



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

# CURSO DE MAHA YOGA NIVEL II

## ENTREGA 2ª:

- 2.1 Calidad y cantidad.
- 2.2 La meditación en la respiración.
- 2.3 Técnica: Meditación en la respiración.

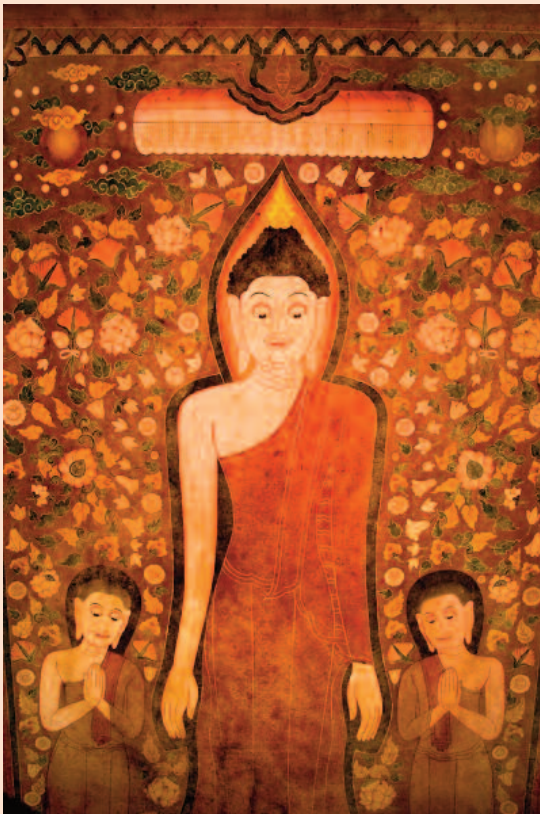
Redacción y maquetación: Rafael Peralto

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 2.1

### CALIDAD Y CANTIDAD



Antes de comenzar a entregaros nuevas prácticas para vuestra meditación, deseo animaros a reservar para este fin al menos una hora al día, para poder conseguir un cambio y una transformación duraderos y mensurables.

Al principio, son muchos los impedimentos exteriores para la práctica. Pero con el paso del tiempo, cuando nuestra vida se ha acomodado a esos cambios, son sobre todo los interiores los que suelen hacer mella en nuestra meditación. Puede parecer que para ser buenos meditadores tendríamos que ser prácticamente budhas, seres iluminados, pues nos falla la voluntad y la concentración. Muchas veces nuestra mente se deja arrastrar por el primer pensamiento que transcurre por ella y nuestra sadhana (práctica espiritual) adolece de aquella paz tan ansiada que solo de vez en cuando se deja sentir con intensidad.

Por ello no debemos olvidarnos que no solo la cantidad es importante, también lo es la calidad de la meditación. Es cierto que no es fácil mante-

ner la mente centrada en la meditación, pero si prestamos más atención y añadimos un poco más de voluntad, podremos conseguirlo.

La rutina es uno de los enemigos de la meditación, casi habría que decir que es un enemigo de todo lo que nos concierne, pues nos inmoviliza. Aunque mantengamos algunas rutinas necesarias, como por ejemplo las relacionadas con el aseo y la alimentación, sabemos que en otros campos, como en las relaciones, el trabajo, etc., la misma rutina acaba por destruir cualquier impulso proveniente de nuestro Ser, secando nuestra vida y convirtiendo lo que fue flexible, lleno de rocío y de vida, en algo seco y quebradizo.

Si sumamos los tres niveles del Maha Yoga, los dos niveles de “La Vía del Bodhisattva” y el último nivel, denominado “Maha Yoga Mandalam”, tendremos más de cuarenta mandalas de una hora. Pero aunque estemos en el último nivel, seguiremos practicando también el primero, combinando la ejecución de todos los mandalas. Aunque solo practicásemos dos horas al día, la combinación de los cuarenta mandalas ha sido exquisitamente organizada por nuestro Gurú Babaji para que ninguno quede atrás. De este modo podemos combatir la rutina dentro de nuestra sadhana.

Ahora bien, existe otro elemento importante, que es el de mantener nuestra atención, que más que concentración es consciencia, en lo que estamos ejecutando. Para ello hay que realizar un esfuerzo constante durante todo el tiempo que dure el ejercicio. Y luego, durante el resto del día, seguir trabajando con mamtrams, afirmaciones, etc. Pero para ello también hace falta el esfuerzo que supone el ejercitamiento de la consciencia.

Cuando necesitamos poner toda nuestra atención en algo que estamos haciendo, generalmente nos tensamos. Tanto el cuerpo como la emoción y la mente padecen de esa tensión innecesaria. Cuando al fin podemos descansar, estamos agotados de tanta tensión y atención. Pero en la meditación no sucede así. El cuerpo, la emoción y la mente deben estar relajados. Es la consciencia la que se ejercita. Y esa consciencia posee una cualidad de frescor, como las hojas sobre las que reposa el rocío y no produce ni tensión ni esfuerzo. Sin embargo, cuando la mente se dispersa y volvemos de nuevo al ejercitamiento de la consciencia, se produce de nuevo tensión en nosotros, desconfianza en nuestras actitudes, derrotismo, etc. Eso sí que nos produce tensión.

Cuando la consciencia se mantiene, no hay esfuerzo. Cuando se disipa y volvemos a la senda, es cuando nos cansamos. Probadlo: proyectad vuestra consciencia sobre el cuerpo y la mente cuando se os escape la meditación y volváis a la carga y ved si es cierto.

Así pues, la consciencia no se gasta, no cansa, no agota, no tensa. De hecho, si lo hiciera, la consciencia, uno de los tres estados naturales del Ser (sat-chitt-ananda) se destruiría a sí misma, aniquilaría al Ser por agotamiento. Lo que cansa es la tensión puesta por el ego en el acto de ejercitar esa consciencia. Es lo que la rodea lo que nos perturba y no la consciencia misma. En realidad, sería justo aseverar que todo aquello que no sea el Ser es tensión, desgaste y muerte.

Dejemos de relacionar la meditación con el esfuerzo, pues la meditación es consciencia. Démonos cuenta de que la no-meditación, el reino mental del ego, es tensión y desgaste. Una vez mantengamos la consciencia fresca y despierta durante la meditación, esta se realizará sin desgaste alguno. Y si podemos poner consciencia en el acto de la meditación, cada vez que meditemos, el esfuerzo será menor y la consciencia brillará majestuosa, como un sol que emerge entre campos que despiertan. La meditación nos liberará del esfuerzo y del agotamiento. ¡Que en este nuevo periodo que comienza, sepamos aprovechar cada herramienta que el Universo haya puesto en nuestras manos! Dios, el Universo, o como gustes llamarlo, busca nuestra liberación, anhela volver a percibirnos como tiernos brotes, llenos de esperanzas, abiertos a sus infinitas posibilidades, dentro de un mundo de consciencia y gozo.



## LECCIÓN 2.2

### MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN

Son muchas las cualidades espirituales que tenemos que desarrollar al unísono y a veces se nos olvidan las más esenciales. Algunas de esas particularidades del sendero son:

**A nivel físico vital:** El equilibrio y la salud corporal y energética. La armonización completa de los procesos energéticos de nuestro cuerpo vital (chakras, nadis, etc.). La liberación de las señales dejadas por los traumas en nuestro cuerpo físico y en los cuerpos sutiles (karmas, samskaras, traumas específicos de esta vida y de otras, etc.). La capacidad para estar consciente en los cuerpos sutiles (viajes en astral, etc.). La purificación y alquimización del cuerpo físico.

**A nivel emocional:** La liberación de emociones reprimidas. El equilibrio entre la gratitud y el merecimiento. El aprendizaje del equilibrio en el dar y el recibir. El amor hacia uno mismo, hacia los demás y hacia Dios. El desarrollo de las emociones superiores: la humildad, la compasión, la devoción, etc.

**A nivel mental:** La disminución del parloteo mental. El desarrollo de la capacidad de concentración y visualización. El desarrollo y manejo de las capacidades intuitivas y de los poderes psíquicos. La eliminación de los defectos psicológicos (ego) y de sus nocivos efectos en la emoción y en los cuerpos físico y vital. El abandono de la perso-



nalidad (incluso de la personalidad espiritual de la que ahora hacemos gala). La liberación de ideas preconcebidas o prestadas (aunque sean espirituales o provengan de escrituras sagradas). El entrenamiento mental para experimentar la existencia aquí y ahora, abandonando las nociones de pasado y futuro. La paz mental.

**A nivel espiritual:** El contacto y apertura a los seres superiores (devas, gurús, etc.). La integración del Plan Divino en nuestras vidas. La canalización pura. La liberación de ataduras kármicas para pasar a un siguiente plano de existencia. El contacto con los chakras superiores. La capacidad para recibir enseñanzas en otros planos por parte de nuestros gurús. La pureza en todos los ámbitos (desde lo físico hasta lo espiritual). La iluminación.

Para llevar a cabo todas estas metas y muchísimas otras que se han quedado en el tintero, hemos de disponer de distintas herramientas. Es cierto que con una técnica de orden superior podrían trabajarse todas ellas, pero es mucho más inteligente utilizar técnicas específicas para objetivos espirituales concretos.

La meditación en la respiración es una técnica muy antigua y a la vez, muy sencilla. Se trata de tomar a la respiración como un medio para dirigir nuestra atención, como un soporte que nos ayuda a estar centrados y poder alcanzar el estado de no-mente o iluminación. Se cree que el propio Siddharta Gautama el Buddha se iluminó con esta técnica yóguica, cuya procedencia se hunde en la noche de los tiempos.

Ahora bien, si en el ámbito del Maha Yoga disponemos de técnicas mucho más efectivas y sofisticadas, ¿por qué utilizar este medio tan simple y rudimentario? Sabemos que nuestra mente se encuentra mucho más alterada que la mente de aquellos

que vivieron hace algunos miles de años. Y se ha insistido en ello dentro de la ciencia del Maha Yoga para poder comprender el motivo de ofrecer técnicas más completas, complejas y poderosas. Ellas son necesarias para poder aliviar esa tensión y malestar mental que nos aqueja a los habitantes del siglo XXI. ¿Por qué entonces utilizar una técnica tan sencilla, si ya disponemos de, por ejemplo, la meditación “Om Babaji” de primer y segundo nivel?

Conforme vayamos avanzando dentro del sendero del Maha Yoga, se nos irán ofreciendo técnicas más complejas, que irán requiriendo más concentración y una mayor implicación de la mente para ejecutarlas. Técnicas que tratan de mantener la propia mente centrada por medio de la respiración, la visualización, la devoción, el pensamiento, los chakras, los mamtrams, etc. Cuando varios de estos elementos se unen, si



se mezclan sabiamente, la eficacia de la técnica se multiplica. Después de haber practicado con una técnica más compleja, necesitaremos ofrecer a la mente un descanso meditativo, proporcionarle un solaz utilizando una técnica simple y efectiva. Nuestra mente ya estará centrada por efecto de las prácticas anteriores y esta meditación será como el merecido descanso, en el que nos dejamos acunar por la energía del prana, mecidos por ese interminable vaivén de celebración de vida que es la respiración.

Además de lo expuesto, otro beneficio es el de aprender a meditar sin la necesidad de utilizar tantos soportes meditativos. Por ejemplo, en el mandala número dos, se realizan quince minutos de meditación Om Babaji de segundo nivel, después vendría la meditación en la respiración. Llegados a este punto estaríamos suprimiendo elementos y simplificando la meditación anterior, lo que requiere de una mayor concentración por nuestra parte. En tercer lugar, realizaríamos una meditación emocional. Y de este modo habremos subido tres escalones de dificultad. Para la mente ordinaria, es más fácil realizar una meditación “Om Babaji”, porque contiene más elementos o apoyos meditativos (mamtram, respiración y ojos hacia arriba). En la meditación en la respiración eliminamos el mamtram y los ojos hacia arriba y nos quedamos solo con la mente fija en la respiración.

El eliminar apoyos va posibilitando que nos vayamos centrando en un solo objeto de meditación y no en varios, pues seguidamente realizaríamos una meditación emocional, que es más difícil que las anteriores. En la meditación en la respiración aún es-



tamos utilizando un apoyo (la propia respiración) y tratamos de crear una distancia entre el que piensa y el que observa. En la meditación emocional, vamos más allá de los pensamientos y nos adentramos en el mundo sutil de las emociones. Y en ese mundo sutil donde vamos a percibir lo que sentimos, no podemos llevar elemento alguno, más que nuestra consciencia. Por ello, puede decirse que en este caso (y en muchos otros según el mandala donde se utilice) la meditación en la respiración es una gran ayuda. Aunque nuestra mente esté muy dispersa para lograr un beneficio directo utilizando tan solo esta técnica, usada en compañía de otras o cuando hayamos alcanzado cierta maestría en el ejercicio de la consciencia, supone una gran ayuda. Cuando seamos capaces de meditar con muletas y alcanzar cierta estabilidad meditativa, incluso nos apetecerá meditar tan solo en la respiración, sin necesidad de más bastones que el propio flujo respiratorio.

## LECCIÓN 2.3

### TÉCNICA: MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN

Podríamos decir que existen tres formas de respirar, relacionadas con la consciencia y el control. La primera de ellas es el modo en que respiramos comúnmente: lo hacemos inconscientemente y sin ejercer ningún control. El segundo es el modo que utilizamos cuando realizamos algún tipo de actividad relacionada con la respiración: ejercicios aeróbicos o gimnásticos, o por ejemplo cuando un médico nos ausculta con el fonendoscopio. En este caso respiramos de manera consciente (estamos dirigiendo la respiración y somos conscientes de ello) y la controlamos. Pero existe un modo superior, que incluiría el elemento consciente pero sin ejercer ningún tipo de control: este sería el modo de realizar una correcta meditación en la respiración.

Respiración consciente y sin control significa que nuestra consciencia se encuentra enfocada en el proceso respiratorio, pero que no estamos dirigiendo la respiración, sino que la dejamos estar, sin influir en su proceso de inspiraciones, expiraciones y pausas.

¿Cómo podemos llevar a cabo este tipo de respiración superior? Podemos ejecutarla ahora mismo, mientras leemos y así quedarán más claros los conceptos. Primero habremos de leer el texto completo y seguidamente realizaremos el ejercicio.

En primer lugar hemos de cerrar los ojos. Nuestra atención, siempre dirigida hacia el exterior por medio de los sentidos físicos, se centrará ahora en el momento presente, en el aquí y el ahora.

En segundo lugar trataremos de percibir el flujo respiratorio, pero observándolo sin implicación alguna, sin ningún juicio de valor. No se trata de evaluar el modo en que estamos respirando para luego modificarlo. Simplemente hemos de percibir la respiración sin influir en ningún sentido en su proceso. Seremos como simples observadores de ese suave oleaje de idas y venidas respiratorias. Y en ello enfocaremos, sin tensión alguna, nuestra consciencia y atención.

Debido a que el recorrido respiratorio es amplio: desde la nariz hasta incluso el abdomen, es interesante focalizar la respiración en un punto concreto para evitar el deambular de la mente por todo el circuito. Para ello podemos centrarnos en la nariz, percibiendo un aire más fresco penetrando por las fosas nasales y luego otro aire algo más cálido siendo exhalado por ese mismo conducto. Este ejercicio se basa en sentir



la caricia de la respiración en las paredes internas de la nariz, olvidándonos del resto del circuito respiratorio.

Otro punto donde podemos focalizar la atención consciente sería el abdomen. Si estamos acostumbrados a realizar la respiración abdominal o diafragmática, ésta no se dirigirá al pecho cuando meditemos, sino que de manera natural se dirigirá al abdomen. En este caso podemos percibir como el aire llena el abdomen y como este sube para seguidamente vaciarse y bajar. Estas subidas y bajadas del abdomen serían nuestro punto focal donde situar el proceso meditativo.

En resumen, la meditación en la respiración es una práctica que aporta un apoyo a la consciencia, focalizando la mente en como el aire entra y sale por la nariz o como sube y baja el abdomen al respirar. Quedamos a vuestra disposición para solventar las dudas que surjan en vuestra mente al realizar esta práctica y os animamos a practicarla todos los días.

