



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

# CURSO DE MAHA YOGA NIVEL II

## ENTREGA 11ª:

11.1 El tercer mandala de Maha Yoga.

11.2 Integración de las prácticas.

Fichero adjunto:

"Práctica guiada del Tercer Mandala de Maha Yoga".

Redacción y maquetación: Rafael Peralto

Consultas y logística: Escuela de Maha Yoga

Copyright: Rafael Peralto 2012. 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

### EL TERCER MANDALA DE MAHA YOGA

Con las prácticas que hemos recibido en las lecciones anteriores ya podemos conformar el segundo de los dos mandalas que vamos a recibir en este segundo nivel: el mandala número tres de Maha Yoga. Este mandala está diseñado para llevarlo a cabo por la noche. Pero para ello tendremos que realizar al menos tres horas al día de prácticas, lo que no suele ser usual en alumn@s de segundo nivel, así que podemos intercambiar ambos mandalas (el segundo y el tercero) si solo realizamos dos horas de prácticas. Esto lo veremos más adelante en detalle.

### MANDALA DE MAHA YOGA N° 3

- 15 min. Pranayama “Elixir de Babaji”, 1ª, 2ª y 3ª parte.
- 15 min. Meditación emocional.
- 15 min. Meditación WU-WEI.
- 15 min. Técnica de concentración en pensamientos positivos nivel II.

Si nos fijamos, este mandala ofrece unos ejercicios muy relajantes, que nos ayudarán a conciliar el sueño. En primer lugar comenzaremos con la práctica del pranayama el “Elixir de Babaji”. En este caso se aconseja realizarlo con respiración circular lenta, aunque muchas personas también encuentran relajante la respiración circular rápida, pues es la que les resulta más fácil de ejecutar.

Muchas veces nos cuesta conciliar el sueño y resulta paradójico que, en muchas ocasiones, cuanto más cansados estamos más trabajo nos cuesta quedarnos dormidos. Y es que se necesita también energía para alcanzar el sueño profundo. Cuando estamos alterados, cuando nos llevamos los problemas a la cama y la cabeza no deja de darnos vueltas, sería bueno realizar el pranayama “Elixir de Babaji” para tomar la suficiente energía como para relajarnos. También es muy positivo el re-conectarnos

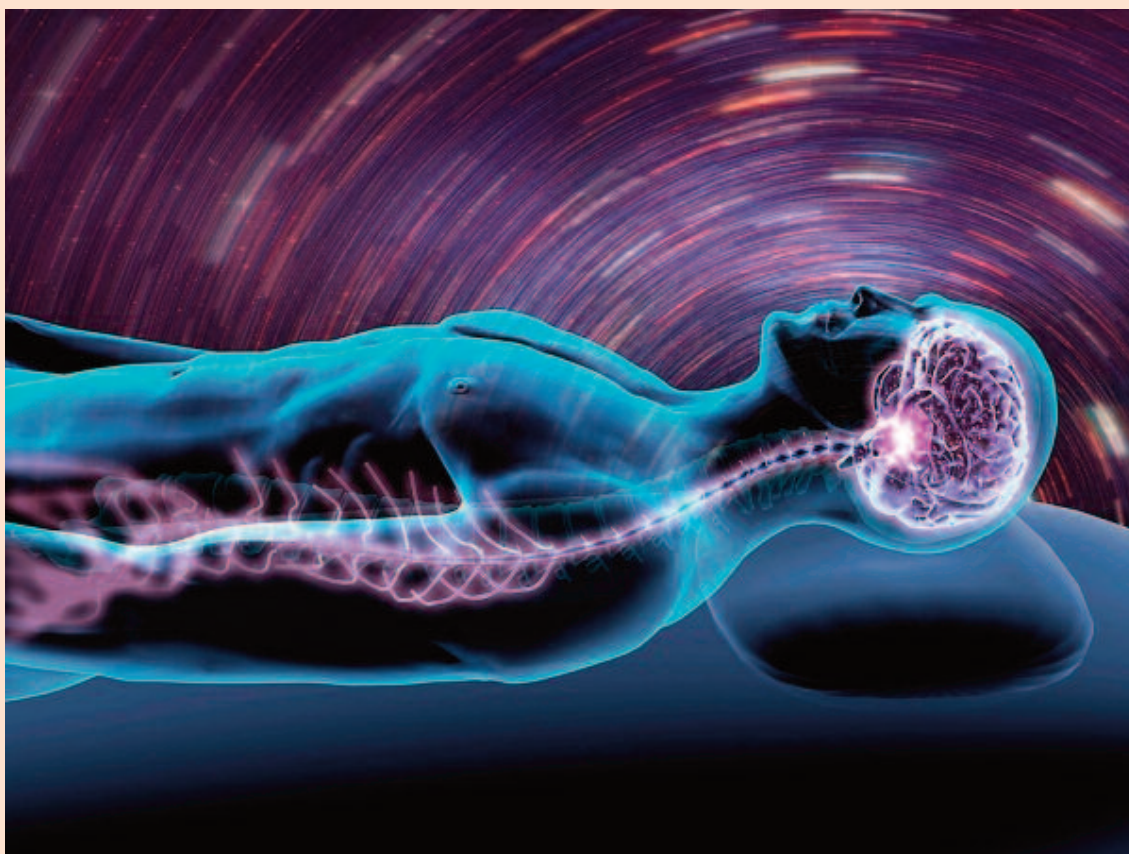
con la Fuente para sentirnos en paz y alcanzar el sosiego necesario para poder dormir “a pierna suelta”. Cuando dormimos, nuestro cuerpo astral se desliga del cuerpo físico, quedando ambos unidos por lo que comúnmente se denomina el “cordón de plata”. Sería ideal que, mientras dormimos y nuestro cuerpo astral vaga por ese mundo de arquetipos y emociones pudiéramos estar protegidos y llenos de energía. De este modo, no se aprovecharían de nuestra debilidad los entes de bajo astral que tantas veces vampirizan o roban nuestra energía.

Muchas veces nos vamos a la cama cargados de emociones negativas, de cosas que no han llegado a resolverse en nuestro interior. Gracias a la meditación emocional podemos conectar con nuestro estado de ánimo e ir más allá de las emociones que nos impiden descansar en paz. Más adelante, cuando en el tercer nivel de Maha Yoga aprendamos técnicas para estar conscientes en el mundo astral, la meditación emocional nos será de gran ayuda ya que el mundo astral es esencialmente emocional.

El estar tranquilos con nosotros mismos y con el entorno por medio de la introducción de la luz de la consciencia en los inmensos espacios emocionales que existen tanto dentro de nosotros (nuestras emociones) como fuera (el mundo astral o emocional) nos ayudará a aprovechar al máximo el tiempo de descanso.

Como tercer elemento de este mandala tenemos la meditación Wu-wei, que no puede calificarse en sí como una meditación, sino como aceptación, rendición, relajación, despertar la consciencia del momento presente, etc. Todo ello es realmente beneficioso a la hora de entregarnos al sueño y al descanso.

Durante toda nuestra vida, el ego trata de manipular todas las situaciones. Los demás han de hacer o ser lo que nosotros queremos. Igual sucede con los eventos de nuestra existencia. Y ello no solo no es posible, sino que produce una gran zozobra mental y emocional en nosotros. Gracias a la meditación Wu wei podemos abandonar esa titánica tarea de control reemplazándola por el no-hacer y por la aceptación de que el momento presente es el único real y que en este momento no hay nada más importante que estar en paz con nosotros mismos y con los demás.





El último elemento de este mandala lo conforma la técnica de concentración en pensamientos positivos. ¿No sería maravilloso alcanzar el estado de sueño llenos de emociones y pensamientos positivos? En vez de adentrarnos el mundo astral, cargados de miedos, deseos de control y rechazo a la vida, podríamos alcanzar el estado de sueño con elementos mentales y emocionales que nos permitan experimentar la gracia de la existencia.

Todo aquello que pensamos y sentimos deja su huella en el mundo astral, que es muy permeable a esos dos elementos creativos. Y desde ese mundo se manifiesta en nuestro universo tridimensional ese cúmulo de emociones y pensamientos. Si el saldo es positivo, nuestra vida transcurrirá en medio de eventos que expresen esa positividad. Por ello, al irnos a dormir, es de vital importancia llevar con nosotros a ese mundo creativo un equipaje de seguridad, confort, confianza y positividad.

Si somos capaces de mantenernos despiertos, podemos realizar este mandala acostados en la cama. Nadie tiene por qué saber lo que estamos haciendo, aunque compartamos lecho o dormitorio, ya que la respiración circular lenta no hace ruido (y si no apretamos la glotis, tampoco lo hace la respiración rápida). De este modo pasaríamos del estado de consciencia y positividad al sueño. Y por supuesto, esas horas que pasaremos durmiendo tendrán una cualidad diferente. Podemos colocarnos unos auriculares para poder escuchar el campanileo del “Temporizador de prácticas de Maha Yoga” y así no molestar a los demás. Ya sabéis que se os ha entregado en las primeras lecciones para su descarga.



Por mi parte, he descubierto que este mandala ayuda a superar el insomnio y ayuda a dormir muy plácidamente, mejora la conexión con el mundo astral y ayuda a que nuestras metas se manifiesten más rápidamente. Pero si no podéis practicar tres horas al día, bien porque os resulte tedioso, debido a no estar acostumbrados o porque no tengáis tiempo o tranquilidad para ello, podéis alternar el mandala dos y tres, practicando por ejemplo el dos los días pares y el tres los días impares, dejando el mandala número uno siempre para la mañana, función para la que ha sido diseñado.

Os animo a repasar las lecciones en las que se os entregaron cada una de las técnicas utilizadas en este mandala, sobre todo la lección referente al “Elixir de Babaji” y a resolver vuestras dudas por e-mail con vuestro tutor ([curso@mahayoga.es](mailto:curso@mahayoga.es)).

## LECCIÓN 11.2

### INTEGRACIÓN DE LAS PRÁCTICAS

Es muy importante tener claro como disponer estos tres mandalas en nuestra sadhana o práctica espiritual diaria. Conforme vayamos avanzando, cada vez será más fácil su realización y sentiremos más deseos de meditar.

Lo ideal, según he recibido de Babaji, es que en el primer nivel se medite una hora (en una sola sesión o en dos de media hora). En este segundo nivel, el ideal a conseguir es practicar dos horas diarias. No debemos sentirnos culpables o molestos con nosotros mismos si ello no fuera así. Es un proceso gradual, en el que debemos recordar los dos puntos en los que se basa el Maha Yoga: la libertad y el respeto.

Es bueno lograr en nuestras vidas un punto de libertad para que podamos practicar las horas que sintamos adecuadas, sin que exista presión en contra de nuestras decisiones por parte de otras personas, que puedan no entender la felicidad y la paz que vamos alcanzando con ellas. También es importante crear con el poder de nuestra mente, una vida laboral que nos permita al menos meditar dos horas al día. Por ello es importante trabajar también con pensamientos positivos. Quizás necesitemos visualizar una nueva casa, donde nuestra familia pueda vivir con el espacio suficiente como para



que podamos disponer del nuestro, o suficiente independencia económica para no estar obsesionados con el dinero. No obstante, he conocido a personas que realizaban su práctica completa, a pesar de que su entorno no era el adecuado. Muchas veces son a estas personas a las que más ayudan los seres superiores, debido a que no se rindieron por mucha adversidad que padecieran.

El otro punto importante, el respeto, marca la diferencia entre realizar estas prácticas para sentirnos mejor o para castigarnos, obligándonos a realizar un número de horas para las que no estamos preparados. Creo humildemente que conforme transcurre el tiempo, somos capaces de percibir el punto intermedio entre la lasitud y el castigo, aprendiendo a realizar nuestra práctica las horas adecuadas. Hay que tener en cuenta que el trabajo espiritual es para toda la vida y, aunque os animo a practicar mucho todos los días, no debemos hastiarnos de la espiritualidad, pues ello solo nos conducirá al abandono.

La espiritualidad puede ser integrada en nuestra vida de manera que no necesariamente tengamos que ser monjes o monjas, sino personas normales, con familia y un trabajo, que saben divertirse de manera sana y que disfrutan de las muchas ofrendas que el universo nos otorga solo por existir. Conforme pase el tiempo y nos demos cuenta del modo en que las prácticas facilitan nuestra existencia y nos hacen llevar una vida más feliz, iremos integrándolas más y más a nuestra vida y seguramente terminaremos realizando tres horas diarias, que es lo aconsejado para el tercer nivel de Maha Yoga. Con tres horas de prácticas diarias el cambio se hace mucho más notorio en nuestras vidas. Podemos colocar estas tres horas como un hándicap que podemos ir alcanzando poco a poco.

Pero tampoco podemos olvidar el resto del tiempo, aquel que pasamos en el trabajo o de camino a él y con la familia, comprando o atendiendo a nuestros hijos. Es a ese espacio de tiempo al que tenemos también que dedicar nuestra sadhana más intensa.

Repasemos ahora los tres mandalas que hemos aprendido: el mandala nº1 recibido en el primer nivel y los mandalas nº2 y nº 3 recibidos en este segundo nivel de Maha Yoga. Si os fijáis, el mandala nº 1 ha sido modificado.

## MANDALA Nº 1 RECIBIDO EN EL PRIMER NIVEL

- Pranayama “El Elixir de Babaji”. Primera parte.
- Meditación Om Babaji.
- Ejercicio de concentración en pensamientos positivos.
- Ejercicio de perdón.

Y ahora veamos cuales han sido las modificaciones o mejoras, producto de las técnicas aprendidas en este segundo nivel del Curso:

## MANDALA Nº 1 RECIBIDO EN EL SEGUNDO NIVEL

- Pranayama “El Elixir de Babaji”. Primera, **segunda y tercera parte.**
- Meditación Om Babaji **nivel II.**
- Ejercicio de concentración en pensamientos positivos **nivel II.**
- Ejercicio de perdón / **meditación emocional.**



Hemos recibido la segunda y la tercera parte del pranayama “El Elixir de Babaji”, que iremos integrando poco a poco, o sea, primero la segunda parte y cuando percibamos que somos capaces de ejecutarla sin tensión, la tercera parte.

También hemos recibido el segundo nivel de la meditación “Om Babaji” que también integraremos en nuestra práctica diaria con este mandala.

En tercer lugar hemos recibido diferentes elementos relacionados con la técnica de concentración en pensamientos positivos. Os aconsejo ir probando cada uno de ellos, pero no es necesario ejecutarlos todos. Podemos seguir simplemente visualizando, afirmando y sintiendo, sin necesidad de incorporar todos los elementos recibidos. A diferencia del pranayama “El Elixir de Babaji” y la meditación “Om Babaji”, que son las técnicas más importantes recibidas hasta ahora y que deben realizarse sin variación alguna, la técnica de concentración en pensamientos positivos nos permite cierta libertad, para adaptarse a nuestras preferencias y capacidades.

El cuarto punto es el ejercicio de perdón. Este no ha recibido ningún elemento nuevo, pero en el caso de que estemos cansados (puede suceder después de un par de años de práctica), podemos dejar de hacerla durante un par de semanas o un mes e introducir la meditación emocional. Seguramente, pasado un tiempo, hayan sucedido determinados eventos que nos lleven a requerir de nuevo la ayuda sanadora del ejercicio de perdón. Siempre podremos alternar estos dos ejercicios, pero os ruego que practiquéis el perdón el tiempo suficiente para clarificar vuestras emociones. De otro modo no obtendríais suficientes beneficios de la meditación emocional.



En su conjunto la práctica completa de segundo nivel quedaría de este modo:

## **PRACTICANDO TRES HORAS DIARIAS.**

### **MANDALA Nº 1. PRACTICA DE LA MAÑANA.**

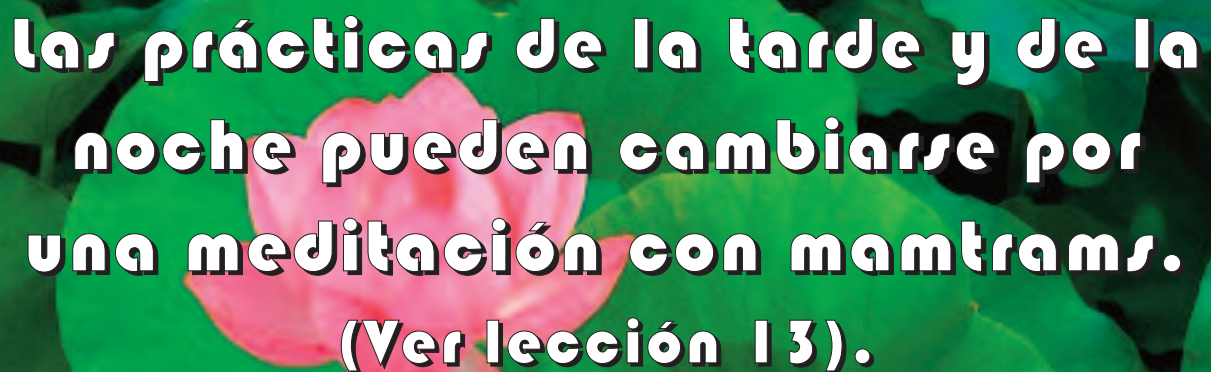
- 15 min. Pranayama “El Elixir de Babaji”. Primera, segunda y tercera parte.
- 15 min. Meditación Om Babaji nivel II.
- 15 min. Ejercicio de concentración en pensamientos positivos nivel II.
- 15 min. Ejercicio de perdón / meditación emocional.

### **MANDALA Nº 2. PRACTICA DE LA TARDE.**

- 15 min. Meditación “Om Babaji” nivel II.
- 15 min. Meditación en la respiración.
- 15 min. Meditación emocional.
- 15 min. Técnica de concentración en pensamientos positivos nivel II.  
(Esta práctica puede reemplazarse por una meditación con mamtrams).

### **MANDALA Nº 3. PRACTICA DE LA NOCHE.**

- 15 min. Pranayama “Elixir de Babaji”, 1ª, 2ª y 3ª parte.
- 15 min. Meditación emocional.
- 15 min. Meditación WU-WEI.
- 15 min. Técnica de concentración en pensamientos positivos nivel II.  
(Esta práctica puede reemplazarse por una meditación con mamtrams).



**Las prácticas de la tarde y de la noche pueden cambiarse por una meditación con mamtrams.  
(Ver lección 13).**



## PRACTICANDO DOS HORAS DIARIAS.

Dos horas al día es la opción recomendada para este segundo nivel, pero si somos capaces de realizar tres horas de sadhana y estamos capacitados para mantenerlas sin llegar a cansarnos, pues sería estupendo.

Si realizamos dos horas, la disposición de las prácticas podría quedar así:

### PRÁCTICA DE LA MAÑANA: MANDALA Nº1.

Es el mandala recomendado para la mañana, independientemente de las horas de práctica que vayamos a realizar.

### PRÁCTICA DE LA TARDE/NOCHE: MANDALAS Nº 2 Y Nº 3.

Podemos utilizar el MANDALA Nº2 los días pares y el MANDALA Nº3 los días impares. De este modo estaremos trabajando los tres mandalas sin necesidad de realizar tres horas al día. Es importante no darle más importancia a uno u otro, pues cada uno de ellos proporciona beneficios igualmente importantes.

**También podemos realizar una meditación con mamtrams (ver lección 13).**

## PRACTICANDO UNA HORA DIARIA.

Muchas personas comienzan a practicar en serio cuando llevan un tiempo recibiendo el Curso, con lo cual se les aconseja que comiencen por una hora. Es posible introducir los tres mandalas en una práctica diaria de una hora realizando tan solo media hora de cada uno de ellos. Veamos:

### PRÁCTICA DE LA MAÑANA: MANDALA Nº1.

Se realizará en tan solo media hora, por lo que sus cuatro prácticas de quince minutos tendrán una duración de siete minutos y media (7,5 minutos X 4 ejercicios = 30 minutos).

### PRÁCTICA DE LA TARDE: MANDALAS Nº 2 Y Nº 3.

Utilizaremos el MANDALA Nº2 los días pares y el MANDALA Nº3 los días impares con una duración de 30 minutos, reduciendo sus ejercicios a la mitad tal como acabamos de explicar.

**También podemos realizar una meditación con mamtrams (ver lección 13).**

Si solo dispusiésemos de una hora al día y tuviéramos que realizar la hora completa y no dos medias horas, utilizaríamos siempre el MANDALA Nº 1 y trataríamos de ir aumentando las horas de prácticas para poder integrar los otros mandalas.

Podéis poneros en contacto con nosotros para que os ayudemos a organizar vuestra sadhana (práctica espiritual) o consultar como siempre vuestras dudas con vuestro tutor.