



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL II

ENTREGA 3ª:

3.1 El Yoga, unión de los opuestos.

3.2 Gratitud y merecimiento.

Fichero adjunto:

"Temporizador de prácticas 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 3.1

EL YOGA, UNIÓN DE LOS OPUESTOS

Para comprender la ciencia yóguica hemos de saber que el yoga y la religión no son la misma cosa, pues el primero es científico, aunque incluya elementos devocionales y el segundo está basado casi enteramente en la fe.

“Yoga” viene a significar “lo unido”, “lo que está junto”, “yunta” o “unión”. Este concepto de unidad es muy importante en el segundo nivel de Maha Yoga, puesto que en él se busca la armonía y el equilibrio, como medio de alcanzar la felicidad y por ende el Ser. Se ha expresado repetidas veces que el aquí y el ahora, el momento presente, es el único que existe. Si el Maha Yoga expresara una meta, ésta habría de ser formulada en el momento presente y para el momento presente. La meta del Maha Yoga es la felicidad completa en este mismo momento. Si esta meta no se formulara o concretara en este momento, significa que no habríamos sacado el fruto del momento. Por ejemplo, cuando cantamos mamtrams (podemos estar prácticamente todo el día cantando mamtrams mentalmente), uno puede percibir una sensación agradable, debida a la virtud que el mamtram expresa. En ese momento, su acción está en el presente, cantado el mamtram en vez de estar pensando en el pasado o en el futuro. En ese momento,



libre de las cadenas mentales que lo asfixian, la persona puede percibir cierta felicidad, grande o pequeña, según su propio esfuerzo y su dedicación. Ese gozo es la meta del Maha Yoga vivida en el presente.

Si observamos al yoga desde el concepto espacio-temporal, podemos decir que el yoga es la unión de los opuestos pasado/futuro en un vívido presente. Si estamos viviendo en ese presente, estamos siendo yoguis o yoguinis, nos hallamos más allá de la dualidad del tiempo. La meta del Maha Yoga no puede ser formulada en el pasado o en el futuro, pues no sería yoga, sería religión. En la religión, uno puede actuar ahora para ser salvado después de la muerte. En el yoga uno es salvado en el momento presente de la insufrible dualidad del pasado/futuro. En el yoga es uno mismo quien se salva del sufrimiento, liberándose del par de opuestos. Eso no quiere decir que tengamos que dar la espalda a la bendición y la ayuda del Gurú, pues solo el despierto puede ayudar a otros a despertar. Pero la responsabilidad es nuestra y nuestro el fruto alcanzado.

Visto el yoga desde el aspecto espacio-temporal, observémoslo ahora desde el concepto Maha Yoga del ser humano, en el que éste se divide en cuatro aspectos: físico/vital, emocional, mental y espiritual. El yoga, al ir sumando experiencias científicas y técnicas diversas, se ha ido especializando en distintas aéreas o modos de llegar a experimentar esa “unión” con lo divino. Existen yogas más físicos, más emocionales, más mentales y más espirituales y cada uno de ellos utiliza sus medios, tanto específicos como comunes para llegar al centro de esta veleta. El Maha Yoga, al ser un yoga raíz, busca la integración perfecta de cada uno de estos aspectos, sin potenciar ni descuidar ninguno de ellos. Los integra en un equilibrio perfecto, sobre todo al recibir los cuatro mandalas del Tercer Nivel de Maha Yoga.



Para alcanzar el bienestar en relación a estos cuatro aspectos es aconsejable mantener un equilibrio entre las diferentes actividades que cada aspecto puede llevar a cabo. Por ejemplo, si hemos estado “quebrándonos los sesos” con datos numéricos, sería aconsejable realizar algo de ejercicio y escuchar música, realizar alguna actividad artística, etc. Si utilizamos en exceso una de nuestras partes y abandonamos las otras, el desequilibrio hará mella en nuestro sistema nervioso y en nuestra salud. Muchas veces, después de haber estado escribiendo durante largo rato, me dedico a limpiar la casa, dar un paseo y escuchar música, amén de meditar. De este modo trato de equilibrar todas las partes que me componen para que la energía no se agote en ninguno de los centros y se renueve con la diversidad. El equilibrio en la actividad es, por lo tanto, un fenómeno yóguico que proporciona bienestar.

Cuando nos serenamos y nos permitimos escuchar los mensajes de nuestro Ser, somos capaces de llevar una vida íntegra, completa y equilibrada. Nuestro Ser sabe lo que necesitamos en cada momento y, por supuesto, nuestras necesidades están equilibradas con las necesidades universales. Solo nos salimos de pista y nos tropezamos de lleno con las dificultades cuando desoímos la voz de nuestro Ser. Esa voz nos conduce siempre al equilibrio y, por ende, al gozo espiritual completo. Por lo tanto, puede decirse que la desarmonía es la desconexión con la voz de nuestro Ser. Esa voz es sabiduría, amor y poder. Su objetivo es conducirnos en el presente hacia la unidad que el yoga propugna. Al desoírla, se produce la des-harmonía, el mal-estar y la enfermedad.

El dolor deviene como efecto de esa causa desligada de la verdad. Entonces, sin entender nada, clamamos al cielo en busca de ayuda. Pero para recibir la ayuda, no nos quedará otra que serenarnos y escuchar, dejarnos guiar por el bien universal y alcanzar la armonía que impregna todo lo que está unido a ese flujo universal.

El yoga busca medios para alcanzar la armonía del cuerpo, de la emoción, de la mente, del espíritu y conoce ese flujo universal que nos lleva hacia el gozo y la perfección aquí y ahora proponiendo diferentes medios para alcanzar su meta.

Resumiendo, el ser humano vive en desequilibrio, enfermedad, desazón, infelicidad, etc. debido a que se encuentra identificado con sus procesos mentales y mientras



siga esa corriente interminable de fluctuaciones y se deje arrastrar por ella, no podrá asir al Ser. El Ser, al ser real, no fluctúa, no tiene principio ni fin, es desafectado de toda circunstancia y forma parte del Dios Uno. ¿Cómo ha llegado el ser humano a este estado de desasimiento de su naturaleza original? El yoga no tiene respuestas relacionadas con algo que no sea el presente, pero ofrece técnicas para deshacer el problema y alcanzar la meta. La técnica principal del yoga, según mi humilde entendimiento, es la meditación. Y esta técnica proporciona al ser humano, tras un paciente ejercitamiento, la capacidad para liberarse de la identificación con las fluctuaciones mentales.



Patánjali, en su obra “Los yogasutras” se expresa de la siguiente manera:

ATHA YOGA ANUSHASANAM:

Ahora la exposición sobre el yoga.

Su obra comienza con la palabra “ahora”, con lo que ancla el yoga con el momento presente y deja la especulación espacio-temporal atrás.

YOGA CHITTA VRITTI NIRODAH:

El yoga es el estado de la cesación de las fluctuaciones mentales.

Mientras la mente esté perturbada, tanto por los sentidos como por sus propios procesos de pensamiento, el gozo que el yoga propugna no podrá darse, el estado de unión-yoga no podrá producirse. No podrá ser escuchada esa voz interior, no podrá ser sentido ese flujo: el ser humano estará perdido en su propio laberinto mental.

TADA-DARSHTU-SWARUPE-VASHTANAM:

Entonces, (cuando se eliminan las fluctuaciones mentales) “quien ve” (el observador) queda establecido en su naturaleza original.

El ser humano no vive en su naturaleza real, pues se haya desconectado del camino, la verdad y la vida. Por medio de la desidentificación con los procesos mentales, retornamos a nuestra naturaleza original que se expresa como Existencia, Consciencia y Gozo infinitos.

Hemos realizado todo este recorrido para comprender que este segundo nivel del Curso de Maha Yoga es esencialmente meditativo. Para alcanzar el equilibrio, la vía es la meditación. Pero, ¿cuál de las muchas técnicas me llevará a la meta? En este nivel se entregan varias, con diferentes niveles de complejidad y de dificultad, pero que mantienen la pauta de equilibrio entre los diferentes aspectos del ser humano.



Existe una quinta técnica meditativa, que sería la meditación en mandalas. Esa técnica pertenece a todos los aspectos, pudiendo potenciar uno u otro según sea la cualidad del mandala utilizado como soporte meditativo.

Además de las meditaciones, este segundo nivel incorpora otras prácticas, que vienen a mejorar las del primer nivel, pues son ampliaciones de estas. En total, todas las técnicas configuran dos mandalas de una hora cada uno (también se denomina “mandala” a un grupo de prácticas), dejando no obstante cierto margen para utilizar las meditaciones de japa mantram y en mandalas como comodines, para que la práctica

sea variada.

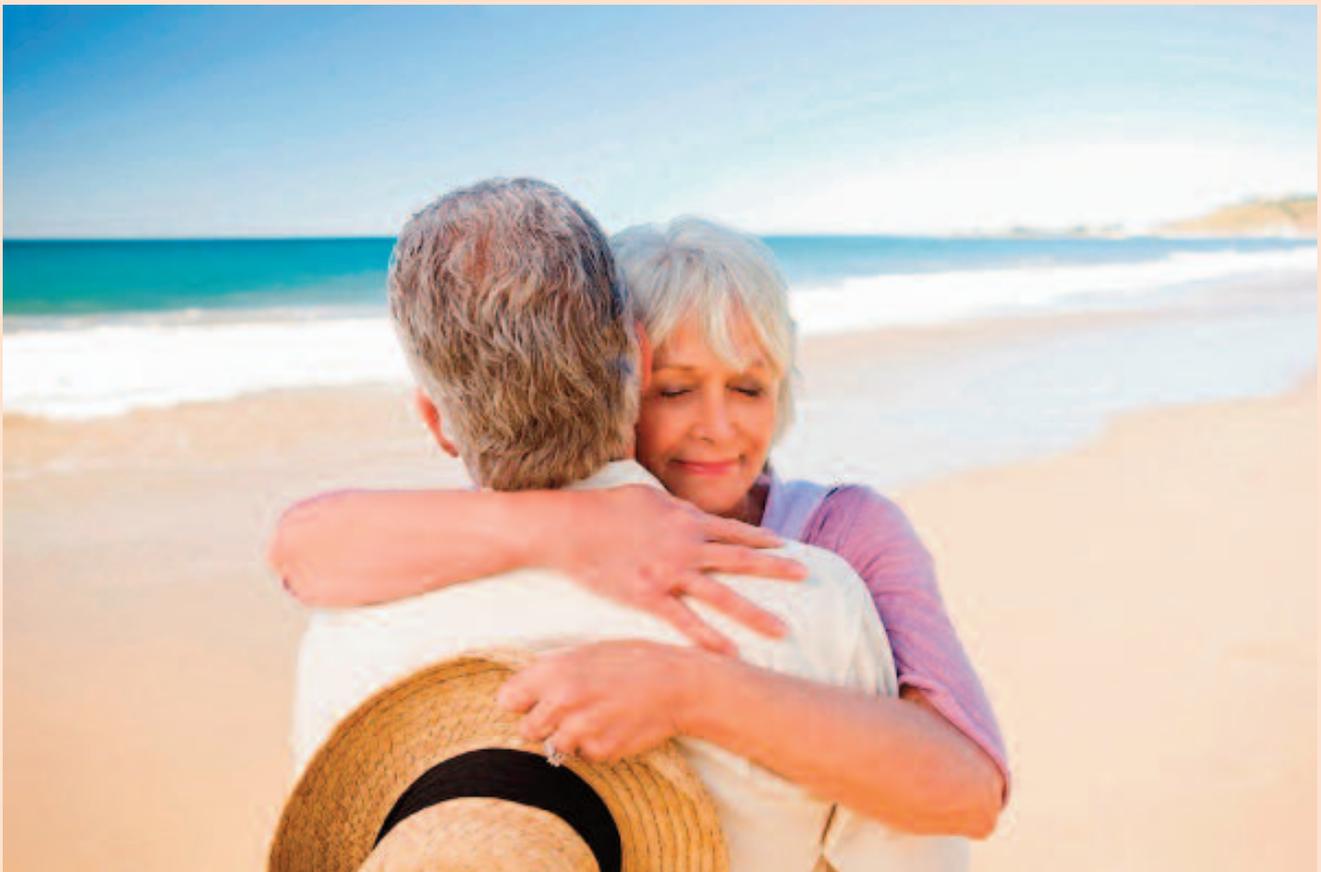
Si el yoga es unión y el equilibrio implica perfecta sintonía con el flujo universal, podemos decir que a través del yoga podemos alcanzar el equilibrio y que mediante el equilibrio lograremos alcanzar la unión con lo divino o yoga, pues ambas cosas son la misma. Y si la meditación produce la desidentificación con aquello que nos separa de ese flujo, podremos aseverar sin miedo a equivocarnos que la meditación (no confundir con la visualización creativa o meditaciones guiadas) es el medio que tiene el yogui y la yoguini para alcanzar ese estado de unión perfecta con su Ser Divino. La meditación no puede ser aprendida, pues es una virtud de nuestro Ser, pero puede ser desvelada, a través de la práctica paciente y por medio de técnicas efectivas.

LECCIÓN 2.2

GRATITUD Y MERCIMIENTO

En este segundo nivel de Maha Yoga se hace especialmente hincapié en dos elementos emocionales esenciales para vivir en gozo y felicidad: la gratitud y el merecimiento. *“Dios es la mayor fortuna de todas porque es un Padre-Madre amoroso y complaciente. Pídele y comprueba su generosidad y su bondad hacia cada hijo, pero recuerda siempre hacerlo desde la gratitud y el merecimiento y no desde el orgullo y la creencia en la escasez, pues eso será entonces lo que encuentres en tu camino”*. Este texto, perteneciente a “El libro de Annai” de la Editorial Mahavatar, expresa la realidad espiritual de cada ser humano: por un lado, somos inmensamente afortunados, pero no nos damos cuenta de ello; por otro, esa incapacidad de reconocer que el Padre-Madre Dios nos cuida y nos guía, nos lleva a olvidar la emoción de la gratitud.

Gratitud y merecimiento han de ir de la mano, han de estar en perfecto equilibrio. Muchas personas anhelan conseguir cambios en su vida y en su mundo, tanto en el interior como en el exterior, pero se olvidan de trabajar el merecimiento. Por más que nos esforcemos en la práctica de las afirmaciones positivas y las visualizaciones crea-



tivas, si no hemos desarrollado el sentimiento de merecimiento, no conseguiremos nada o conseguiremos muy poco.

Por otro lado, la mente expande aquello en lo que su energía se deposita. Si ponemos nuestra atención en lo que nos falta, la mente atraerá más escasez, pero si al contrario nos centramos en lo que ya tenemos, la misma mente atraerá más cosas positivas a nuestra vida. La mejor actitud para producir cambios positivos es centrarnos en lo que tenemos y no en lo que adolecemos. Pero la gratitud va más allá, pues no es un pensamiento o una acción forzada, sino una emoción sincera de agradecimiento ante la vida, ante el hecho de estar vivos, de estar a salvo, de estar mantenidos por el Padre-Madre Dios.



¿Cómo podemos trabajar ambos aspectos al unísono? El merecimiento se trabaja a través de la repetición de afirmaciones positivas, como por ejemplo: “Yo me merezco todo lo bueno”. También es importante tener una actitud meditativa y estar conscientes de pensamientos recurrentes limitativos que, de algún modo, forman parte del proceso mental de cada día. Cuando nos damos cuenta de que estamos formulando, tanto interiormente como de viva voz pensamientos limitantes, los cambiaremos por otros expansivos y creativos.

Haciendo un resumen en relación al merecimiento, podríamos decir que se trata de trabajar los dos aspectos del ser humano: el femenino a través del estar consciente de pensamientos y actitudes y el masculino introduciendo pensamientos de luz en nuestra mente. Expresándolo de un modo más claro, sería el estar conscientes de los pensamientos limitantes y de inmerecimiento y cambiarlos, tanto en el momento en el que aparezcan como en nuestras prácticas diarias, por pensamientos de merecimiento y abundancia.

Respecto a la gratitud, es una actitud que se genera por medio del darse cuenta de lo mucho que se tiene. Si se posee libertad para aprender y experimentar en la vida, suficiente salud para vivir esta experiencia tridimensional, alimentos, ropa y cobijo para

sentirse físicamente a salvo, comodidades materiales, etc., ya tenemos motivos de sobra para dar gracias al Creador por proporcionarnos el marco idóneo para nuestro desarrollo interior y exterior. Aunque no nos demos cuenta, existen gran cantidad de elementos alrededor nuestro para que vivamos más cómodamente, desde lo más básico hasta lo más sofisticado. Desde el agua fresca y limpia que sale del grifo y la luz que se acciona desde el interruptor en la pared, hasta la tecnología para buscar cualquier tipo de información, como es el caso de internet. Siempre hay algo por lo que estar agradecidos.

También podemos utilizar afirmaciones para desarrollar la gratitud, como por ejemplo: “Doy gracias a Dios por todo lo que tengo. Doy gracias a Dios por todo lo que hago. Doy gracias a Dios por todo lo que soy”. Las afirmaciones serían el elemento masculino y el estar consciente de todo lo que hay en nuestra vida, que es motivo de gratitud, el elemento femenino. Por supuesto, el Padre-Madre Dios no necesita que le demos las gracias, pero somos recompensados por la vida cuando nos damos cuenta de lo mucho que tenemos y cuando nos dejamos embargar por ese intenso y sincero sentimiento de gratitud. Juntas, gratitud y merecimiento, crean grandes cambios en nuestra vida, en nuestra manera de percibir la vida y en nuestra forma de vivirla.

“El merecimiento es el conocimiento de que, en realidad, no sois ese cuerpo y esa vida humana, casi rozando la existencia animal, que vive y se desarrolla en el planeta Tierra, sino una chispa divina, sin la cual Dios estaría incompleto. Por eso el pastor abandona el rebaño en busca de la oveja perdida. Sin la chispa que sois, la fisura creada destruiría todo el universo. Así pues, el universo no puede sostenerse sin vosotros, pero vosotros no podéis sosteneros sin el universo. Gratitud y merecimiento, equilibrados, proveen de inmensa felicidad, prosperidad y bien supremo al alma que conquiste ambas emociones”.

“El libro de Annai”

