



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

# CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

## ENTREGA 5ª:

- 5.1 Un lugar para meditar.
- 5.2 La relajación.
- 5.3 Ejercicio: Relajación en la esfera de luz.

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 5.1

### UN LUGAR PARA MEDITAR

Es lógico y normal desear tener un lugar especial para encontrarse consigo mismo, un espacio donde interiorizar en total privacidad, estando cómodo, seguro y libre de cualquier tipo de interferencia, sonora, energética... o que nos abran la puerta en medio de un ejercicio.

Pero no te apures si no dispones de un lugar así. Tampoco ello ha de ser obstáculo ni convertirse en excusa para no realizar tus actividades espirituales. Tiempo y espacio son dos requisitos que hemos de encontrar para llevar a cabo nuestra sagrada meta, pero aún atravesando grandes dificultades, si ponemos ganas, pedimos ayuda a los seres celestiales y utilizamos el sentido común, podremos lograrlos.

Respecto al tiempo, lo ideal sería el realizar al menos dos prácticas diarias de una hora cada una. De este modo han sido estructurados los ejercicios del primer nivel, dividiendo cada hora en cuatro prácticas de quince minutos cada una.

Pero si no disponemos de tanto tiempo, podemos realizar cada una de las prácticas de quince minutos, en tan solo siete minutos y medio, conservando siempre la proporción exacta entre todas ellas.

O sea, las prácticas básicas del primer nivel son, el “Elixir de Babaji” primero, después la meditación Om Babaji, después la técnica de concentración en pensamientos positivos y para finalizar la técnica del perdón. Si no disponemos de quince minutos para cada una de ellas, que suman una hora en total, utilizaremos el tiempo de que dispongamos, pero empleando el mismo para cada una, de modo que trabajemos lo físico/vital, lo espiritual, lo mental y lo emocional en equilibrio y en ese orden.

Si solo tenemos media hora por la mañana y otra media por la noche, también conseguiremos resultados satisfactorios. No obstante, el tiempo restante podemos tratar de estar más relajados y conscientes, cantar o recitar mentalmente mamtrams y afirmaciones, etc. En realidad, los únicos momentos en los que nos veremos menos capacitados para realizar cualquier tipo de práctica será cuando estemos estudiando o realizando alguna actividad peligrosa o que requiera toda nuestra atención.

Al principio, cuesta acostumbrar a nuestros seres queridos a que prescindan de nosotros un poco de tiempo, o nuestra baja auto-estima no nos permite emplear tiempo para nosotros mismos. Esto les sucede sobre todo a las personas que trabajan en casa. Han acostumbrado a sus familiares a estar todo el tiempo disponibles para ellos y les resulta extraño tomarse un tiempo para sí mismos. El mundo no se va a parar porque dejemos de empujarlo. Los beneficios obtenidos por ese tiempo repercutirán tanto en nosotros mismos como en los demás. E igual que los demás parecen tener derecho a utilizar su tiempo para lo que deseen, nosotros también.

Con el paso del tiempo, es normal que deseemos dedicar menos horas a ver la televisión, jugar con la video-consola o a cotillear y anhelemos esos momentos de paz y gozo que, poco a poco, se irán haciendo cada vez más frecuentes con la meditación.



También necesitaremos menos tiempo para dormir, así que dispondremos de más para nosotros mismos.

Respecto al lugar, podemos empezar a practicar en nuestro propio dormitorio, tanto si dormimos solos como si no. Excepto la relajación, los demás ejercicios es mejor hacerlos sentados, pero podemos sencillamente incorporarnos en la cama y realizarlos en silencio. De este modo no despertaremos a la persona que tengamos al lado. También podemos hacerlos en una silla, tratando de no despertar a nuestros compañeros de habitación.

Si empleamos el sentido común y tenemos realmente ganas y necesidad de trabajar, cualquier sitio será válido.

Si disponemos de una habitación propia e individual, podemos colocar un pequeño altar y situar en él objetos que propicien nuestra devoción, como por ejemplo un retrato de Babaji, una estatua de Shiva danzando, un par de velas a los lados, incienso, cuarzos, flores, etc. También es muy aconsejable el uso de velas o velones, cuidando siempre de no dejarlas sin vigilancia, ni tener objetos inflamables cerca, pues el fuego representa al Espíritu. El olor del incienso también propiciará que asociemos su aroma con la práctica meditativa. Pero si no queremos o no podemos llamar la atención, también podemos encender simplemente una velita frente a nuestro objeto de veneración, cuando estemos solos y después guardarlo todo.

Lo verdaderamente importante es el trabajo interior y no ponernos trabas o excusas para nuestra felicidad y nuestro crecimiento interior. Si lo hacemos así, puedes estar seguro de que con el tiempo, se darán los cambios oportunos en tu entorno, para que dispongas de tu tiempo y de tu espacio. Sé comprensivo también con los miedos de los demás. Cuando vean que un rostro de radiante felicidad reemplaza a la tristeza y al dolor de antaño, incluso ellos mismos puede que deseen realizar cambios en su conciencia y en su vida. No obstante, no los empujes ni los fuerces a cambiar, ni sientas que eres mejor que ellos. Acepta a los demás como son y proporcionales la libertad que un día deseaste para ti. Cuando tú cambies de forma profunda, todo tu entorno cambiará.



## LECCIÓN 5.2

### LA RELAJACIÓN

Además de los cuatro ejercicios básicos del primer nivel de Maha Yoga, existen otros que son igualmente importantes, como por ejemplo los mamtrams que se le proporcionan al estudiante. También es necesario entregar una técnica que propicie excelentes resultados a la hora de realizar los ejercicios básicos.

La relajación consciente es el arte y la ciencia de relajar tanto el cuerpo físico como la mente. Se puede utilizar como preparación a los ejercicios que se vayan a realizar o para dormir de forma profunda y relajada. También nos ayudará a permanecer centrados, a despertar nuestra consciencia, a equilibrar nuestras energías entre la tierra y el cielo y a protegernos de influencias negativas, tanto físico/vitales como astrales.

Otro de sus beneficios será, una vez la hayamos incorporado a nuestros hábitos diarios, el de estar más relajados a lo largo del día, sobre todo si la realizamos al despertarnos. También la podemos llevar a cabo en momentos en los que nos sintamos excesivamente tensos. Este ejercicio se puede realizar estando tanto sentados como acostados. Pero de esta última forma, corremos el riesgo de quedarnos dormidos, así pues será mejor hacerlo sentados, a no ser que deseemos fomentar el sueño profundo, siendo muy útil para aquellos que padezcan de insomnio.

Es muy recomendable para personas hipertensas o hiperactivas, o para aquellas personas que padecen de depresión. También podemos introducir afirmaciones positivas una vez estemos relajados, cuyo uso se explicará más adelante.

Hemos de tener especial atención a la hora de finalizar el ejercicio, procurando no hacerlo bruscamente, ni pasar a la actividad frenética al momento siguiente. También tendremos precaución al levantarnos del soporte empleado, sea cama o silla, pues podemos marearnos al ponernos de pie e incluso perder el equilibrio.

La progresión de la relajación sigue una lógica temporal, por lo tanto no es difícil de memorizar una vez realizada varias veces, pero al principio y debido a que no vamos a estar abriendo los ojos para leer el texto, habremos de grabarlo en algún soporte electrónico, o que algún amigo nos la lea. Existe el proyecto de realizar grabaciones con música relajante de algunos de los ejercicios de Maha Yoga, así pues, infórmate a través de la página web [www.mahayoga.es](http://www.mahayoga.es) de las novedades de la Editorial Mahavatar.





## LECCIÓN 5.3

### EJERCICIO: RELAJACIÓN EN LA ESFERA DE LUZ

Parte del texto del ejercicio ha sido extraído de “El libro de Annai”, del mismo autor del curso.

Para empezar este ejercicio, céntrate en la respiración, para tomar contacto con el momento presente. No trates de influir en la entrada o salida del aire, sé solo espectador de este fenómeno. Siente como si las inspiraciones y expiraciones fueran como olas de mar que te van relajando. Percibe el maravilloso milagro de la respiración como lo único que necesitas aquí y ahora para mantenerte con vida y agradece en tu interior que el Universo te sostenga.

Visualiza una esfera energética de color dorado en la coronilla o séptimo chakra (Sahasrara chakra). Sus dimensiones son las de una pelota de tenis. Representa a tu Real Ser descansando en lo más alto de tu consciencia.

Percibe como desde esa esfera se derrama sobre tu cuerpo un elixir o bálsamo curativo de color dorado que te va relajando allá por donde pasa.

Comienza primero por la cabeza. Siente y visualiza como se llena de energía y se relajan el cuero cabelludo, las sienes, el entrecejo, los pómulos, la mandíbula y la nuca, hasta llegar al cuello.

Expresa mentalmente que tu cabeza está completamente relajada y que un sentimiento relajante va inundando todo tu cuerpo, toda tu mente, todo tu ser....



Seguidamente visualiza como esta energía que procede de la esfera sobre tu coronilla va inundando tus hombros, brazos, codos, antebrazos, muñecas hasta llegar a las manos.

Expresa mentalmente que tus brazos y hombros están muy relajados y que esta relajación va inundando todo tu cuerpo, toda tu mente, todo tu ser.

Continúa relajando y visualizando lleno de energía tu pecho y parte alta de la espalda, plexo solar y parte media de la espalda y por último abdomen y zona lumbar.

De nuevo expresa cómo la energía va relajando todo tu cuerpo, mente y ser y cómo esa sensación agradable de relajación te va inundando por completo.

Relaja y visualiza las caderas, los muslos, las rodillas, las pantorrillas, los talones y los pies.



Expresa que tu cuerpo está totalmente lleno de energía dorada sanadora, relajante y cómo una paz profunda embarga todo tu cuerpo, mente y ser.

Seguidamente visualiza cómo de las plantas de tus pies, emanan unas raíces blancas que se introducen profundamente en el suelo y te dan estabilidad espiritual.

Céntrate en la coronilla como contacto con las energías celestiales y con tus raíces, como conexión con el mundo físico.

Continúa visualizando como esa esfera de color dorado va inundando ahora el espacio alrededor de tu cuerpo, hasta formar una especie de esfera o huevo dorado, con una piel impenetrable que protege todo tu cuerpo de cualquier energía que no sea pura. Siéntete totalmente protegido.

Realiza la siguiente afirmación, u otra similar: “Estoy siempre a salvo. Solo las energías más puras del cielo y de la tierra pueden penetrar en mí”.

Continúa visualizando unos momentos más la esfera y cómo, tanto dentro como fuera de tu cuerpo, te encuentras lleno de energía.

Si lo deseas, ahora que estás relajado y energizado, puedes introducir en tu mente pensamientos o afirmaciones positivas.

