



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

ENTREGA 13ª:

13.1 Integración de las prácticas
Fichero adjunto en Mp3: "Mandala nº 1"

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 13.1

INTEGRACIÓN DE LAS PRÁCTICAS

Una vez aprendidas las prácticas del primer nivel, a través de un seminario y su iniciación, o a través del curso de Maha Yoga que estás recibiendo, hemos de procurar su integración en la vida diaria, para comprobar su eficacia y obtener sus beneficios. La aseveración de que las prácticas son transformadoras y poderosas y sus efectos rápidos y tangibles, queda solo en palabras si no nos damos un tiempo para comprobarlo.

Lo ideal, es que las realicemos de un modo pulcro y correcto, tal y como nos han sido transmitidas, pero si existiera una razón de peso, como por ejemplo, cualquier tipo de incapacidad física, habremos de transformarlas de modo que su práctica nos resulte agradable. Para ello siempre podemos contar con la ayuda de un profesor, pues su experiencia sabrá sacar el máximo partido de la práctica, minimizando los inconvenientes de esa incapacidad. Los profesores de Maha Yoga han de estar siempre dispuestos, según su capacidad y tiempo para aconsejar y ayudar a aquellos que se han iniciado, pues tanto los iniciados como los profesores, formamos una familia espiritual, en la que la cooperación, el amor y el servicio a los demás han de ser las señas de identidad.

En una lección anterior hablamos acerca de la habitación, del altar, si es que deseamos tener uno, etc., así que no incidiremos sobre esos temas, sino sobre el tiempo y el modo en que realizaremos las prácticas.

Lo ideal, es disponer de una hora de prácticas por la mañana y otra por la noche, pero no debemos en modo alguno realizar las prácticas de una mane-



ra forzada. Es normal, si deseamos conseguir algo, que tengamos que poner de nuestra parte y que sea necesario efectuar algunos cambios en nuestra vida, además de fomentar la voluntad.

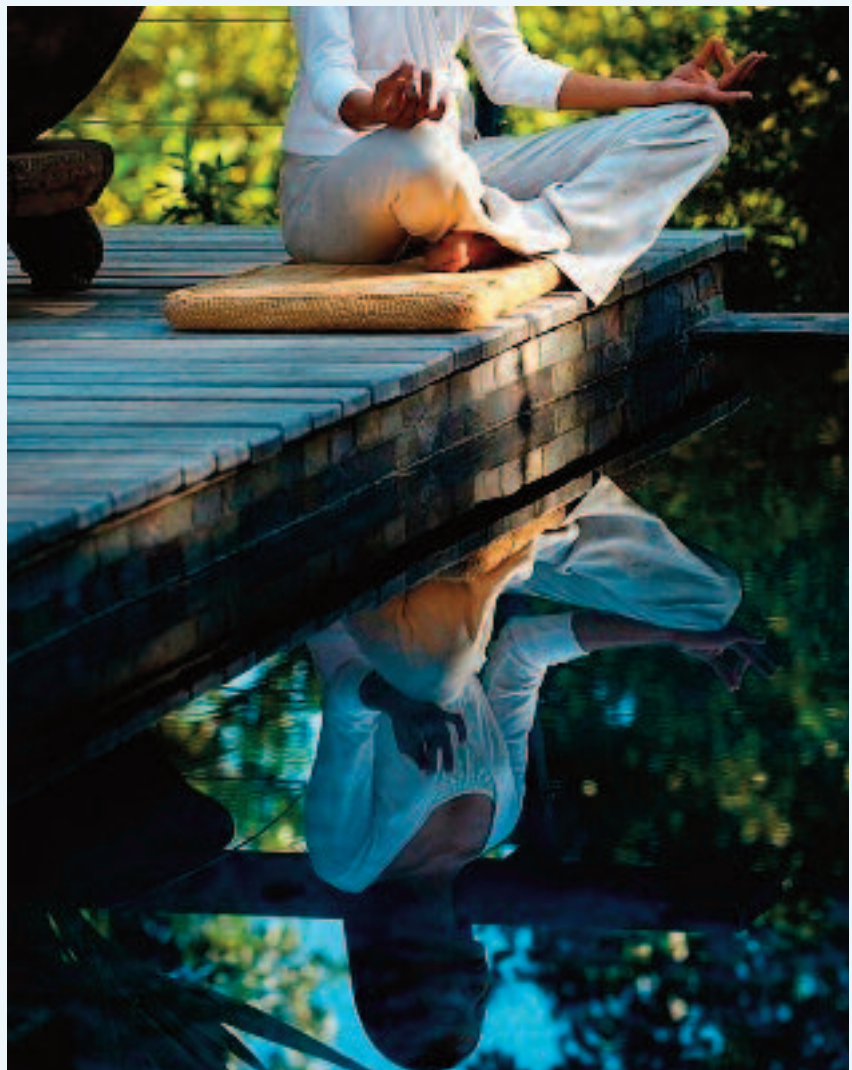
Pero si no tenemos costumbre de utilizar parte de nuestro tiempo para las prácticas espirituales, es mejor empezar con media hora por la mañana y otra media por la noche. De este modo, no nos tensaremos demasiado y nuestro entorno, si fuera hostil a nuestro proyecto de desarrollo espiritual, no percibirá prácticamente la incorporación de estas prácticas. En último caso, siempre podemos meditar solo media hora al día.

Lo ideal, es realizar la práctica de la mañana nada más levantarnos de la cama. Haremos una visita rápida al cuarto de baño y comenzaremos antes de desayunar. Por la noche, podemos realizarlas una vez nos hayamos retirado a nuestra habitación. De este modo, no interferiremos prácticamente con el normal desarrollo de nuestra familia. Los demás únicamente percibirán lo radiantes y felices, lo positivos y amorosos que estamos y de un modo lento y profundo, irán incluso siendo beneficiados por nuestra energía positiva.

Si somos practicantes de Hatha Yoga, podemos realizar las prácticas en postura del loto, semi-loto o sastre. Si no estamos estables y cómodos en estas posturas, es mejor sentarse en una silla con el respaldo recto y con la espalda completamente apoyada en el respaldo, o sentados en el borde de la silla con la espalda recta.

Antes de empezar podemos cantar el mamtram “Om Namaha Shivaya” para purificar la habitación o tres series completas de cada mamtram. También será de ayuda una oración sincera, que emane de nuestro corazón, imbuida de humildad, gratitud y merecimiento.

El modo en que se desarrollan las prácticas de Maha Yoga es de vital importancia. Comenzamos purificando nuestro cuerpo físico y vital, elevando nuestras vibraciones y purificando chakras, nadis y cuerpos sutiles con el prana. El “Elixir de Babaji” nos proporcionará, además de los beneficios descritos, salud radiante, energía a raudales, aspecto juvenil, longevidad, etc. Además, centrará nuestra atención en la respiración y aumentará nuestro caudal energético, para que dispongamos de energía, purificación y centramiento a la hora de realizar todas las prácticas.



Una vez centrados y purificados, pasamos a realizar la meditación “Om Babaji”. Muchas personas en occidente, poseen graves problemas a la hora de meditar. Pero una vez que adquieren cierta maestría con el pranayama previo, su capacidad para meditar mejora ostensiblemente. Es algo que hemos podido constatar a través de la relación con muchos estudiantes. La frustración había hecho mella en ellos y habían abandonado la maravillosa práctica meditativa, al no ser capaces de centrar su atención.

Además, el hecho de unir la meditación centrada en la respiración, junto con el japa mantra o repetición de un mamtram acoplado a la propia respiración, hace que la mente se vea obligada a centrarse en ambas cosas a la vez, lo que aumenta la concentración del practicante y su capacidad para bilocarse y convertirse en observador. La mente, en vez de ser acallada, es usada para repetir “Om Babaji”. Como suele decirse, si no puedes con el enemigo, únete a él. En el Maha Yoga no somos enemigos de la mente, solo tratamos de convertirnos en seres pensantes, no en seres pensados.

Con estas dos maravillosas prácticas, la mente ha quedado centrada en dos puntos, respiración y mamtram. Ahora pasará a centrarse en uno solo, los pensamientos positivos que utilizaremos para reestructurar nuestra mente.

Nuestra mente, imbuida de negatividad y limitaciones, ha de ser transformada en un lugar de paz y cuando se produzcan pensamientos, éstos reflejarán la perfección de nuestro Ser Interior y no las limitaciones del ego.

Nuestro ser ha sido purificado, energetizado, nuestra mente centrada y comenzamos muy tranquilamente a realizar varias afirmaciones e incluso visualizaciones. Evidentemente estas semillas de pensamiento, quedaran indeleblemente grabadas en nuestra consciencia, produciendo una cosecha abundante.

Muchas personas, aun reconociendo su capacidad mental para modificarse a sí mismas y transformar su vida, se desesperan ante la dificultad o imposibilidad que sufren cuando tratan de materializar esos cambios. Aún cuando creen en la posibilidad de ser co-creadores de su universo personal con el Padre-Madre Dios y conocen las fórmulas necesarias para llevar a cabo la creación, se desesperan pues sus resultados son ínfimos con respecto al esfuerzo realizado.



En el Maha Yoga, conforme asistimos a seminarios desde el primer al último nivel, recibimos instrucciones cada vez más poderosas para utilizar la mente, siempre por supuesto para el bien común de toda la humanidad. Pero incluso las personas que se ejercitan dentro del primer nivel, sabrán sacar mucho más partido a las afirmaciones, por el orden de las propias prácticas del Maha Yoga. El pranayama y la meditación realizadas previamente propiciarán una creación mental mucho más poderosa.

Y una vez imbuidos por ese sentimiento pacífico de poder y responsabilidad ante los sucesos de nuestra vida, pasaremos a realizar el último de los cuatro ejercicios, el que nos posibilita a perdonar, para purificar nuestro corazón y que el gozo sea una realidad en nuestra vida.

Cuando nos sabemos creadores de las circunstancias vitales y que aquel agravio que hubimos de padecer ha sido producto de nuestro aprendizaje o karma y de las vibraciones y pensamientos de nuestra mente, nos resulta mucho más fácil perdonar. Por eso, el ejercicio de perdón se sitúa detrás de aquel que nos hace sentir creativamente poderosos y mediante el cual abandonamos el papel de víctimas.

Estos cuatro ejercicios han de ser realizados juntos, en este orden y en similar proporción de tiempo y esfuerzo. Aunque solo dispongamos de media hora, habremos de emplearla para trabajar con los cuatro aspectos de nuestro ser al unísono, para que nuestra evolución crezca en equilibrio y armonía perfectas. Imaginemos la base de una pirámide. La iremos levantando toda a la vez, sin dejar una pared al descubierto. De esta forma siempre dispondremos de una base sólida y de un merecido equilibrio.

Aquí queda reflejado el modo de llevar a cabo las prácticas:

MANDALA N^o 1

Puede comenzarse con una oración y/o canto de mamtrams.

1^o 7,5 o 15 min. Pranayama “Elixir de Babaji”.

2^o 7,5 o 15 min. Meditación “Om Babaji”.

3^o 7,5 o 15 min. Técnica de concentración en pensamientos positivos.

4^o 7,5 o 15 min. Técnica del perdón.

Todas las prácticas han de utilizar el mismo tiempo, o 7,5 o 15 minutos y deben realizarse en este orden.



Sean siete minutos y medio o quince minutos, el tiempo será idéntico para los cuatro ejercicios. Tampoco hemos de exceder el tiempo de quince minutos para cada uno de ellos. Si deseamos emplear más tiempo, podemos utilizar el canto de mamtrams o la repetición mental de los mismos.

Para aclarar aún más, utilizaremos el ejemplo empleado en “El libro de Annai”:

Primero realizamos quince minutos de respiración circular, o sea, el pranayama “El Elixir de Babaji”, para energetizarnos y purificarnos.

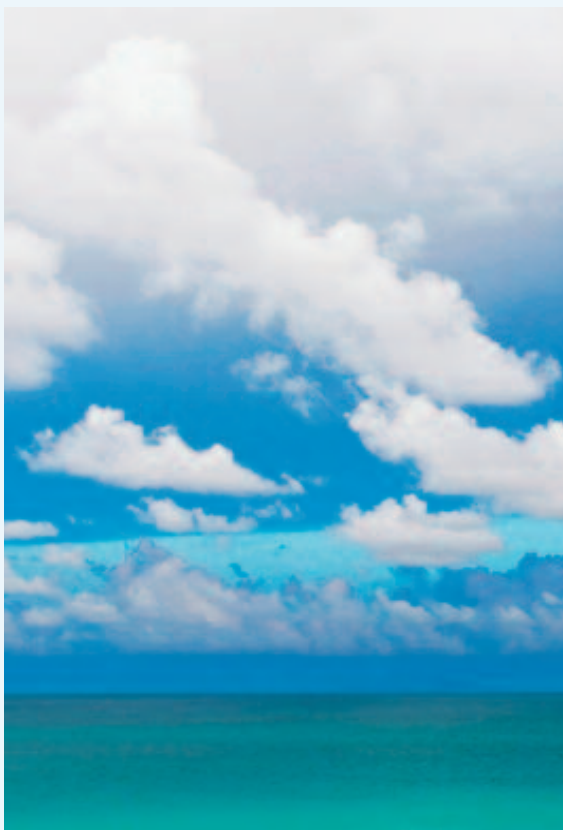
Seguidamente realizaremos otros quince minutos de meditación Om Babaji. Como la meditación exige concentración y consciencia, necesitaremos la energía que nos ha proporcionado la respiración circular.

En tercer lugar, realizaremos otros tantos minutos de concentración en pensamientos positivos. Gracias a la respiración nuestra mente estará energetizada, tendrá poder y, gracias a la meditación, nuestra mente se habrá convertido en una lanza, se habrá afilado de tal modo que todos los pensamientos convergerán en uno solo.

Para terminar y percibiendo la responsabilidad y el poder que nos otorga la mente, estaremos capacitados para dejar de ser víctimas y perdonar, pues nos sabremos creadores de nuestra existencia. El ejercicio de perdón emplea igualmente quince minutos.

Existe un CD denominado “Temporizador de prácticas de Maha Yoga”, que nos avisa a través del sonido de crótalos tibetanos, de cuando hemos de pasar a la siguiente práctica. Este CD sirve tanto para los que practican media hora, como para los que utilizan una hora.

Hemos de tener la precaución y poner cuidado al levantarnos al abandonar las prácticas, para no marearnos. Lo aconsejado es volver a la actividad sin demasiada tensión, para que esa sensación agradable de paz perdure todo el día. El Cd temporizador se encuentra junto con las lecciones del nivel dos para su descarga gratuita.



El tiempo que no estemos realizando las prácticas, podemos tratar de estar más conscientes de los pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas y energéticas. También podemos acompañar el mamtram “Om Babaji” a nuestra respiración. En este caso habremos de respirar de modo natural, sin tensarnos, simplemente colocaremos muy suavemente el mamtram sobre la respiración, sin modificarla ni afectarla. Recitaremos Om en las inspiraciones y Babaji en las expiraciones, como si fuera el sonido o el canto que produce nuestra respiración.

Los otros tres mamtrams podemos cantarlos mientras realizamos tareas que no exijan toda nuestra atención, o incluso conduciendo o trabajando, cuando hayan sido integrados en nuestros procesos mentales. Este canto puede hacerse vocalizando o mentalizando (cantados mentalmente).

Cuando el estudiante sienta que ha alcanzado algo de maestría en la primera parte del “Elixir de Babaji”, o sea, que realiza la respiración conectada de modo relajado, en la meditación “Om Babaji” (entendiendo que la maestría total en la meditación nos puede llevar una o varias vidas), en la técnica de concentración en pensamientos positivos y perciba que su corazón ha sido purificado, al menos posibilitando que el gozo y la felicidad estén empezando a asomar tímidamente a su vida, o cuando simplemente intuya la necesidad de pasar a mayores, puede realizar un seminario de segundo nivel. No existe peligro alguno en pasar a este nuevo nivel de aprendizaje, simplemente tenemos que comprobar si somos capaces de introducir técnicas más completas y eficaces en nuestro trabajo espiritual. Es aconsejable que al menos transcurran tres meses desde que nos iniciamos en primer nivel, antes de pasar a la siguiente etapa.

Si no se ha asistido a ningún seminario, sino que únicamente se está siguiendo el presente curso, se continuará con la descarga gratuita y el estudio de las lecciones del segundo nivel.

Os recomendamos encarecidamente que descarguéis el Mp3 con la práctica guiada del Primer Mandala de Maha Yoga. A través de su audición realizaremos una práctica completa de media hora, para mejorar la comprensión del primer mandala y que no queden dudas. ¡Feliz práctica!

