



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

ENTREGA 11ª:

11.1 Los beneficios del perdón.

11.2 Técnica: El perdón.

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 11.1

LOS BENEFICIOS DEL PERDÓN

Ese estado al que llamamos infelicidad, se basa en un malestar emocional y una serie de pensamientos negativos. La felicidad está basada en el amor, tanto hacia uno mismo, hacia los demás, como a la vida y a lo divino. El tipo de pensamientos que acompañan al amor, son sosegados, puros y positivos. La respiración es profunda, incluso ventral, la mente parece detenerse para poder deleitarse en esa sensación de plenitud y los pensamientos se diluyen, atravesando muy pocos de ellos nuestra pantalla mental.

Sin embargo en la infelicidad y el dolor emocional, los pensamientos son como losas que nos van enterrando más y más profundamente en la oscuridad, la respiración se convierte en superficial, encojemos el abdomen y lo comprimimos, de modo que asfixiamos nuestros órganos internos. En ese estado la enfermedad nos ronda, las defensas disminuyen, la vida parece ralentizarse en cada dolor y a la vez da la sensación de que se nos escapa.

El Maha Yoga es un camino de felicidad. El estado emocional natural de un mahayogui es el de confiada entrega a la vida y a la divinidad, apertura emocional y positividad mental. No hemos de renunciar a experimentar los sentimientos negativos cuando aparezcan. Podemos utilizarlos como soporte meditativo y por supuesto, cuando enfoquemos nuestra consciencia en ellos, mutaran, cambiaran y así permitiremos que desaparezcan, para dar paso al amor, nuestro estado natural de ser.

Pero si al hacernos conscientes de nuestros sentimientos estos no cambian, podemos utilizar la respiración y las afirmaciones positivas, relacionadas con el tipo de emoción que nos circunda.

No se trata de catalogar como buenas o malas las emociones, sino de proyectar consciencia en nuestro corazón, para que cada día seamos más conscientes de qué es lo que estamos sintiendo. Esto es una meditación emocional, como más adelante se explicará, pues forma parte de los ejercicios de segundo nivel.

Con la práctica, nos daremos cuenta de que existen dos grandes tipos de sentimientos en nuestro corazón. El primero es el amor, que es tanto una sensación de entrega a lo divino, a la existencia, un fluir por los caminos de la vida, una emoción hermosa y de entrega a los demás y una sensación de bienestar y paz consigo mismo y con aquellos que nos acompañan en el sendero de la vida. El amor se expresa de muchas formas, pero la sensación es más o menos similar: la plenitud.

El otro gran grupo de emociones que podemos percibir es la ausencia de amor. Esta oscuridad interior se manifiesta como consciencia de separación con Dios, con la vida, con los demás y con uno mismo, culpabilidad, odio, rencor, celos, envidia, etc. No es necesario hacer una disección sobre los males emocionales de la humanidad, pues los conocemos de sobra.

El amor es unión y fluidez, lo que no es amor, separación y bloqueo. Y si seguimos estudiando nuestro corazón y no sería mala idea si queremos que la felicidad





forme parte cada vez de forma más constante de nuestra vida, nos daremos cuenta de que el sentimiento de infelicidad parece basarse sobre todo en la separación con los demás.

Cuando nos sentimos unidos a la vida, a lo divino, etc., nos da la impresión de que los demás están apoyándonos, amándonos, de que no tenemos que competir con ellos por nuestra supervivencia, pues la cooperación y no la competición es el marco en el que desarrollamos nuestra amorosa celebración de la vida. Sentimos que es una maravillosa bendición el hecho de poder compartir la vida que se nos ha dado y nuestro planeta, con multitud de seres y que tenemos mucho que aprender y recibir, mucho que enseñar y dar con respecto a ellos. Su compañía se convierte en un auténtico regalo divino. Nos sabemos parte de una humanidad que camina lenta o rápidamente hacia la luz.

Pero el corazón que renuncia al amor, no siente ese espíritu de dichosa cooperación, sino que merced a pensamientos y sentimientos de escasez y separación, ve a los demás como a seres cuya existencia se basa en la lucha por conseguir lo necesario para subsistir, aunque para ello tengan que pasar por lo alto de nosotros.

Con esta base como marco de las relaciones, el corazón sin amor percibe una fricción constante en la vida. Expresa su lucha contra los demás como miedo o como odio, convirtiéndose en una víctima o un verdugo, como sistema de vida.

Con una perspectiva así, es normal que acumulemos gran cantidad de golpes emocionales, ya que al no fluir, al no nadar con la corriente universal de amor y abundancia, los golpes no tardan en aparecer y luego se convierten en un hábito y en la única forma de experimentar nuestras emociones.

Y aún así, nos atrevemos a preguntarle a la vida por qué no somos felices, llegando a la conclusión de que los demás y su comportamiento hacia nosotros y el hecho de que no nos haya tocado la lotería, son la base de nuestra infelicidad.

Conforme pasan los años, una considerable carga de heridas, siempre abiertas, van postulando y configurando nuestras relaciones. Si las heridas recibidas por parte de una persona determinada se han prolongado en el tiempo, el odio y el miedo se convertirán en rencor y este último se podrá incluso manifestar como un cáncer u otra enfermedad psico-somática.



Cuando iniciamos el sendero espiritual, vivimos unos primeros años de gran excitación. El hecho de acceder a verdades tan importantes, como la creatividad mental, o la existencia de otros planos energéticos, nos hace olvidar que el trabajo es siempre hacia dentro. Vivimos unos años de superficialidad y aprendizaje acelerado, hasta que llega el momento en el que ya no nos deslumbran este tipo de informaciones, pues hemos asimilado su complejidad y sus revolucionarios conceptos y tenemos que pasar a otra etapa de profundización y experimentación de lo aprendido.

Y es en esta nueva etapa, donde la mayoría de los alumnos se estancan. Si bien se encuentran cansados de tanto leer libros espirituales y seleccionan con cuidado su lectura, en realidad no llevan a cabo una práctica profunda y sincera acerca de todo aquello que han aprendido. Es más fácil ilusionarse, leer y aprender, que llevar a cabo los cambios necesarios en nuestra vida y configurar un tiempo, una, dos, tres o más horas al día y una práctica definida, para que los cambios prometidos por aquellos libros se lleven a efecto en nosotros.

Ese estancamiento se produce también porque no existe un trabajo profundo sobre los sentimientos. Tras observarlos, nos daremos perfecta cuenta de cuan enfadados estamos con los demás, con nosotros mismos, e incluso con el Creador.

Estamos enfadados con los demás, por el daño recibido, con nosotros mismos, por el daño inflingido a otros y por haber permitido que nos hicieran daño y con Dios, porque parece (aunque no sea así), que todo lo malo que sucede nos la ha enviado El para castigarnos. Hasta el infierno parece ser obra suya.



Cuando hacemos daño a los demás, generalmente estamos continuando una cadena inconsciente de daños, que se propaga de generación en generación. Los padres maltratadores, fueron generalmente maltratados. Los que abusan sexualmente de otros, recibieron graves abusos de uno u otro tipo, etc.

Evidentemente, alguien que haya crecido en un ambiente de verdadera paz y auténtico amor, es difícil que se convierta en algo que en realidad, no conoce ni ha experimentado. Son las heridas emocionales las que nos llevan a hacer daño a los demás, por lo que el acto de dañar y ser dañado, se convierte en un círculo vicioso negativo, que, si no hacemos algo para pararlo, seguirá girando y produciendo dolor.



La mayoría de las emociones negativas se basan en ese dolor, el de nuestra herida supurante y que nunca obtiene curación, sino más daño cada vez. Solo el perdón hacia uno mismo, hacia los demás y hacia Dios puede romper ese círculo maldito de una vez para siempre, produciendo la curación total de la herida y el consiguiente amor como resultado del trabajo realizado.

Avanzar espiritualmente con una carga de rencores, miedos y odios a la espalda es poco más que imposible, por eso el perdón, es y ha de ser sendero o vía principal por donde transcurra nuestra evolución. Su resultado no puede ser otro que el amor y por consiguiente, la felicidad.

Llegados a este punto, muchas personas, inconscientes de la profunda dicha y felicidad que nos proporciona esta práctica, se plantean si las personas candidatas a ser perdonadas, merecen realmente ese perdón. No perdonamos para ayudar a los demás. En realidad lo hacemos para ayudarnos a nosotros mismos.

Existen además poderosas razones para perdonar (si es que la felicidad no fuera suficiente). Proyectemos pues consciencia y sabiduría sobre nuestras heridas.

Lo primero a tener en cuenta, es que aquellas personas que nos han hecho daño, han sido víctimas ellos mismos de otros verdugos, por eso han aprendido acerca del dolor, la humillación, el terrible arte de la manipulación y el egoísmo, etc. Lo que han hecho con nosotros, sus pobres víctimas, es expulsar hacia fuera la rabia que alguien ya había inculcado en ellos a través del daño recibido.

Pero por otro lado, nos sabemos co-creadores con el Universo de nuestra propia realidad vital, por lo tanto, si somos dañados, es porque en nuestra mente poseemos consciencia del daño y un sentimiento de víctima, que ha atraído como un imán a un verdugo. Ambos, víctima y verdugo, son ambos víctimas de la consciencia de separación o ego. Generamos una especie de "llamada víctima", recibida por "receptores verdugo", que nos lleva a vivir situaciones dolorosas, pero que si abandonamos el habito de ser víctimas y creamos un mundo seguro y confortable para nosotros y los demás con el poder de nuestra mente, podremos trascender el dolor y los modos de atraerlo a nuestra vida. En resumen, nadie puede hacernos daño, si no hemos previa-



mente consentido, con nuestras vibraciones víctimas, el que aparezca un verdugo. También las vidas pasadas tienen mucho que ver con este tipo de experiencias, pero como el karma no es un castigo, sino un modo de aprendizaje, una vez tomamos la resolución de proyectar consciencia en el proceso de ser dañados y modificamos vibraciones, tendencias y pensamientos, el propio karma apoyará nuestro nuevo modo de percibir la existencia.

Otro modo de comprender la posibilidad de perdonar, es que no existen, a menos que seamos bebés, ni víctimas ni verdugos absolutos. Todos somos víctimas y verdugos en una proporción determinada. Recibimos daños de unos, nos descargamos sobre otros. Aunque esto no fuera así, muchas veces tocamos las heridas de los demás incluso sin darnos cuenta. Es muy difícil que una persona haya pasado por la vida sin dañar a los demás, aunque sea de manera leve. La mayoría, aunque hayamos jugado el papel de víctimas, también hemos sido irremediablemente verdugos. Así pues, ¿Por qué no habríamos de perdonar a otras personas, cuando nosotros mismos hemos hecho daño?

Comprendiendo el hecho de que no es fácil zafarse de las cadenas que nos hacen pasar de víctimas infantiles a verdugos adultos, de que atraemos el daño merced a nuestros pensamientos y llamadas inconscientes y de que nosotros mismos también hemos sido verdugos alguna vez, no nos quedan razones para no perdonar a los demás y a nosotros mismos.

Respecto al perdón hacia el Creador, se comprende que se basa en el pensamiento pueril de que Dios nos manda calamidades para acabar con los malos, o que se lleva a nuestros seres queridos, incluso a nuestros progenitores, siendo nosotros pequeños, lo que crea un injustificado sentimiento de rencor hacia Dios, injustificado porque los males que acaecen en nuestra vida, son de creación propia. Nuestros hechos y pensamientos de vidas pasadas, junto con los de esta vida, crean nuestra realidad. Somos juez y jurado y el veredicto depende de nosotros; ese es el inmenso poder que Dios ha colocado en nuestras manos, con su consiguiente carga de responsabilidades. Pero esto, que ahora puede ser algo claro y comprensible para nuestro estado de consciencia actual, quizás no lo era así para nuestros padres y mucho menos para nosotros en nuestra más tierna infancia.



Así pues, si queremos fundirnos con el Padre-Madre Dios y aunque comprendamos mentalmente todos estos conceptos, hemos de trabajar el perdón hacia Dios, pues el niño o niña que aún somos, lo teme en secreto, o incluso lo odia o recela de su inmenso poder. En realidad no estamos perdonando a Dios, solo al concepto de Dios Justiciero que padecemos en nuestra infancia.

El poder real de las prácticas de perdón, es inmenso. Recordemos que Jesús el Cristo, baso su enseñanza espiritual en el amor y el perdón. La felicidad y el gozo son la merecida recompensa para el que perdona. También el perdonado puede recibir un beneficio. De este modo estaremos devolviendo bien por mal, aunque ese bien será insignificante, comparado con los beneficios que recibe el que perdona y la consiguiente liberación de sentimientos negativos de rencor y odio. Las relaciones tomarán un nuevo rumbo, experimentaremos una dimensión revolucionaria respecto a la conexión con los demás, percibiendo las relaciones como un regalo, no como una carga y un motivo de sufrimiento. Todo esto, como el resto de aseveraciones que se producen dentro del Maha Yoga, es experimentable y mensurable. Puedes, al menos, darte un mes de práctica de perdón. Después, trata de percibir los cambios en tu emoción y en tus relaciones y actúa en consecuencia.

El tiempo que hemos de dedicar a cada uno de los “perdonados”, depende de la intensidad del daño. Con algunas personas, bastará una semana, pero generalmente necesitaremos varias para sanar nuestras heridas con ellas. Con aquellas con las que se ha cebado el daño, habremos de trabajar, descansar unas semanas y volver de nuevo hasta que sintamos que estamos en paz con ellas. No conviene realizar más de un mes de práctica continuada con la misma persona, pues la mente y la emoción se terminan cansando y el ejercicio pierde efectividad.

Annai aconseja el viernes como día en el que podemos repasar el perdón con aquellas personas con las que hayamos trabajado en el pasado y que aunque pensemos que ya no nos queda más rencor, siempre pueden quedar semillas de miedo y odio es-

condidas en lo más profundo de nuestra consciencia. En ese caso dedicaremos unos pocos minutos de perdón con cada una de ellas. Es bueno el tener una lista de personas perdonadas y otra de las que aún nos queda por perdonar.

Lo ideal es trabajar quince minutos por la mañana y otros quince por la noche, precedida la práctica del perdón por las otras tres prácticas principales del primer nivel, tal y como ya se expresó anteriormente.

No escatimemos esfuerzos por perdonar. La técnica del perdón se convierte en un agradable ejercicio después de un poco de tiempo de práctica. Es un verdadero placer el vivir con un corazón liviano, presto siempre a llenarse de amor.

Comprendida la necesidad de perdonar para poder evolucionar y a quien incluir en nuestro perdón, se hace necesaria una práctica espiritual clara y definida, que nos permita librarnos de una vez por todas de esa terrible carga.





LECCIÓN 11.2

TÉCNICA: EL PERDÓN

Este ejercicio es una visualización creativa y, como anteriormente se ha expresado, se realiza después de los otros tres ejercicios: el pranayama, la meditación Om Babaji y la técnica de concentración en pensamientos positivos.

Nos visualizaremos en un lugar en la naturaleza, donde haya agua pura, como por ejemplo, a la orilla del mar o de un río, junto a cascadas o un lago, etc.

Desde una sensación interior de paz, seguridad y unión con la naturaleza, llamaremos a aquella persona que deseamos perdonar.



Existen diversas variantes respecto a la imagen de nuestro “verdugo”. Puede tener la imagen actual, si la conocemos, o la imagen que tenía cuando nos hizo daño. Pero si ese daño fue muy profundo, quizás nos sintamos vulnerables a ese ser, por lo tanto sería más indicado verlo en la imagen de un bebé y, más adelante, visualizarlo con más edad. No se trata de que nos hagamos daño. Incluso si la imagen de ese bebé fuera contraproducente, podemos verlo como una luz difusa o como un ser de luz, representando esta visión el alma de nuestro “verdugo”.



Una vez hemos llamado a esta persona, visualizaremos como se acerca a nosotros. Si es un bebé, aparecerá junto a nosotros y lo cogemos en brazos. Incluso nuestro “verdugo” ha sido un niño tierno y vulnerable como cualquier bebé.

Seguidamente le expresaremos nuestras emociones, tratando, eso sí, de no culpabilizar a nadie, solo de expresar lo que sentimos, por ejemplo: “Yo me ofendí cuando dijiste que no servía para nada. Me sentí despreciado y sentí incluso odio hacia ti y hacia mí mismo”. No se trata pues de expresar tanto el hecho del daño sino el modo en que nosotros nos relacionamos emocionalmente con ese daño.

No hace falta desglosar cada herida, si hubiera habido muchas. Lo importante una vez hemos comenzado a liberarnos, a través de compartir con el “verdugo” nuestras emociones, es expresar el deseo de perdonarlo. Igual que hemos expresado las emociones relacionadas con las heridas, expresemos también nuestro deseo sincero, profundo y completo de perdonar.

Para hacer realidad un cambio no solo emocional sino también mental, repetiremos afirmaciones de perdón, como por ejemplo: “Yo perdono a X completamente”, o “X, yo te perdono completamente”. Abandonaremos la visualización con la imagen de un sincero abrazo y nos centraremos en la repetición mental y silenciosa de las afirmaciones.

Añadir a las afirmaciones la palabra “completamente” posee un gran valor, ya que estamos perdonando con nuestra mente, corazón y cuerpo y en todos los niveles de nuestro ser, con lo que, por ejemplo, le damos la oportunidad a nuestro cuerpo de curarse de todo aquel daño físico reflejo del rencor. Por lo tanto, perdonar completamente deja espacio para que todo malestar o problema pueda solucionarse.

También de pequeños nuestros progenitores nos obligaban a perdonar a nuestros hermanos o amigos, pero lo hacíamos de un modo superficial y con rencor, únicamente porque nos obligaban. Al utilizar la palabra “completamente” le estamos indicando a nuestro inconsciente que es un perdón verdadero y profundo.

Las primeras veces que utilizamos el ejercicio con una persona, dedicamos más tiempo a visualizar, pero luego sucede que cada vez tenemos menos deseos de expresar esas emociones y le dedicaremos más tiempo a las afirmaciones.

Respecto a las personas a perdonar, no hemos de olvidarnos de nosotros mismos, pues también nos hemos hecho daño, hemos hecho daño a otros y hemos permitido que nos hicieran daño. El perdón hacia uno mismo nos conduce al dulce sentimiento de la inocencia.

Aunque nos resulte ofensivo, hay que perdonar incluso a la imagen que tenemos de Dios, porque cuando éramos niños, si hemos vivido en un ambiente religioso, se le han imputado al Creador toda clase de crueldades que, por supuesto, no tienen nada que ver con el inmenso amor incondicional que Él nos tiene. Si uno de nuestros progenitores o familiares murió y nos dijeron que “Dios se lo ha llevado”, tendremos que perdonar esa imagen infantil de Dios justiciero y caprichoso.

