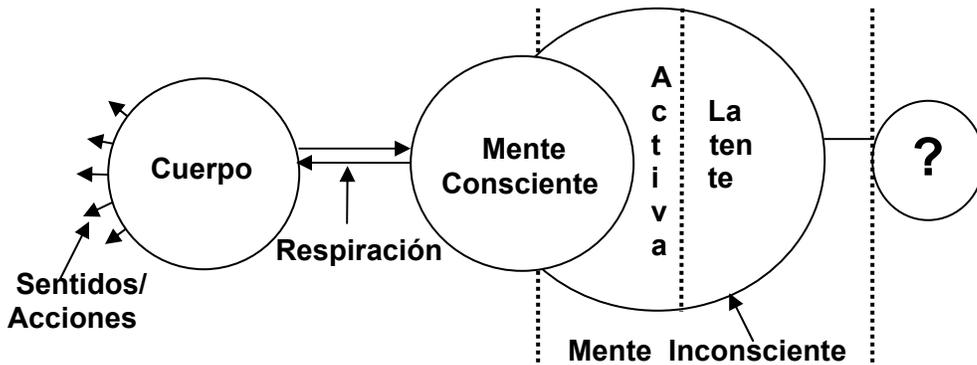
### POSICIONES INVERTIDAS

Arado  
Vela  
Paro de cabeza

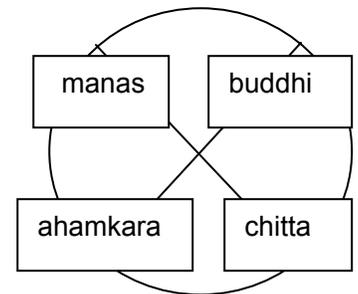
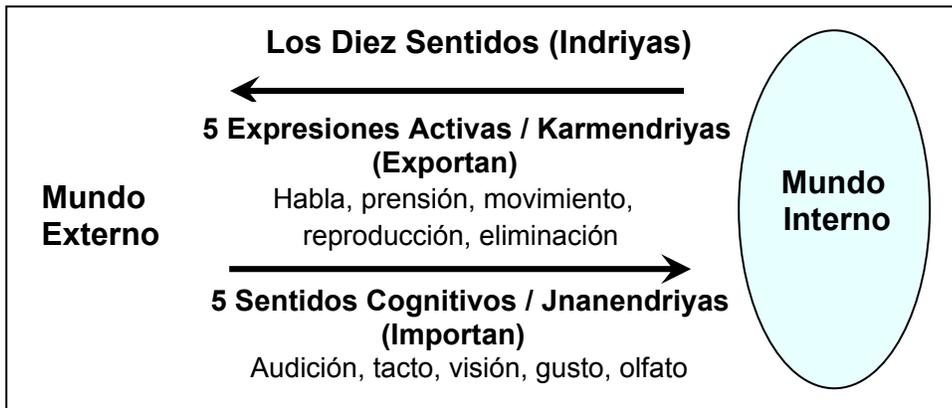
### POSTURAS DE MEDITACIÓN

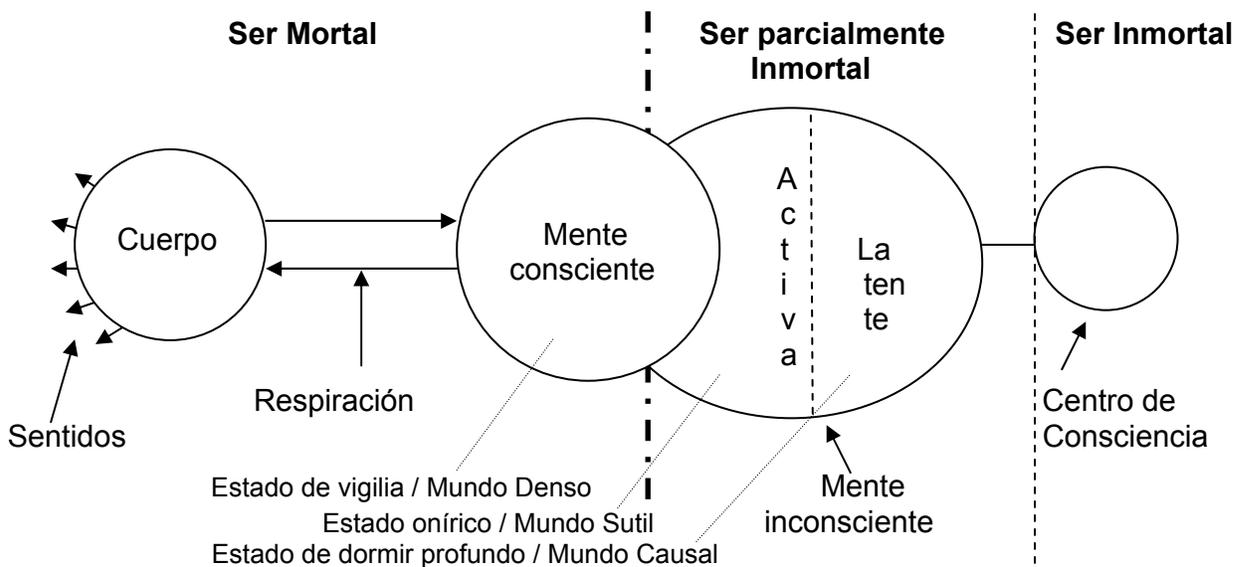
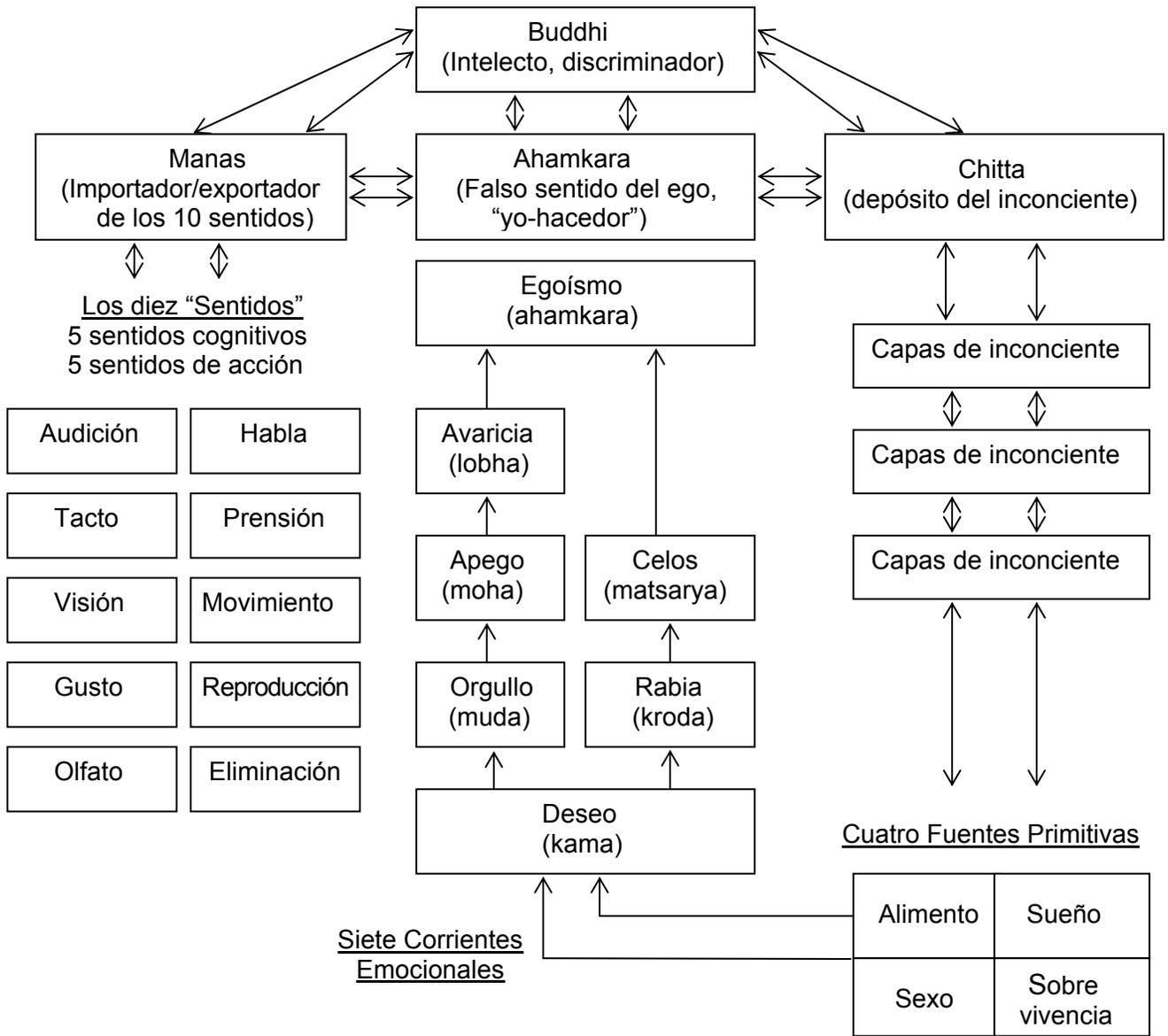
Diferentes cojines y asientos  
Cabeza, cuello y tronco  
Postura fácil y adaptaciones  
Postura Auspiciosa, Perfecta  
Loto, medio Loto

Ilustraciones



OM / AUM y los Siete Niveles de Consciencia	
1. Vigilia / Consciente / Vaishvanara / Denso / "A" del AUM	
2. Transición / Unmani	
3. Soñar / Inconsciente / Tajasa / Sutil / "U" del AUM	
4. Transición / Aladani	
5. Dormir Profundo / Subconsciente / Prajna / Causal / "M" del AUM	
6. Samadhi	
7. Turiya / Consciencia / Absoluto / Silencio después del AUM	





## Observarse uno mismo

“Meditación” significa “atender”, prestar atención a la vida completa, y eso no debería ser algo agotador o forzado. Toda tu vida puede ser un acto de meditación. En vez de hacer resoluciones terminantes, simplemente mantente abierto a observarte, y decide experimentar en ese observarte a ti mismo. Cuando se consigue la pureza de la mente, entonces uno está totalmente preparado para el viaje interno. Para lograr este estado de pureza mental, uno tendría que cultivar el estar atento, consciente todo el tiempo. Purificar buddhi, la facultad de discriminación, es la tarea más importante. La atención es la clave que conduce a la concentración, luego a la meditación, y luego a samadhi. Estar consciente significa poner atención. Tienes que poner atención a las cosas que estás haciendo, y aprender a entrenar tu mente. Es lo primero que tienes que aprender, es un paso muy preliminar.

Al hacer las prácticas de estar atento, diálogo interno o meditación, incluidas la introspección y observación, es extremadamente útil tener un plan a seguir; de otro modo la mente puede darse vueltas en un confuso tipo de “diálogo” mientras uno está luchando por estar “consciente”. Los conceptos enumerados a continuación son importantes herramientas de trabajo para tu práctica—no son sólo información de referencia. A medida que vayas entendiendo estos conceptos disfrutarás de su conocimiento y de su uso, y al mismo tiempo conocerás y te harás amigo de tu propia mente.

Si quieres fotocopia esta página y llévala en el bolsillo hasta que hayas aprendido los conceptos. Usa los principios a menudo durante el día para observar tus pensamientos, palabras y acciones, así como tus gestos y lenguaje corporal. Después que los hayas internalizado, revisa mentalmente los ítems algunas veces durante el día, como un medio de cultivar el estar consciente.

Escoge uno de los 40 ítems siguientes, y por un día (o una semana) observa esa temática en todos los aspectos de tu mundo interno y externo. Fíjate cómo se relacionan las acciones, las palabras y los pensamientos, y a la vez cómo ese ítem afecta a todos los demás. Pon especial atención en cómo se afectan las cuatro funciones de la mente. Deja ese ítem y selecciona otro de otro grupo, para trabajar en su observación al día (o a la semana) siguiente.

### Yamas y Niyamas

#### Yamas

- No-violencia (ahimsa)
- Veracidad (satya)
- No robar (asteya)
- Continencia (brahmacharya)
- No materialismo (aparigraha)

#### Niyamas

- Pureza (saucha)
- Contentamiento (santosha)
- Entrenar los sentidos (tapas)
- Estudio (svadhyaya)
- Entrega (ishvara pranidana)

#### Cinco elementos

- Tierra/solidez/forma (prathivi)
- Agua/flujo/fluidez (apas)
- Fuego/energía/poder (agni, tejas)
- Aire/claridad/levedad (vayu)
- Espacio/éter (akasha)

### Diez sentidos

#### Cinco cognitivos

- Audición
- Tacto
- Visión
- Gusto
- Olfato

#### Cinco activos

- Habla
- Prensión
- Movimiento
- Reproducción
- Eliminación

#### Cuatro funciones de la mente

- Manas
- Chitta
- Ahamkara
- Buddhi

### Flujo de las emociones

#### *La emoción primaria*

- Deseo/expectativa (kama)

#### *Si el deseo SE satisface*

- Orgullo (muda)
- Apego (moha)
- Codicia (lobha)

#### *Si el deseo NO se satisface*

- Rabia (kroda)
- Celos (matsarya)

#### *Si el deseo SE satisface o NO*

- Egoísmo (ahamkara)

### Cuatro fuentes primitivas

- Alimento
- Sueño
- Sexo
- Sobrevivencia

## Metas Diarias

En *El arte de vivir gozosamente* (pág 128-129) Swami Rama sugiere desarrollar treinta metas, una para cada día del mes. Deben ser cosas pequeñas, en las que puedas trabajar continuamente. Por ejemplo, podrías decidir que hoy no vas a mentir; eso no significa que mañana vas a mentir el doble, sino que todo el proceso mental va a estar enfocado en esto, que no vas a mentir. Nunca afirmes que vas a ser capaz de decir la Verdad total, decide simplemente que no vas a mentir conscientemente.

Si adoptas los treinta puntos y los trabajas en treinta días, eso te permitirá mirar qué has logrado durante el mes. El punto no es por ejemplo, si has mentido o no, es que has desarrollado tu fuerza de voluntad, esta es la verdadera forma de desarrollarla. La conclusión al final del mes podría ser: "Sí, hice lo que quería hacer." Pero no elijas grandes principios que no vas a poder llevar a cabo—eso es destructivo. Selecciona cosas pequeñas.

Más adelante puedes experimentar con estas "30 metas para 30 días" usando una lista que tú confecciones, pero el uso de las siguientes metas será una práctica útil por ahora. Incluso podrías escribir unas pocas palabras cada día sobre lo que vas observando. Empieza usando el número de la lista que corresponda a la fecha de hoy. Descarta la meta al final del día.

- 1.- Hoy, sirve amorosamente a otros.
- 2.- Observa *uno* de los yamas (no violencia, veracidad, no robar, continencia o Brahmacharya, no materialismo) dirigiendo tus acciones y palabras, mientras observas tus pensamientos.
- 3.- Haz que tus acciones provengan de una elección consciente, en vez de ser resultado de un hábito.
- 4.- Observa *uno* de los niyamas (pureza, contentamiento, entrenar los sentidos, auto-estudio, entrega)
- 5.- Observa todas tus acciones y pregúntate ¿"porqué estoy haciendo esto"?
- 6.- Observa *uno* de los cinco elementos (tierra, agua, fuego, aire, espacio) externa e internamente.
- 7.- Sé un observador de todo, lo externo y lo interno.
- 8.- Observa *uno* de los cinco sentidos cognitivos (audición, tacto, visión, gusto, olfato)
- 9.- Hoy mantente consciente de tu respiración, fíjate en sus cualidades y cómo se relaciona con los pensamientos y emociones.
- 10.- Observa *uno* de los 5 sentidos activos (habla, prensión, movimiento, reproducción, eliminación)
- 11.- Date cuenta de cómo te pueden controlar los miedos, y cómo se relacionan con la imaginación.
- 12.- Observa *una* de las cuatro funciones de la mente (manas, chitta, ahamkara, buddhi)
- 13.- Habla muy poco hoy día—sólo lo que es preciso, tiene un propósito y no daña.
- 14.- Observa cómo reaccionas si un deseo, expectativa o necesidad se satisface o *no*.
- 15.- Observa tus gestos y tu lenguaje corporal, y fíjate cómo reflejan pensamientos y emociones.
- 16.- Repite el nº 2.
- 17.- Practica estar concentrado, poniendo atención a lo que sea que estés haciendo.
- 18.- Repite el nº 4.
- 19.- Hoy toma la decisión de: "Voy a amar a todo el mundo y no voy a odiar a nadie".
- 20.- Repite el nº 6.
- 21.- Observa si tus "primeros o segundos pensamientos" son buenos o malos, claros o confusos.
- 22.- Repite el nº 8.
- 23.- Sé consciente del principio de meditación en acción.
- 24.- Repite el nº 10.
- 25.- Sé consciente de cómo te adaptas a las circunstancias cambiantes que te rodean.
- 26.- Repite el nº 12.
- 27.- Observa cómo te relacionas con otras personas.
- 28.- Repite el nº 14.
- 29.- Toma consciencia de cuáles pensamientos que vienen a tu mente son "útiles" o "inútiles".
- 30.- Elige una de las fuentes primitivas (alimentación, sueño, sexo, sobrevivencia) y observa cómo afecta tus otros deseos, emociones, pensamientos, palabras y acciones.
- 31.- Repite el nº 7 (en meses con 31 días)

## Diálogos internos para cada día

El diálogo interno es un paso muy importante, cuyo desarrollo es requisito para tener éxito en la meditación, pero pocos estudiantes lo comprenden así. Tú no empiezas con la meditación misma, antes de eso estableces un horario regular para meditar y entonces comienzas a tener un diálogo contigo, a través de lo cual te contactas con tus estados internos. Tú estás aprendiendo sobre los aspectos sutiles de tu mente, sobre tu consciencia, y al mismo tiempo te estás entrenando a ti mismo.

A medida que desarrolles la práctica del diálogo interno, vas a poder dialogar sobre muchos temas, no sobre un solo tópico—el diálogo interno se convertirá en una forma normal de relacionarte con tu propia mente. Sin embargo, para iniciarte en esta práctica te será útil tener temáticas específicas con las cuales empezar el diálogo. Empieza usando el número de la lista que corresponda a la fecha de hoy. Recuerda que estás teniendo un “diálogo” con tu mente, es una comunicación en ambos sentidos, no es sólo un “monólogo” en el que tú hablas en la presencia de tu mente—es más bien el “tú” consciente, el del estado de vigilia, el que está teniendo una “conversación” con tu enorme inconsciente. Usa las sugerencias dadas a continuación para empezar el diálogo y deja que la “conversación” se desarrolle naturalmente. Al final del día descarta ese diálogo particular.

El tema del diálogo interno está bien descrito en *Camino de Fuego y Luz, Vol. II*, pág 102-110

- 1.- Dialoga contigo sobre errores que hayas cometido. No te condenes ni te juzgues.
- 2.- Cuando te sientes a meditar, *pídele* a tu mente que vaya y sane zonas que estén adoloridas. Cuando intentes aplicar sushumna, *pídele* a tu mente que se centre en el puente nasal.
- 3.- *Pregúntate*: “¿qué quiero?”. Plantéate preguntas sobre el propósito de la vida.
- 4.- Explícale a tu mente que es demasiado mundana y materialista.
- 5.- Entrena tus sentidos usando el diálogo; dialoga con cada uno de los diez sentidos.
- 6.- *Pregúntate* si quieres meditar, explorar, conocerte, y elegir tus hábitos.
- 7.- *Pregúntate* cómo piensas, porqué eres tan sensible, y qué problemas tienes con tu mente.
- 8.- Establece una relación, una amistad con tu mente; aprende a amar siendo suave contigo.
- 9.- *Pregúntate*: “¿qué quiero?”. Esto puede relacionarse a cosas pequeñas o al propósito de la vida.
- 10.- Dile a la mente que se está desperdiciando, que debería recorrer el camino de luz, amor y devoción.
- 11.- Aconséjate tú mismo sobre las emociones negativas. Si estás disgustado *pregúntate*: “¿porqué estoy pensando así?”
- 12.- *Pídele* a tu mente que abra una fosa nasal que esté tapada; *pídele* que fluya con la respiración.
- 13.- Considera algún problema y *pregúntale* a tu mente: “¿qué soluciones hay?, ¿qué debería hacer?”
- 14.- Dialoga con lo que sea que estés observando, incluyendo objetos mentales y pensamientos.
- 15.- *Pregúntate*: “¿Qué quiero?”. No olvides recordar tu verdadera identidad.
- 16.- *Pregúntate* porqué estás haciendo ciertas cosas. ¿Cómo reflejan las acciones determinados pensamientos y emociones?
- 17.- Dile a tu mente: “por favor, sé mi amiga”; ¿cómo responde tu mente?
- 18.- *Pregúntale* a tu mente qué tienes que hacer; *pregúntale* porqué a veces tú no haces lo que quieres hacer.
- 19.- Cuando aparezcan pensamientos que te distraigan, recuerda tu propósito. Di que este pensamiento o deseo te está distraendo y te llevará a fantasear.
- 20.- *Pregúntate*: “¿mi ego entorpece mi camino o no?”. Pasa unos pocos minutos solamente siendo honesto contigo.
- 21.- Repite el nº 9.

- 22.- *Pregúntale* porqué tus emociones se alteran, te olvidas de las cosas, o no les das a las cosas la atención que debieras.
- 23.- Cuando te sientes a meditar dile a tu mente: “mente, por favor trasciende los sentidos”
- 24.- Mientras estés haciendo prácticas de respiración, *pídele* a tu mente que “por favor fluya con la respiración”
- 25.- Haz un contrato con la mente, para que ella te susurre sus secretos internos, y pon todas las cosas delante de tu mente. Discute este “contrato” con tu mente.
- 26.- *Pregúntale* a tu mente porqué te molesta durante la meditación. ¿Cómo se podría mejorar la meditación?
- 27.- *Pregúntate*: “¿qué quiero?”. Aprenderás muchas cosas cuando dialogues.
- 28.- Considera alguna elección que tengas que hacer en la vida y *pregúntale* a buddhi: “¿debería hacerlo o no?”
- 29.- *Pregúntate*: “¿Es mi primer pensamiento bueno o malo—es claro o confuso?” ¿Y tu segundo o tercer pensamiento?
- 30.- *Pregúntale* a tu mente cuáles son tus miedos y qué hacer con ellos.
- 31.- Dile a tu mente: “por favor, sé mi amiga”. (en meses de 31 días)