



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL II

ENTREGA 13ª:

13.1 Japa Sadhana.

13.2 Técnica: Meditación con mantras.

13.3 Llevar una vida meditativa.

Redacción y maquetación: Rafael Peralto

Consultas y logística: Escuela de MahaYoga

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 13.1

JAPA SADHANA

Se dice que en la presente era de la información y de la saturación mental, nada puede ayudar tanto al iniciado o iniciada, como la repetición del nombre de Dios. Entendemos como nombre de Dios a cualquier palabra o frase que exprese una o varias de sus cualidades.

Nuestra mente, que desarrolla un continuo devenir de pensamientos, nunca cesa en su actividad. Y aunque pongamos toda nuestra voluntad en concentrarnos y disfrutar de nuestra meditación, la atención se nos escapa y terminamos siendo presa de la concatenación de nuestros pensamientos.

Para solventar este problema, en la ciencia del Maha Yoga utilizamos una progresión de prácticas, que posi-

bilitan un centramiento y una mayor disposición de energía para realizar la meditación. La respiración y el japa mamtram (repetición de mamtrams) son dos de nuestros principales apoyos para lograr un mayor beneficio meditativo.

En el primer nivel se entrega el mamtram “Om Babaji” para su uso mental, acoplado a la respiración. A este primer mamtram se le añaden otros tres, el de Shiva, el de Annai y el de Babaji.

Son muchas las formas de utilizar los mamtrams. Al principio se os ofrecen como un elemento de experimentación. Este segundo nivel aporta algunas herramientas sencillas para aprender a sacarles partido. Una de ellas es el japa mala, o repetición de mamtrams con un collar de ciento ocho cuentas. Otra forma de meditar con ellos es emplear quince minutos para cada mamtram (el de Shiva, Annai y Babaji) y los últimos quince para realizar una meditación en la respiración.

El mala o collar de oración es muy útil, ya que mantiene centrada la atención en el mamtram e involucra el cuerpo con el movimiento de los dedos al pasar las cuentas. Es más fácil mantener la consciencia despierta y centrada en el mamtram, con la ayuda de un mala o collar de oración. La repetición verbal o mental produce un cierto adormecimiento y relax físico, que nos lleva a perder el hilo de nuestra meditación. El mala, es pues, un instrumento de consciencia más. No es necesario, pero es una gran ayuda para los estudiantes de todos los niveles.



Veamos seguidamente la forma tradicional de usar el mala:

Cada mala posee ciento ocho cuentas. El ciento ocho posee gran cantidad de connotaciones espirituales, también algunas tántricas, ya que el uno simboliza el pene, el cero el útero, y por la unión de este par de opuestos, se crea el universo, que es simbolizado por un ocho acostado. Transcendiendo la dualidad de los opuestos y de la mente, seremos capaces de retornar a la Fuente. Con la repetición de mamtrams vamos más allá de la dualidad aparente de "Dios y yo" y nos fundimos en lo divino. De repente amante y Amado se convierten en uno, trascendiendo la dualidad del ego o consciencia de separación con Dios.

Los malas incorporan una bola central, generalmente coronada con un penacho y las propias cuerdas atadas o trenzadas. Esa bola grande es llamada la bola del Gurú, o la bola del Monte Meru. Representa lo más divino del conjunto de cuentas del mala, pues es su eje central, desde donde el mala parte y retorna. Es lo Inmanifestado que genera toda la creación, representado por el resto de cuentas del mala.

La tradición sugiere que hemos de utilizar la mano derecha para sujetar el collar, aunque seamos zurdos (en el Maha Yoga se respeta la tradición pero se valora mucho más la experimentación) y que hemos de pasar las cuentas o bolitas, con los dedos pulgar y corazón (tal como muestra el dibujo), ya que el índice de la mano derecha representa el ego (la personalidad). Una vez llegamos al final del mala, o sea, a la bola que representa lo Inmanifestado, hemos de dar la vuelta y nunca pasar por encima de esa bola principal más gruesa. Si entendemos que esa bola representa al Gurú, este hecho simboliza, según la tradición, que no hemos de pasar por encima de la gracia, del amor y de la voluntad del Gurú. En resumen: tomaremos el mala con la mano derecha y utilizaremos el pulgar y el corazón para pasar las cuentas. Cuando nos topemos con la bola del Gurú o Monte Meru, le daremos la vuelta al mala y empezaremos por donde habíamos terminado.

Esas bolitas o cuentas, suelen ser de semillas de rudraksha, o de madera de sándalo o de rosa, de árbol bodhi, etc. Lo importante no es el material, sino la interacción del cuerpo y de la mente que evita la somnolencia y la dispersión mental.

Otras de las afirmaciones clásicas, es que el mala retiene la vibración del mamtram o de los mamtrams utilizados con él. Ello es cierto ya que la mano es un gran transmisor de energía. Por medio del acto de sostener y pasar las cuentas del mala, el material que lo compone quedará cargado con esa vibración. Y cuando uno se encuentre en un estado de malestar físico, emocional o mental, puede colocarse el mala como si de un collar se tratase y sentir esa energía divina. También podemos situar el mala bajo la almohada para que nos proteja y ayude en nuestro tránsito por el mundo de los sueños.

Así pues, el mala es una medicina, un comprimido de divinidad, que, en contacto con nuestra piel, transmite esas vibraciones, que pueden en un momento dado sacarnos del estado depresivo o alterado que estemos sufriendo. Este es otro de los dones o regalos que ofrece la meditación japa mala.



Es importante saber que cada bolita es un verso de la estrofa. Por ejemplo, si cantamos el mamtram de Shiva, cada vez que recitamos “Om Namaha Shivaya” pasaremos una cuenta. Si es el mamtram de Annai el que estamos recitando, haríamos así: “Jai Annai”, una cuenta, “Jai Annai”, otra cuenta, “Jai Annai Karunai”, otra cuenta, “Jai Annai Karunai”, otra cuenta, “Jai Annai Karunai”, otra cuenta, “Karunai Jai Annai” otra cuenta y así seguiríamos hasta completar las ciento ocho cuentas. Al llegar al final, podemos decidir si vamos a seguir con la práctica. Si fuera así, hemos de comenzar por la última cuenta que hemos utilizado, para no pasar por encima de la bola del Gurú o Monte Meru.

Los Kirtans o cantos devocionales de Maha Yoga no son aptos para utilizarlos con el mala.

Hemos extraído del libro y Cd “Kirtans & Mamtrams” las distintas formas en las que se pueden cantar los mamtrams: vocalizados, cantados, verbalizados, susurrados y mentalizados. Las formas más prácticas para utilizarlos con el mala serían **cantados**, **susurrados** y **mentalizados**. Veamos la descripción a continuación.

Formas de canto

Existen diversas maneras de utilizar los kirtans y mamtrams. Utilizaremos unas u otras dependiendo de nuestras preferencias y de las circunstancias, pues no siempre estaremos en un entorno adecuado para cantarlos a viva voz.

- **Vocalizados:** Se trata de un método muy conocido en Oriente, en el que, vaciando los pulmones y tomando aire en el abdomen, plexo y pecho, se verbaliza el mamtram alargando las vocales. El tono suele ser grave. Se vocaliza hasta que no queda aire en los pulmones.
- **Cantados:** Al principio es el medio más eficaz, pues supone la integración del cuerpo y de la mente en el proceso. Su uso es más efectivo, pues es más difícil perder la concentración. Primero se elimina el aire del abdomen, plexo y pecho, se toma aire del mismo modo, inflando el abdomen, la parte media y el pecho. Se comienza con un canto grave y profundo y conforme se canta, el volumen va bajando en su intensidad, hasta terminar, si se desea, por mentalizarlo (cantarlo mentalmente).
- **Verbalizados:** Se recitan mental o verbalmente eliminando el canto, como si se hablara o se leyera un texto. Este modo es menos eficaz pues en el propio canto se encuentra una clave o llave para invocar la shakti o energía del kirtan o mamtram.
- **Susurrados:** El canto grave y profundo que produce el susurro es también muy beneficioso, pues permite percibir la vibración energética en el propio cuerpo y asimismo produce un gran centramiento de la mente en el propio canto.
- **Mentalizados:** En cualquier circunstancia en la que no podamos cantar a viva voz, podemos mentalizar los kirtans y mamtrams. Podremos tanto cantarlos como vocalizarlos, siendo el primer modo más eficaz que el segundo. La mentalización es muy beneficiosa para profundizar en el significado del mamtram o kirtan y produce un gran centramiento de la mente en la energía que estos producen.

Aunando varios de estos métodos también conseguiremos muy buenos resultados. Podemos iniciar la sadhana (práctica espiritual) con el canto a viva voz, ir bajando el volumen paulatinamente hasta convertir el canto en un susurro y terminar con la mentalización, de modo que vayamos profundizando cada vez más en la propia cualidad divina del mamtram.

LECCIÓN 13.2

TÉCNICA: MEDITACIÓN CON MAMTRAMS.

Utilizando un mala o collar de oración.

1. El mala habrá de contener ciento ocho cuentas, más una bola más gruesa denominada bola del Gurú o del Monte Meru. Representa lo divino como eje central de la vida humana.

2. Utilizaremos la mano derecha. El mala no debe tocar el suelo ni dejarse en un lugar impropio.

3. Usaremos para pasar las cuentas los dedos pulgar y corazón, dejando de lado el índice, que representa el ego.

4. Cada cuenta del mala es una verso de la estrofa. Por ejemplo, si utilizamos el mamtram de Annai recitaremos: “Jai Annai” y pasaremos una cuenta, “Jai Annai”, otra cuenta, “Jai Annai Karunai”, otra cuenta, “Jai Annai Karunai”, otra cuenta, “Jai Annai Karunai”, otra cuenta, “Karunai Jai Annai” otra cuenta y así seguiríamos hasta completar las ciento ocho cuentas.

5. Una vez hayamos pasado todas las cuentas, llegaremos a la bola principal, denominada del Guru. No hemos de seguir adelante si vamos a continuar con la recitación o el canto, sino que daremos la vuelta al collar y comenzaremos de nuevo donde habíamos terminado. Ello representa que el discípulo nunca debe pasar por encima de las directrices del gurú o de la ley universal.



Utilizando el temporizador de prácticas de Maha Yoga.

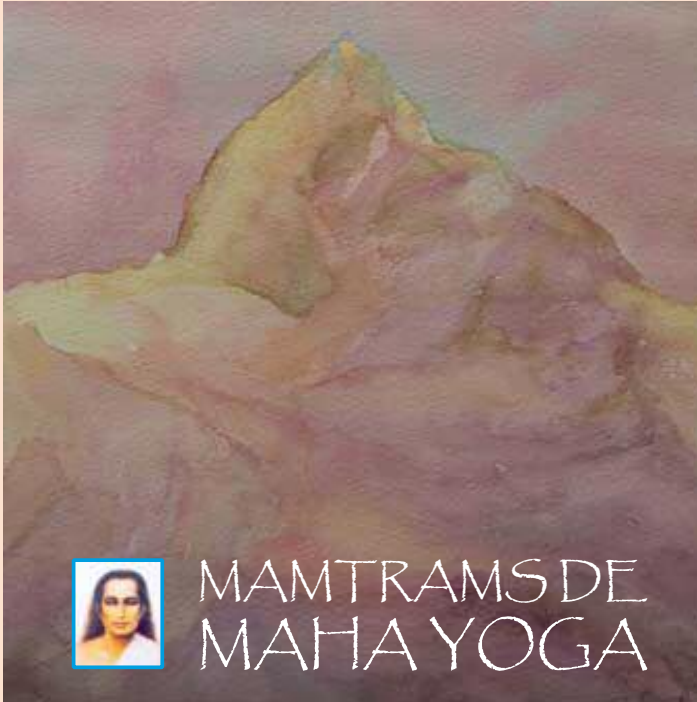
- 1.** Utilizaremos el temporizador facilitado al principio del Curso de segundo nivel.
- 2.** El temporizador puede utilizarse tanto para una práctica de una hora como de media hora. Hemos de recordar que los tres primeros minutos del temporizador es para situarnos en nuestro lugar de meditación y realizar una conexión con el momento presente y con la práctica que vamos a ejecutar. También es útil orar y entregar los beneficios a nuestro Gurú.
- 3.** Los mamtrams utilizados serían los de Shiva, Annai y Babaji, respetando siempre este orden, ya que primero es importante purificarse (mamtram de Shiva), seguidamente abrir el corazón al amor y a la aceptación (mamtram de Annai) y seguidamente alcanzar un estado de paz y sosiego mental (mamtram de Babaji).
- 4.** Utilizando como ejemplo la práctica de una hora, utilizaríamos los primeros quince minutos para cantar, susurrar o recitar mentalmente el mamtram de Shiva.
- 5.** Una vez pasados los primeros quince minutos continuaríamos con el mamtram de Annai.
- 6.** Trascurrida esa media hora seguiríamos con el mamtram de Babaji.



7. Podemos comenzar cantando los mamtrams, luego susurrándolos y para finalizar cantándolos mentalmente para integrarlos aún más profundamente.

8. Trascurridos cuarenta y cinco minutos, realizaríamos una meditación en la respiración, tal como fue explicada en la lección 2. Ello es muy beneficioso porque detendríamos el proceso mental de la recitación y nos permitiría beneficiarnos a través del silencio de la energía y las bendiciones de los tres mamtrams.

UTILIZANDO LOS CD'S DE LA EDITORIAL MAHAVATAR



en la respiración.

3. También podemos meditar con el Cd que acompaña al libro “Kirtans & Mamtrams”, para aprender todos los mamtrams y kirtans de Maha Yoga (excepto los bija mamtrams y otros que se entregan en niveles superiores).

4. Podemos utilizar ambos Cd's, pero recomendamos el de “Kirtans & Mamtrams” ya que fueron cargados con más shakti o energía y contienen una mayor variedad (diez mamtrams y cuatro bellos kirtans), para ponerlo como sonido de fondo en el hogar, mientras dormimos o en nuestro medio de transporte.

1. Podemos utilizar el Cd “Mamtrams de Maha Yoga”, que dispone de seis pistas, tres con el mamtram de Shiva, dos con el mamtram de Annai y una del mamtram de Babaji, que en total suman aproximadamente cuarenta y cinco minutos.

2. Utilizaríamos los restantes quince minutos hasta completar la hora para realizar una meditación

Rafael Peralto



Kirtans & Mamtrams

Libro + CD

LECCIÓN 13.3

LLEVAR UNA VIDA MEDITATIVA.

¿Qué hay más allá de las horas que dedicamos a practicar las distintas meditaciones? Por supuesto, más meditaciones, pero adaptadas a cada momento. Es muy importante saber sacar partido a cada instante de nuestra vida y para cada uno de ellos existe una herramienta. Demos un paseo a través de estas prácticas para recordarlas y de este modo siempre las tengamos a nuestra disposición.

Respiración circular: Siempre que nos sintamos bajos de energía, cansados, dispersos, etc., podemos realizar unos minutos de respiración circular. Si estamos rodeados de otras personas y no queremos que sepan lo que estamos haciendo, recordemos que la respiración lenta puede perfectamente pasar inadvertida y nos proporcionará la energía que necesitamos.

Meditación en la respiración: Podemos mantener cualquier meditación, siempre y cuando no tengamos que utilizar la mente consciente en una actividad que requiera toda nuestra atención (como por ejemplo estudiar) y siempre y cuando no suponga un peligro para nosotros y para los demás. Es muy beneficioso tomar la costumbre de ser conscientes de nuestra respiración en cualquier ocasión. Este proceso llevará su tiempo y necesitaremos estar conscientes y alertas, para no olvidar nuestro compromiso de vivir en el momento presente sintiendo el continuo vaivén de inspiraciones y exhalaciones.

Meditación Om Babaji: Una vez seamos capaces de mantener nuestra atención consciente en la respiración mientras realizamos nuestras tareas cotidianas, podemos introducir el mamtram “Om Babaji” acoplado a la respiración. Sus beneficios serán mayores, ya que combina el elemento consciente de la respiración con las bendiciones y las energías que nos proporciona el mamtram.

Meditación emocional: Trataremos de percibir cómo nos sentimos, cuál es nuestro estado de ánimo, así como de sentir las energías y emociones de nuestro corazón. Si deseamos cambiar nuestras emociones, podemos utilizar la técnica del perdón o afirmaciones positivas, según sea el caso.

Meditación Wu Wei: Procuraremos conectarnos con el momento presente haciendo sin hacer, tratando de que el ego, ese amasijo de ansias y miedos, no tome el rumbo de nuestra existencia y permitiendo que la vida simplemente sea.

Técnica de perdón: Cada vez que nos sintamos enojados o perturbados emocionalmente podemos perdonarnos y perdonar, sin necesidad de visualizar. Basta con la intención y las afirmaciones de perdón. Si la situación es propicia para ello, también podemos visualizar, tanto con los ojos abiertos como cerrados. Ofrezcamos a nuestro corazón un respiro, perdonando en el mismo momento en el que surjan el rencor y la culpa o simplemente cuando nos hagamos conscientes de su existencia.

Técnica de concentración en pensamientos positivos: Repetir afirmaciones es una magnífica manera de aprovechar nuestro tiempo. Abrirá nuestra mente y nos permitirá sentir seguridad, prosperidad o cualquier otra cualidad divina en el momento presente. Esos pensamientos positivos irán transformando nuestro inconsciente y nos liberarán de la pesada carga de la herencia mental. Podemos utilizar las afirmaciones que estemos usando en nuestros ejercicios, u otras que sean adecuadas a lo que estemos viviendo en ese momento. También podemos ser conscientes de nuestros pensamientos negativos y reemplazarlos por afirmaciones positivas.

Meditación japa mamtram: Otra forma muy efectiva de sacar rendimiento de cada momento es a través del canto de mamtrams y kirtans. Esa recitación será cantada, susurrada o de forma mental, según las circunstancias lo permitan o dependiendo de lo que nos apetezca. Ésta es una de las formas habituales con las que todos aquellos que llevan una vida meditativa se han iniciado. La música y la letra de los mamtrams quedan fijados en nuestra consciencia, aportando a nuestra vida las bendiciones que cada uno de ellos expresa.

Este es un breve ejemplo de cómo podemos elegir una determinada herramienta para llevar una vida meditativa. Utilizaremos una técnica u otra de acuerdo a nuestra necesidad o apetencia. Vivir de este modo, desde el amor, la consciencia y el poder es verdaderamente aprovechar al máximo la vida. Ello nos permitirá experimentar la felicidad aquí y ahora, la verdadera meta del Maha Yoga.

