



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

# Zonas de Campo Mental y Cuerpo Físico



## Zonas de Campo Mental y Cuerpo Físico

Para alcanzar la paz interior es necesario desmaterializar o espiritualizar el pensamiento. Por desmaterializar se entiende desprenderse del apego de la mente a la materia, llevarla a un campo más sutil, de más alta vibración.

El ser humano es un ser espiritual, no físico, aunque posea componentes físicos. El error histórico ha residido en no ser capaces de comprender esta verdad y por lo tanto nos hemos identificado de manera incorrecta.

“No temas a la muerte, sino a lo que te hace mal al alma” (Mateo 10:28).



## Zona de Luz

Es la zona de campo mental donde se encuentran los maestros espirituales, o seres iluminados.

Si entendemos que la luz es energía y es esta misma energía la que activa las zonas del campo mental. Esta zona de luz, se caracteriza por una profunda sensación de paz, amor, plenitud, felicidad constante, libertad, aceptación.

La energía vital es muy alta, y los maestros cuidan mucho este campo para no permitir que la energía baje, manteniendo así un nivel de energía alta constante.

El maestro no se conecta emocionalmente o sentimentalmente a situaciones externas, solo las comprende desde el amor como eventos necesarios. No son buenos o malos, por lo tanto como no hay apego ni situación alguna donde se la vea como personal a través del ego, no sufre y por lo tanto no consume energía.

## Zona de Penumbra

Es la mezcla entre la luz y oscuridad. Ahí es donde se encuentra la mayoría de personas.

En la parte superior de la penumbra se puede acceder a periodos de satisfacción pero la falta de comprensión lleva a insatisfacción y sufrimiento y por lo tanto a un gran consumo de energía.

La persona actúa de acuerdo a las situaciones favorables y desfavorables, y se sitúa según sus emociones.

La energía sube o baja dependiendo directamente de las situaciones emocionales y de su manejo emocional y sentimental.

## Zona de Oscuridad

Es la ausencia de la luz, esta (la luz) no puede manifestarse. Esta es la zona baja del cuerpo mental.

La energía desciende al estado de agresividad hacia uno y a otros, irritabilidad, confusión, sufrimiento, angustia, pánico, miedos profundos hasta incluso a veces, la desesperación ante la vida, pudiendo llevar al suicidio.

Hay que tener mucho cuidado en esta zona con los síntomas para no esperar a una baja completa hacia una zona profunda de oscuridad porque es ahí donde la mente está tan confusa que es muy difícil ver siquiera la penumbra.



## El cuerpo físico y los 5 cuerpos sutiles según la filosofía yóguica

### Cuerpo físico: Annamaya Kosha

Anna significa alimento. Esta es la primera capa de nuestro cuerpo, y está relacionado con el cuerpo físico, lo puedes ver y lo puedes sentir. Con lo que comes, con lo que ingiere tu cuerpo, tu práctica física de asana, tu piel, músculos y tejidos entre otros. Con la práctica de yoga de asanas conseguimos mejorar nuestro estado físico, un cuerpo más sano, y con una buena alimentación nos nutrimos y cuidamos esta capa.

#### Alimentación y cuidados importantes:

Ojo, el ser humano fue creado para alimentarse con poco, frutos y semillas. No es recomendable consumir, animales muertos, alcohol o sustancias tóxicas que no son compatibles con el diseño original humano.

### Cuerpo de la energía: Pranamaya Kosha

Esta es la segunda capa de nuestro cuerpo. Podemos acceder a esta capa a través de la respiración y el pranayama. Se puede percibir también, pero es mucho más sutil, el prana se mueve a través de nuestros canales, llamados nadis, y viaja con la respiración. Podemos moverla a través de la mente, centrándonos por ejemplo en los vayus (Prana, Udana, Vyana, Samana y Apana).

### Cuerpo mental: Manomaya Kosha

Esta es la tercera capa de nuestro cuerpo. Es la capa que afecta a nuestra mente y nuestros sentidos, a nuestro desarrollo psíquico y emocional. Es donde residen nuestras emociones, nuestros miedos, nuestra parte instintiva, donde se desarrolla el ego y el conocimiento. El estrés impacta en este Kosha directamente. Con la práctica de Yoga Nidra y la meditación podemos equilibrarlo. Cuidarse comprendiendo quienes somos, nuestra naturaleza, los procesos del universo, el contacto con la naturaleza, prácticas que hacemos para liberar la energía emocional.



## El cuerpo físico y los 5 cuerpos sutiles según la filosofía yóguica

### Cuerpo de la sabiduría: Vijnanamaya Kosha

Este cuerpo es conocido como el cuerpo causal, donde se origina y desarrolla nuestro karma. Está más relacionado con la reflexión, el razonamiento, la capacidad de tomar decisiones o discriminar, nuestra personalidad.

A través del Yoga Nidra puedes sumergirte en tu consciencia y trabajar este kosha para equilibrarlo. A través de visualizaciones y profundizando en un estado más interno.

### Cuerpo causal: Anandamaya Kosha

Es la consciencia individualizada y la mente interna, también llamada «chitta». Es la absorción total de un estado de felicidad. Es la parte que representa el cuerpo causal y la conexión con algo superior.

Cuando nos referimos a estado de felicidad nos referimos a una felicidad no ligada a lo material ni a conseguir objetivos.

Cuando despiertas de este sueño consciente, sientes una sensación de armonía y unificación entre cuerpo, mente y respiración. Estás lleno de plenitud, de felicidad plena, de paz.

Este cuerpo tiene una vibración alta. Nos conectamos a través del pranayama y de la meditación.



La conexión consciente con las dimensiones superiores a través de las prácticas eleva enormemente la energía vital.

Otra manera eficaz es el contacto con las personas de alto desarrollo espiritual, esto es muy contagioso.

**“Tendemos a convertirnos en aquello que admiramos “.**

Fuente:

<https://theyogaventure.com/yoga-nidra/>

Libro: Un Nuevo Paradigma de la Realidad, de Gonzalo Rodríguez Fraile



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

CRECIENDO JUNTOS EN CONSCIENCIA

[www.globalmindfulness.com](http://www.globalmindfulness.com)

[hola@globalmindfulness.com](mailto:hola@globalmindfulness.com)