



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

# CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

## ENTREGA 4ª:

- 4.1 Los niveles del Maha Yoga
- 4.2 Margen de individualidad.
- 4.3 Ejercicio: Toma de consciencia.

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 4.1

### LOS NIVELES DEL MAHA YOGA

El Maha Yoga comprende gran variedad de técnicas, con distinta dificultad en su comprensión y en su ejecución. Para hacer más fácil la asimilación de las prácticas, éstas se han dividido en tres niveles. Cada nivel posee un propósito, una virtud a conseguir en el estudiante. Antes de pasar a un nivel más elevado, el propio estudiante deberá percibir en sí mismo si ha conseguido, al menos de forma substancial, las virtudes implícitas en ese nivel.

NIVEL I: PURIFICACIÓN

NIVEL II: EQUILIBRIO

NIVEL III: ESPIRITUALIDAD

En el símbolo de la página 3, el cuadrado del primer nivel representa el mundo más material y burdo. Simboliza la piedra filosofal en su estado inferior de evolución. Durante esta etapa, el iniciado se afana en purificar tanto su cuerpo físico y vital, como su mente y emoción. Una nueva reestructuración vital ha de darse, para que las condiciones físicas del estudiante sean las más propicias para la aventura en la que se está embarcando. Por ello, el mundo que le rodea ha de ser convertido en un lugar plácido y favorable para su evolución. El uso de afirmaciones positivas y de visualizaciones, irá reemplazando un mundo caótico, creado por sus pensamientos limitantes y negativos, para dar paso a un lugar cálido y seguro donde el iniciado pueda desenvolverse con facilidad y desarrollarse plenamente para alcanzar la madurez.

También son purificados los cuerpos físico y vital a través del poderoso ejercicio energético denominado “Babaji Amrrita Pranayama” o “Elixir de Babaji”.

(Tras estos tres primeros niveles de Maha Yoga descritos existen otros tres niveles: “La vía del Boddhisattva” nivel I y II y el último nivel denominado “Maha Yoga Mandalam”. Son en total seis niveles, con más de cuarenta mandalas de una hora de práctica, siendo por lo tanto uno de los sistemas más completos que existen en el mundo).



Un paciente cambio en los hábitos puede ser muy beneficioso, como dejar el tabaco y el alcohol, o la ingesta de carnes, etc. Pero es el estudiante, en todo caso, el que debe juzgar que es lo que más le interesa. Por nuestra parte, se realizarán sugerencias, nacidas tras largos años de práctica y de experiencia y, por supuesto, con la inestimable dirección de Babaji.

De nada sirve, no obstante, convertirnos en fanáticos intransigentes, tratando de eliminar nuestros hábitos negativos de la noche a la mañana. Seamos cautos y pongamos nuestro sentido común y nuestra intuición al mando de los cambios que deseemos realizar y seamos equilibrados en el esfuerzo aplicado.

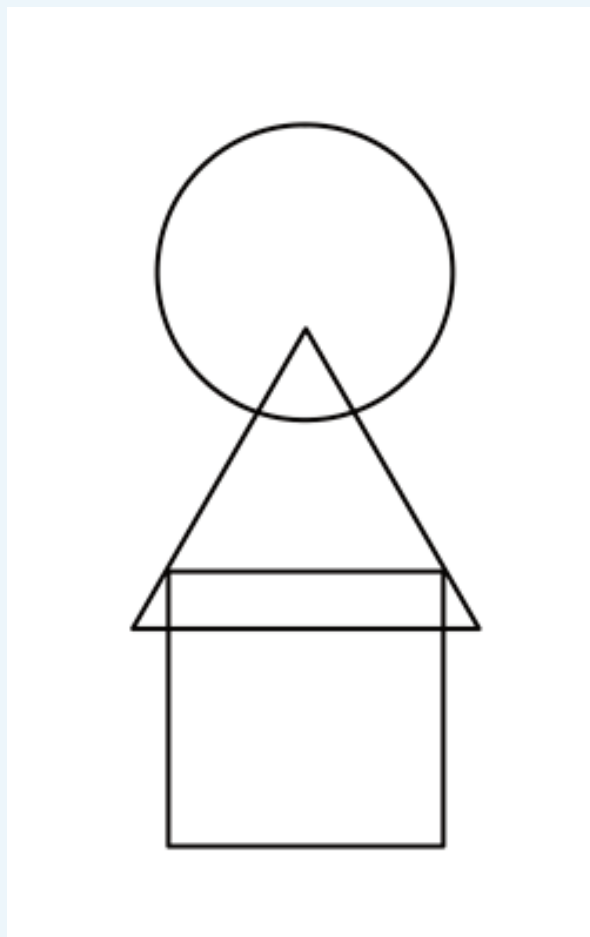
Está claro que si deseamos mejorar en todos los ámbitos, social, laboral, de relaciones, en lo que respecta a nuestra salud y en todos los apartados de nuestra vida, es necesario llevar a cabo algunos cambios. Pero seremos nosotros los que decidamos qué es lo que vamos a cambiar. Si lo decide otra persona por nosotros, antes o después nos cansaremos y nos rendiremos. El compromiso es con uno mismo, no con el Maha Yoga o cualquier otra disciplina de auto-mejoramiento.

Otro punto a destacar del primer nivel es el trabajo emocional. La mayoría de nosotros vivimos en ciudades, donde existe mucha contaminación no solo ambiental, sino también energética. Los sonidos, la multitud de imágenes publicitarias, el ruido continuo, la creciente violencia en las calles, provocan una cerrazón a nivel emocional, que es predecible y lógica teniendo en cuenta el ambiente agresivo en el que nos desenvolvemos. No obstante, vivamos donde vivamos, la televisión se encarga de introducir en nuestros hogares suficiente agresividad como para que nuestra mente se llene de miedo e incertidumbre.

Por ello necesitamos abrir nuestro corazón para realizar el camino espiritual de modo íntegro. Largo tiempo se ha obviado el corazón en el sendero espiritual, colocando la emoción en un segundo plano. Pero la felicidad y el gozo infinitos que anhelamos, no pueden darse a través de la mente, sino del corazón. En este sentido, es la emoción del amor la recompensa del que trabaja espiritualmente pero, si el corazón se encuentra cerrado y su fluir convertido en charca fétida de aguas estancadas, ¿cómo podremos lograr el flujo de amor y felicidad, de compasión y gozo que anhelamos?

Por ello, el trabajo emocional es muy importante dentro del sendero. Babaji ha afirmado en repetidas ocasiones que el Maha Yoga es un camino de felicidad. Annai, la hermana espiritual de Babaji es también una inestimable ayuda dentro del trabajo emocional que ha de realizar el iniciado. Annai, con su infinita karuna o compasión, nos ayudará a perdonar a nuestros hermanos, a aquellos seres con los que tenemos alguna carga emocional negativa, incluso a perdonarnos a nosotros mismos.

Estas son las tres primeras caras del cuadrado, el trabajo con el cuerpo físico/vital a través del pranayama "Elixir de Babaji", el trabajo con las afirmaciones positivas,



el uso de la técnica del perdón para aliviar nuestro corazón de sus cargas y prepararlo para posteriores trabajos más avanzados y, por último, el trabajo espiritual con la meditación “Om Babaji”, con lo que el cuadrado queda completo. También se le entregan al iniciado cuatro mamtrams y un conocimiento primario de sus capacidades espirituales.

Es pues el Maha Yoga un sendero totalmente equilibrado, pues se trabaja con las cuatro partes del ser humano, el cuerpo físico/vital, la emoción, la mente y la espiritualidad. Y todo ello se lleva a cabo de un modo uniforme, sin dar más importancia a una u otra parte, para que la evolución sea completa, equilibrada y total.

**- Práctica físico/vital:**

*Pranayama “Elíxir de Babají”.*

**- Práctica espiritual:**

*Meditación Om Babají.*

**- Práctica mental:**

*Técnica de concentración  
en pensamientos positivos.*

**- Práctica emocional:**

*Técnica de perdón*

*(también denominado Ejercicio de perdón).*

A través de estas cuatro prácticas y de los cuatro mamtrams que se entregan en este curso, el iniciado emprende el sendero armado de unas maravillosas y muy poderosas herramientas, que Babaji ha puesto al servicio de la humanidad.

No se trata pues de huir del mundo material, ni de lo que implica en nuestra vida, a nivel de relaciones, trabajo, familia, etc. sino de trascenderlo, o sea, convertir en trascendentes cada una de nuestras acciones en el mundo, purificando nuestro interior para que el exterior se vea afectado por nuestra elevación y purificación. No es una huida, sino una conquista o sublimación de lo terrenal. Entonces el cuadrado material se habrá convertido en un triángulo evolutivo. Estaremos dispuestos para pasar al siguiente nivel.

Quede claro, no obstante, que hasta que no hayamos alcanzado el nivel buddhico de iluminación o realización completa, seguirán sucediendo eventos que nos influirán negativamente y posiblemente volveremos a caer en tendencias negativas de pensamiento, sentimiento y acción. Ello es normal. Hemos de evitar caer en la culpabilidad y el desánimo y seguir adelante con determinación y amor hacia nosotros mismos.

Por ello, no hemos de buscar una total y exhaustiva purificación para pasar al nivel segundo de Maha Yoga, pues eso solo lo conseguiremos una vez el espejo en el que se refleja el mundo en nosotros sea limpio y puro como los ojos de un Buddha.





## LECCIÓN 4.2

### EL MARGEN DE INDIVIDUALIDAD

Algo muy importante dentro del Maha Yoga, y que debe ser expuesto antes de comenzar el estudio de las prácticas del primer nivel, es lo que se denomina “margen de individualidad”.

Como sabemos, todos los seres humanos somos notablemente diferentes en unos aspectos y del mismo modo, sustancialmente iguales en la mayoría de ellos. Por esa misma razón no es difícil entender que cada sendero, cada camino hollado por el iniciado, es diferente al



de otro caminante cualquiera. Sin embargo, también tenemos muchos puntos en común unos con otros, lo que posibilita que determinadas técnicas puedan ser empleadas por muchas y diversas personas.

Cuando alguien se compra un par de zapatos nuevos, al principio son los pies los que se adaptan al zapato. Con el tiempo, los pies terminan ganando la batalla y son los zapatos los que se adaptan a los pies.

Con las técnicas del Maha Yoga sucede lo mismo. Al principio, e incluso para comprobar la validez de las técnicas, tratamos de cumplir fielmente con sus modos de ejecución. Realizamos del modo más pulcro posible cada una de las técnicas, antes de imaginar siquiera modificarlas. Si desde el primer momento realizáramos modificaciones en ellas y las transformáramos, nunca sabríamos si las técnicas, tal y como nos fueron entregadas, serían de valor para nosotros.

Con el tiempo y conforme ascendemos de nivel evolutivo, es normal y deseable que se produzca en nosotros una apertura o mejoramiento de la capacidad intuitiva, o lo que es lo mismo, la conexión con nuestro Ser será más fuerte y la comunicación con Él, más clara y fluida. De este modo, nuestro “margen de individualidad” con respecto



a las prácticas se habrá ampliado de forma natural y estaremos más preparados para que las técnicas se amolden a nosotros, como unos zapatos ya usados.

El camino es uno para cada ser. Los grandes maestros espirituales entregan diversas enseñanzas en lugares y tiempos determinados. Ellos buscan rescatarnos de una vida de sufrimiento, incertidumbre y oscuridad. Para ello, nos proporcionan diferentes técnicas a través de escuelas, maestros y profesores, cuya función es trabajar por y para la humanidad.

Pero cada persona tiene que encontrar la escuela y las técnicas más afines con su nivel vibratorio y su preparación espiritual. Al principio, el iniciado se adaptará de una manera más o menos rígida a las enseñanzas de esa escuela espiritual. Es obligación de la escuela dejarle libertad de pensamiento y acción, ya que sin libertad no existe evolución.

También han de entender las escuelas que el sendero evolutivo no puede estancarse ni producir inmovilismo en la persona que lo camina. Por eso, el “margen de individualidad”, que al principio es insustancial, se convierte en algo imprescindible conforme vamos alcanzando madurez espiritual.

Por desgracia, algunas escuelas pretenden tener a sus hijos espirituales bajo las faldas todo el tiempo, asfixiando de ese modo cualquier intento de alcanzar la libertad suprema o iluminación.

Nosotros, te aconsejamos que al principio realices los ejercicios tal y como aquí se te presentan, para que puedas comprobar por ti mismo su validez y si realmente son las técnicas o el sendero con el que te sientes a gusto e identificado. Si no es así, no significa que las técnicas no sean válidas, igual que no lo significa respecto a otras escuelas, si sigues el camino del Maha Yoga. Cada uno ha de encontrar su lugar en el mundo y el Maha Yoga no es la única disciplina válida para alcanzar la meta suprema. Para nosotros, sus técnicas son realmente potentes y es un modo cómodo y seguro de llegar al Ser, pero no por ello caemos en el fanatismo de pensar que es la única disciplina o la mejor. La mejor es aquella con la que mejor te sientas, la que te sea más útil.

Resumiendo, te aconsejamos que utilices el sentido común a la hora de realizar las prácticas. Si has de modificar algo, debido a que poseas cualquier tipo de limitación física, u otra causa cualquiera, hazlo. No seas rígido y sobre todo, recuerda no utilizar estas enseñanzas para hacerte daño a ti mismo. Encuentra el equilibrio entre firmeza y sentido común, entre esfuerzo y descanso. Recuerda que el Maha Yoga es un camino de felicidad. Si no es así... ¿para qué realizarlo?





## LECCIÓN 4.3

### EJERCICIO: TOMA DE CONSCIENCIA

Este ejercicio es una ampliación del anterior, donde la consciencia se colocaba sobre las tensiones del cuerpo y la forma de respirar, modificando cualquier tensión o estrés respiratorio. En este ejercicio tomaremos consciencia no solo del cuerpo, sino de todo lo que nos llega a través de los sentidos, internos y externos, además de los procesos mentales y las emociones.

Incluso cuando dormimos, llega a través de nuestros cinco sentidos físicos, información del mundo exterior. También podemos recibir información de nuestro mundo interior que se comunica de forma más directa: latidos del corazón, temperatura corporal, la presión de la ropa sobre el cuerpo, malestares o sensaciones como el picor, etc. También algunas personas dotadas de determinadas habilidades, poseen percepciones energéticas y de mundos sutiles.

Además de estos datos, están los pensamientos y las emociones. La mente no se detiene nunca, a no ser que seamos maestros de nuestro propio ser y podamos gobernarla. Junto a los pensamientos van los sentimientos, más volátiles y difíciles de detectar.

Todo ello, sensaciones físicas y energéticas, pensamientos y sentimientos, serán escrutados por aquella parte de nuestro ser que está más allá de ellas: la consciencia.

Lo más fácil es comenzar a tomar consciencia de nuestro cuerpo. Esta toma de consciencia hemos comenzado a ejecutarla con el ejercicio anterior. Ahora de lo que se trata es de tomar consciencia también de pensamientos y emociones.



Durante el día e incluso en el frenesí de las actividades cotidianas, nos pararemos a percibir qué estamos sintiendo y pensando y en cómo esas emociones y pensamientos actúan sobre el cuerpo. Trataremos de inyectar consciencia en lo que estamos llevando a cabo, en vez de ejecutarlo semidormidos.

Generalmente, tras unas semanas de ejercitación, descubriremos que siempre son los mismos y recurrentes bucles de pensamientos los que ocupan nuestra mente. Los mismos miedos, los mismos rencores e inseguridades y los mismos recuerdos. Vivimos y pensamos en un círculo muy pequeño.

Cuando tomes consciencia de tus pensamientos y emociones y también de lo que te llega a través de los sentidos, respira profunda y serenamente tal y como aprendiste en el anterior ejercicio.

El ser humano vive una existencia de sopor, donde la consciencia brilla por su ausencia, hemos por lo tanto de despertar esa habilidad interior, la de la consciencia, que forma parte de lo más profundo y veraz de nuestro Ser. Vayamos poco a poco y con paciencia, despertando a lo que pensamos, sentimos y percibimos. Inyectemos consciencia en nuestra vida, entendiendo que este reto necesita de perseverancia y una gran voluntad. El gozo profundo y eterno es el resultado de una mente en paz y plena de consciencia.

*“Un joven monje pidió entrar en un monasterio en los Himalayas. Durante el frío invierno permaneció en la puerta, comiendo de los desperdicios de los otros monjes, hasta que estos, viendo que su deseo de convertirse en monje era sincero, le permitieron la entrada.*

*El novicio no era un hombre con grandes dotes intelectuales, así que se le asignó las tareas más básicas, como barrer el patio, limpiar y cortar las verduras, etc. Con los años, mientras los otros monjes no parecían avanzar un ápice, solo crecía su conocimiento intelectual de las escrituras, el monje parecía ganar en sabiduría y santidad.*

*Los monjes se sintieron celosos de su evolución y aunque siempre se habían relacionado con él desde la soberbia, le preguntaron cuál era el secreto de su progreso espiritual.*

*-Si solo te dedicas a limpiar y a la cocina, ¿cómo puedes haber progresado tanto? Ni siquiera has leído las escrituras.*

*-Es muy sencillo- respondió el monje- solo trato de estar pendiente a lo que hago.*

*-¿Cómo es eso?, le increparon.*

*-Pues cuando barro, barro, cuando cocino, cocino y cuando camino, camino.*

*Y aquel monje alcanzó la liberación a través de la consciencia, sin necesitar nada más que su escoba y su balde para lavar verduras.”*

