



[www.mahayoga.es](http://www.mahayoga.es)

# CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

## ENTREGA 10ª:

10.1 Depuración emocional

10.2 Ejercicio: Perdón en movimiento

Redacción y maquetación: Rafael Peralto

Consultas y logística: Escuela de MahaYoga

Copyright: Rafael Peralto 2010. Reservados todos los derechos. Queda prohibida su distribución y divulgación en cualquier medio, electrónico o físico y la enseñanza de estas prácticas sin el permiso expreso del autor.



## LECCIÓN 10.1

### DEPURACIÓN EMOCIONAL

¿Que busca el ser humano, tanto hoy como hace veinte siglos? ¿En qué consiste esa búsqueda infinita de logros, que nos ha impulsado a trascender nuestras propias limitaciones? ¿Cuál ha sido el motor que ha impulsado la creación de nuestra civilización actual? ¿A qué se debe esa influencia pertinaz que nos hace rendirnos al amor, al deseo, al dinero, a la fama, etc.? ¿Qué buscamos de la vida, que nos pasamos la mayor parte de ella luchando, para al final caer rendidos a la muerte y al olvido? La felicidad, solo eso.

La felicidad verdadera es absoluta, o sea, constante, no influenciabile por sucesos externos e internos y no posee fin. Ese es el gozo en el que se halla envuelto nuestro Ser. Ese es el sentimiento verdadero del dios o de la diosa que llevamos dentro, nuestro espíritu inmortal. Y el ser humano lo lleva buscando durante miles de años, igual que ha corrido afanoso tras el sueño de la inmortalidad o de la riqueza ilimitada.

Sea que la busquemos a través del sexo, del dinero, de la fama, del poder, de la belleza, de la salud, la felicidad ha sido el motivo central de toda existencia humana. Pensamos "... si consigo ese empleo seré feliz". Después de conseguirlo, surgen nuevas dificultades relacionadas con esa actividad y pensamos que si ascendieramos profesionalmente, encontrasemos un nuevo amor, o nos mudaramos de casa esa felicidad sería perfecta. Y en esa búsqueda se hace la noche, llega la muerte sin haber conseguido alcanzar ni por asomo una felicidad que duré algo más que unas pocas horas o días. Entonces nos desencantamos, nos deprimimos porque el tiempo se agota y caemos en una profunda depresión, de la que solo la verdad puede sacarnos. No conseguiremos la felicidad de agentes externos a nosotros, como el sexo, el dinero, la salud o la fama.

Para descubrir que la felicidad no deviene de ese tipo de factores, solo tendríamos que ahondar un poco en la vida de los famosos y ricos. Es posible que tengan miedos diferentes a las personas de clase media. Y aunque el sexo aporte pasión temporal, el dinero nos libere del miedo a las facturas y la salud evite asimismo preocupaciones, tampoco producen una felicidad digna de tomar como absoluta y verdadera.

En el pasado, la gran mayoría de las personas vivían una vida mísera, llena de miedos, hambre, represión sexual, intolerancia, pero se les prometía una vida maravillosa una vez muertos, si llevaban una existencia virtuosa según los cánones de su religión. Hoy casi nadie cree que eso sea cierto y nos afanamos en alcanzarlo en esta vida, a través de agentes externos.

Vivir una vida mísera para poder disfrutar de paz y felicidad en el futuro es una quimera, ya que cuando dejamos este cuerpo, son las vibraciones en las que se ha envuelto nuestra persona y los samskaras o huellas astrales, las que deciden donde nos encarnaremos, amén del karma. Estar rodeados de sufrimientos no nos garantiza el llevar una nueva vida de felicidad. En realidad, el sufrimiento atrae más sufrimiento y el



miedo más miedo, hasta que conscientemente y a través de un trabajo interior, nos zafemos de esa iniquidad y podamos ver la luz del sol. La muerte no es nunca una solución, debido a que existe una continuidad de nuestras tendencias mentales, emocionales y egóicas, para seguir aprendiendo a liberarnos de ellas.

Así pues, aunque no nos hayamos percatado, la humanidad ha dado un gran paso adelante. Ya no busca el alcanzar la felicidad en un hipotético paraíso terrenal, alcanzado por medio de confesiones, comuniones, misas, rezos, penitencias y limosnas. Ahora quiere conseguir la felicidad en el momento presente, en esta vida terrenal. Y en verdad que la felicidad solo puede experimentarse aquí y ahora. No es algo que pueda ser experimentado en el futuro o en el pasado.

Pero esa búsqueda de la felicidad en el presente posee una gran sombra. No sabemos cómo alcanzarla. Andamos a tuestas y a ciegas, buscando formas y modos de hallarla, pero nunca la encontramos. Y el tiempo parece jugar en nuestra contra.

Si la felicidad no se logra a través del sexo, el dinero, el poder, la fama y la salud, las cosas que suelen importarnos en la vida, entonces pensamos que es una quimera, algo que nos han vendido las grandes marcas comerciales y los cuentos de princesas encantadas y príncipes azules. Por todo ello, vivimos actualmente una pandemia de depresiones, donde la vida carece de sentido. Nacer, crecer, multiplicarse y morir parece ser más que suficiente para los animales, pero el ser humano anhela algo más. La mayoría de las personas ya no se sienten satisfechas solo con ver crecer a sus nietos, aunque sea algo maravilloso.

Hemos creado una cultura del consumo, de la lucha por poseer el último objeto salido del horno tecnológico, temerosos de que se nos enfríe el último cacharro comprado.

Una sensación de no dar a basto para conocer tendencias, avances científicos, modas, nos hace sentir bobos y desvalidos ante semejante avalancha de nuevas tecnologías, en un mundo que parece cambiar por minutos, en una contrarreloj contra el “fin del mundo”.

Entonces aparece ante nosotros la medicina “new age”. Multitud de opciones, de cosas verdaderamente interesantes que aprender, gente abierta y amorosa por conocer. Es una gozada ver a personas depresivas convertirse en devotas de la nueva era, ávidas de saber y conocer y con ganas de cambiar y crecer. Este es el siguiente paso en nuestra búsqueda de felicidad y forma parte del momento presente, de la historia actual de la humanidad, aunque ahora no nos demos cuenta, pues más y más personas están dando este nuevo paso.



De creer en una felicidad futura, a exigirle a la vida esa dicha a través de agentes externos, hemos pasado a descubrir esa felicidad en la vida natural, en las enseñanzas de ayer y de siempre. Aprendemos feng-sui, taichí, hatha yoga, meditación, etc. Y todo eso nos va ayudando, vamos desempolvando los archivos interiores, valientes y libres, dispuestos a ver nuestro interior para purificarlo y hallar allí la fuente de la felicidad.

Pero no todo es flor, existe también espinas. La primera de ellas es la del fanatismo, creencia que se basa en que la metodología, la ciencia y el maestro escogidos son los mejores y verdaderos, el cristo que habrá de venir y que dominará la tierra. Entonces todos aquellos que participaban en la instrucción espiritual a través de otros maestros, se darán cuenta de que los nuestros son los verdaderos.

Caer en ese tipo de creencia, es volver a la Edad Media vestidos de chándal. No hemos evolucionado durante mil años para que se nos exija obediencia, fe absoluta y dinero a raudales. O para que nos hagan creer que tal maestro es el verdadero y los demás, o son falsos, o son inferiores. La libertad individual está por encima de esos errores pueriles.

Otra espina es la de la renuncia. El sannyasin o renunciante, ha de liberarse de su ego y del apego que pueda sentir por los objetos externos, pero no tiene por qué renunciar al dinero o al amor, o a una vida cómoda. Renunciar a los defectos, es mucho más valioso e importante, que el llevar una vida de privaciones, donde en el fondo, nos hayamos convertido en envidiosos criticadores de los que nos rodean.

Tampoco necesitamos huir de la sociedad, si no transformarla, alquimizarla y elevarla a través de nuestro propio cambio y transformación, ni huir de la posibilidad de llevar una vida en pareja y tener hijos, si es lo que anhelamos. Tampoco necesitamos vestirnos de un modo especial para decirle a los demás, mirándolos por encima del hombro, que somos espirituales.

Vamos a vivir, a comer, a vestir y a hacer lo que queramos, con respeto y libertad, permitiendo a los demás ser ellos mismos, con idénticos derechos y obligaciones.

Pero incluso estas sombras de la nueva era están siendo eliminadas. Es increíble lo rápido que vamos evolucionando, comprendiendo que la transformación ha de ser interior y que el exterior será el reflejo natural de dichos cambios. Ahora sabemos que podemos vivir en un piso en una ciudad, trabajar ocho horas, tener pareja e hijos, e incluso así evolucionar, vivir una profunda metamorfosis hacia nuestro interior. No por ello hemos de llevar esa vida, pero tampoco ninguna otra por obligación, sino la que queramos vivir.



Aún así, existe otra sombra más que subsanar en nuestro proceder evolutivo. Le hemos dado gran importancia a la alimentación, a la salud, a las visualizaciones y afirmaciones, a la meditación, a la oración y a los mamtrams, pero seguimos con el corazón cerrado a cal y canto.

Exceptuando aquellos que viven en la naturaleza y que son los menos, los que siguen viviendo en las ciudades tienen que soportar gran cantidad de agresiones externas. Los sentidos físicos son bombardeados por multitud de imágenes, de rótulos y vallas publicitarias, de sonidos estridentes de música y tráfico, de las imágenes impactantes de la televisión y todo ello nos obliga a cerrarnos ante tanto dolor y tanta agresión. Puedes estar almorzando en tu hogar frente a la televisión y una procesión de horrores provenientes de todo el mundo estará desfilando ante tu plato. Cualquiera que esté en su sano juicio y que tenga una pizca de sensibilidad se verá obligado a cerrar su corazón, para seguir comiendo sin echarse a llorar frente a la familia. Agresión tras agresión, imagen tras imagen, vamos cerrando nuestro corazón. Por eso, se hace

tan importante el que seamos conscientes de que la cerrazón emocional es un escollo en nuestra evolución, de carácter grave.

Lo emocional ha sido tratado como inferior, denostando su importancia, en una civilización que busca resultados tangibles, mentes calculadoras y racionales. Lo intuitivo, lo bello, lo amoroso, queda para días señalados, mientras tanto, lo que importan son los conocimientos y datos mensurables y abarcables por la mente racional. El aspecto femenino de la creación ha sido infravalorado, igual que la aportación de la mujer al mundo espiritual. En este nuevo modo de vivir la espiritualidad del siglo veintiuno, la mujer va tomando el protagonismo que merece. También hemos de darnos cuenta de que tan importante es trabajar la mente, como la emoción.



Si solo procuramos la evolución mental, podemos caer en el fanatismo, porque solo a través del corazón podemos comprender la vida y la verdad. Muchas personas se llevan las manos a la cabeza cuando tratan de comprender los diversos caminos y modos de vivir la espiritualidad. ¡Tratan de entenderlo todo con la cabeza! La espiritualidad se capta a través de un sentimiento de unidad con todo lo creado, con uno mismo y con lo divino. Es una percepción donde la teoría espiritual es solamente el modo de llevarnos hacia esa comprensión intuitiva. Annai dice que si comprendiéramos el sendero espiritual desde el corazón, no existirían guerras ideológicas y religiosas.

Pero hay algo más a tener en cuenta respecto a la felicidad... ¡es un sentimiento! Eso que buscamos alcanzar, a través de cosas externas o internas, es simplemente un sentimiento. Pero no cualquier sentimiento, es una emoción elevada, pacífica y basada en el desapego y el amor.

Hemos buscado la felicidad a través de la mente y el cuerpo, pero resulta que es una humilde y sencilla emoción, algo a lo que no le hemos dado importancia, ni cuando hemos buscado fuera, ni cuando lo hemos hecho hacia dentro.

La emoción es tremendamente inestable y voluble, como el agua, ¿cómo podemos conseguir mantener una constante emocional? ¿Cómo propiciar una apertura

del corazón, sabiendo que estamos llenos de odio, miedo, envidia y rencor? El Maha Yoga enseña a trabajar al unísono los cuatro aspectos del ser humano, físico/vital, emocional, mental y espiritual. No renuncia ni denosta ninguno de ellos. Ya sabemos que trabaja lo físico/vital a través de pranayamas, lo mental a través de la reestructuración mental de pensamientos positivos y lo espiritual por medio de la meditación. El corazón es purificado a través de ejercicios de perdón. El perdón es la base de cualquier trabajo emocional. Pues, por medio del abandono de esos sentimientos de odio, miedo y rencor podemos acceder a futuros trabajos más elevados y potentes, como la meditación emocional de segundo nivel. Pero mientras exista mala hierba en nuestro corazón, es inútil tratar de alcanzar la felicidad, ni siquiera un contento perdurable. El trabajo emocional es una de las cosas más bellas y necesarias que podemos hacer por nosotros mismos. El perdón es el comienzo.





## LECCIÓN 10.2

### EJERCICIO: PERDÓN EN MOVIMIENTO

Igual que podemos realizar afirmaciones positivas sobre cualquier aspecto de nuestro ser o del Universo, asimismo podemos realizar ejercicios de perdón cuando percibamos que nos inundan emociones y pensamientos relacionados con el rencor, el odio o la ira.

Esta es otra manera de responder ante esas emociones dañinas. Necesitaremos haber desarrollado la consciencia, pero la ejecución regular de los ejercicios anteriores nos habrán conducido a través de la voluntad y la perseverancia a la consecución de esa mayor consciencia en nuestra vida.

Gran parte del tiempo lo pasamos recordando heridas emocionales del pasado, tanto las recibidas como las infligidas por nosotros a los demás. Esas emociones llevan emparejados pensamientos que pueden ser modificados con la técnica de las afirmaciones.

Existe una Técnica de Perdón que se estudiará en el siguiente envío, pero mientras tanto y para habituarnos al perdón y comenzar a extraer sus abundantes frutos, podemos utilizar el Ejercicio de perdón en movimiento. Se trata de mantener esa consciencia en nuestro día a día prestando especial atención a los enfados y a los recuerdos llenos de rencor acerca de las personas de nuestro pasado.

Cuando detectemos esos pensamientos, respiraremos profundamente, relajaremos el cuerpo tanto como la situación nos lo permita y comenzaremos mentalmente a recitar afirmaciones como por ejemplo: "Yo perdono completamente a X persona" o "X yo te perdono completamente". Es aconsejable el perdonarse también a sí mismo en toda situación.

Aunque parezca que nada va a cambiar, ya sabemos que la mente y la emoción se afectan mutuamente, al igual que el cuerpo. Cuando respiramos profundamente y realizamos afirmaciones de perdón, dejamos de entregarnos a la ira y al odio y de ofrecer nuestro poder al pasado y a determinadas personas y eventos y comenzamos a utilizar nuestro poder para zafarnos de esas experiencias negativas.

Pruébalo y verás cómo te sientes mucho mejor, no merece la pena acumular rencores aunque nos hicieran daño de manera injustificada, pues realmente el que se está dañando a través del recuerdo es uno mismo.

Recuerda acompañar la palabra "completamente" a tu afirmación de perdón, para que ese perdón sea íntegro y cure tu mente, emoción y cuerpo. La práctica totalidad de los cánceres provienen de bloqueos emocionales intensos que se reflejan en el cuerpo y lo que los puede disolver es el amor y el perdón.

