



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL II

ENTREGA 5ª:

- 5.1 La técnica de Concentración en Pensamientos Positivos nivel II.
- 5.2 Técnica: Pensamientos Positivos nivel II.

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 5.1

TÉCNICA DE CONCENTRACIÓN EN PENSAMIENTOS POSITIVOS NIVEL II

En muchos tratados antiguos de yoga se califica a la mente como enemiga del Ser. Ello es cierto, ya que el continuo discurrir de nuestros pensamientos produce en nosotros zozobra mental y emocional, puesto que la mayoría de los pensamientos son limitantes y están centrados en el pasado y en el futuro. Esos pensamientos del pasado están imbuidos por toda clase de recuerdos, o bien nostálgicos o generalmente relacionados con el rencor y la impotencia. Los pensamientos del futuro, creados a partir de las experiencias del pasado, se basan sobre todo en expectativas y miedos. Relajando el flujo de pensamientos, podemos alcanzar la paz mental y emocional que tanto necesitamos. Más allá de la mente se encuentra el Ser. La mente debería ser el siervo y no el amo, si los seres humanos fuéramos capaces de ser seres “pensantes”, con capacidad para elegir cuando pensar y qué pensar. Sin embargo, somos seres “pensados”, atados a un vaivén infinito de pensamientos que no producen felicidad ni bienestar interior.

Mientras alcanzamos la meta de la paz y los distintos estados de absorción en el Ser, denominados samadhi, nirvana o iluminación, podemos aprender a utilizar la mente como seres pensantes, eligiendo pensamientos constructivos, creativos y positivos, para que aumenten nuestra calidad de vida.

Ya se explicó en el primer nivel del “Curso de Maha Yoga” y en algunos libros de la Editorial Mahavatar cómo utilizar la mente de manera creativa, para transformar tanto nuestro interior como nuestro mundo exterior. Ahora es necesario volver a hacer hincapié en lo beneficioso que resulta el uso apropiado de la mente y dar a conocer estas técnicas del segundo nivel de Maha Yoga, cuya eficacia es mayor. En los siguientes niveles también se llevarán a cabo ampliaciones de esta técnica, para que nuestro esfuerzo se vea más rápida y eficaz-



mente recompensado.

El primer punto importante a tener en cuenta es el uso del ajna chakra o tercer ojo, como punto de partida de nuestra visualización. Cuando imaginamos algo, sea en el estado de sueño o de vigilia, estamos proyectando un haz de luz astral desde nuestro tercer ojo frente a nosotros o alrededor nuestro. Los sueños no son sino viajes astrales inconscientes en los que proyectamos imágenes y sensaciones relacionadas con nuestro subconsciente e inconsciente. Pero cuando visualizamos en estado de vigilia sucede lo mismo. Lo visualizado se expresa en primer lugar en nuestra mente, seguidamente se proyecta desde el tercer ojo y afecta al sensible tejido astral, modificando la naturaleza de éste. Cuando insistimos una y otra vez en nuestra visualización, lo que estamos haciendo es transformar el delicado tejido astral a voluntad, para que, en el momento adecuado, se manifieste en nuestro mundo tridimensional. Nuestros pensamientos también afectan al mundo astral y además se almacenan en nuestro inconsciente, transformando el entramado de pensamientos almacenados en el mismo y produciendo, tras su acumulación, cambios en nuestra autoimagen, ampliando los límites de nuestro potencial.

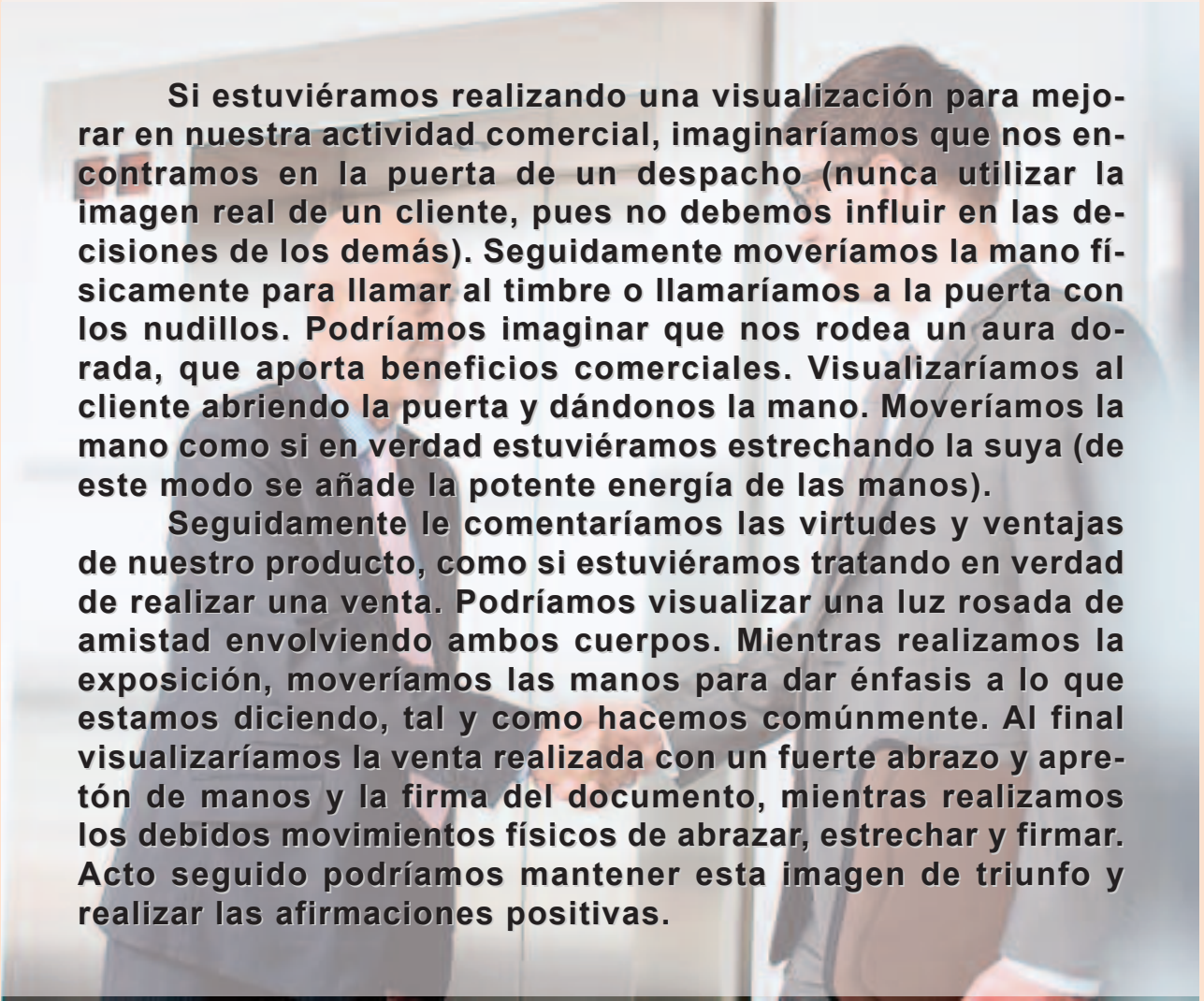
Por lo tanto, el aspecto más importante en el segundo nivel de esta práctica es el uso del ajna chakra o tercer ojo de manera consciente. Podemos dirigir nuestros ojos en su dirección, elevándolos hacia arriba (no hace falta enfocarlos hacia el centro). En este segundo nivel el uso de los ojos adquiere importancia por medio de las prácticas principales: el pranayama “El Elixir de Babaji” y la meditación “Om Babaji”. El ser capaces de mantener con comodidad los ojos hacia arriba nos llevará un tiempo, pero merece la pena conseguirlo. No debemos nunca forzarlos en exceso, debe ser un proceso gradual, hasta que podamos mantenerlos en un estado de completa relajación. El mantener los ojos hacia arriba, enfocados en el sahasrara chakra o hacia el ajna chakra o tercer ojo mejorará nuestra concentración y disminuirá el parloteo mental.



Además de todo ello, podemos imaginar un rayo que parte desde el tercer ojo hacia una pantalla mental blanca frente a nosotros. Allí formaremos, por medio de la energía que emana del rayo, las imágenes que vamos a utilizar en nuestras visualizaciones. El rayo puede mantenerse en el centro de la pantalla, como si formara y diera energía a las imágenes, o podemos imaginar haces de luz como los que forman las imágenes en la pantalla de un cine. Estas imágenes pueden ser estáticas, o sea, fijas, o dinámicas, en movimiento, siendo éste último el modo más creativo y efectivo. Percibiremos como estamos enviando energía desde el tercer ojo a la pantalla mental, para que la imagen tenga fuerza y su creación en el mundo astral sea más rápida y efectiva. Por supuesto, al dirigir nuestra atención hacia el ajna chakra por medio de la elevación de los ojos, también le estaremos enviando energía por medio del poder de la mirada.

A parte de este trabajo con el ajna chakra y los haces de luz, podemos realizar otro bien distinto, donde nosotros seríamos parte de la visualización y utilizaríamos nuestro cuerpo, que ha de estar no obstante relajado, como medio de dar poder e interactuar con lo visualizado.

Ilustraré lo anterior con varios ejemplos para clarificar su comprensión:



Si estuviéramos realizando una visualización para mejorar en nuestra actividad comercial, imaginaríamos que nos encontramos en la puerta de un despacho (nunca utilizar la imagen real de un cliente, pues no debemos influir en las decisiones de los demás). Seguidamente moveríamos la mano físicamente para llamar al timbre o llamaríamos a la puerta con los nudillos. Podríamos imaginar que nos rodea un aura dorada, que aporta beneficios comerciales. Visualizaríamos al cliente abriendo la puerta y dándonos la mano. Moveríamos la mano como si en verdad estuviéramos estrechando la suya (de este modo se añade la potente energía de las manos).

Seguidamente le comentaríamos las virtudes y ventajas de nuestro producto, como si estuviéramos tratando en verdad de realizar una venta. Podríamos visualizar una luz rosada de amistad envolviendo ambos cuerpos. Mientras realizamos la exposición, moveríamos las manos para dar énfasis a lo que estamos diciendo, tal y como hacemos comúnmente. Al final visualizaríamos la venta realizada con un fuerte abrazo y apretón de manos y la firma del documento, mientras realizamos los debidos movimientos físicos de abrazar, estrechar y firmar. Acto seguido podríamos mantener esta imagen de triunfo y realizar las afirmaciones positivas.

En el siguiente ejemplo introduciremos diversas metáforas. Las metáforas es el modo en que se expresa el mundo astral y la forma de comunicación entre el Universo y nosotros. Por lo tanto, puede decirse que estaríamos utilizando el mismo idioma que utiliza el mundo creativo universal.

Vamos a realizar una sanación a un sujeto, al cual hemos pedido permiso previamente. No hace falta explicarle los pormenores de nuestro trabajo, utilicemos el sentido común para expresarle nuestro deseo de ayudarlo y solicitar su permiso.

En nuestra visualización, nos imaginaremos en un laboratorio, donde se encuentran toda clase de artilugios, algunos de los cuales vamos a necesitar. Daremos la bienvenida a la imagen del sujeto con un abrazo (que realizaremos también físicamente) y percibiremos como ambos somos bañados en una agradable luz verde de sanación. Seguidamente conduciremos al sujeto a un escáner, donde iremos observando, parte a parte, todo su cuerpo, para tratar de dilucidar cuales son los desequilibrios que éste sufre. Imaginaremos que disponemos de una tecnología muy avanzada y que podemos ampliar las distintas zonas del cuerpo que llamen nuestra atención. Dejemos que la intuición se vaya desarrollando poco a poco mientras realizamos este tipo de visualizaciones.

Parece que en un primer momento, nos llama la atención el riego sanguíneo y que su flujo se encuentra obstruido por un aumento del colesterol. También percibimos como sus rodillas se encuentran lastimadas, debido a que nuestro amigo juega mucho al tenis. Después de realizar un exhaustivo chequeo, comenzaremos con el tratamiento.

Le diríamos que se sentara junto a nosotros. Le ayudaríamos moviendo las manos e invitándole con ellas a sentarse. Acto seguido prepararíamos una inyección. Visualizaríamos una ampolla de “corrector del flujo sanguíneo” y se la inyectaríamos en el brazo. Todo ello con el consiguiente movimiento de cargar la jeringa, limpiar con alcohol la zona a inyectar, etc.

Junto a nosotros, en un carro lleno de diferentes “remedios”. Tomaríamos un espray para rodillas. Se lo aplicaríamos y comprobaríamos como en ese mismo momento sus rodillas se desinflan y se descargan de la presión.

También podemos visualizar operaciones quirúrgicas, extirpar piedras del riñón, tumores, reparar fracturas de huesos, etc. Para ello abriremos con un escalpelo, retiraremos los elementos extraños al cuerpo humano, rociaremos con espray, coseremos, desinfectaremos, corregiremos posturas de huesos, etc. Todo ello llevados por nuestra intuición y por las indicaciones que esa persona nos haya dado sobre su salud. Hasta que no tengamos la intuición suficientemente desarrollada, no deberíamos de realizar operaciones, nos bastaría con utilizar ungüentos, pomadas, emplastes, parches, píldoras, espráis, etc.

En estos movimientos de cabeza, brazos y manos, que se realizarán tranquilamente, no debemos incluir movimientos de piernas, pues debemos continuar sentados y sin perder demasiado la necesaria relajación de nuestro cuerpo.

Por supuesto, hemos de repetir todos los días estas mismas visualizaciones hasta que sepamos o al menos intuyamos que el sujeto se está recuperando. A la visualización le añadiremos afirmaciones positivas relacionadas con la salud del sujeto.

Como se ha expresado en el Curso o en los libros de la Editorial Mahavatar, no se debe trabajar con más de tres afirmaciones en los quince minutos que dura la práctica, pero en caso de que la visualización se prolongue mucho rato, podemos utilizar una sola. Si realizáramos dos mandalas de una hora de prácticas podemos utilizar distintas metas, unas para la mañana y otras distintas para la tarde, pero debemos mantener las mismas durante el tiempo necesario.

Existen una serie de trucos que pueden facilitar nuestra maestría en el dominio de la mente creativa:

1º. Para lograr una meta, hemos de comenzar por eliminar las dudas. La duda obstaculiza el circuito del poder. Para ello, podemos comenzar cualquier visualización o trabajo con pensamientos creativos con las siguientes afirmaciones positivas: “Mis afirmaciones producen resultados efectivos, rápidos y tangibles”, o “Yo consigo todo aquello que afirmo y visualizo”, etc.

2º. Trabaja el concepto de poder. Realiza afirmaciones acerca de que ya posees un gran poder mental, como por ejemplo: “Yo soy muy poderoso/a”, “El poder divino se expresa a través de mí”. Es también adecuado utilizar afirmaciones que potencien en nosotros la creencia de que el poder es esencialmente positivo y beneficioso para todos los implicados. Para ello podemos concluir nuestro trabajo con la siguiente afirmación: “Todo esto se hace realidad para el beneficio de todos los seres”.

3º. Comienza con metas fáciles de manifestar y, sobre todo, con aquellas relacionadas contigo mismo y con los aspectos internos que necesitas reforzar, como la tranquilidad, la confianza en ti, la voluntad, la concentración, etc.

4º. No olvides que la emoción de haber alcanzado la meta es esencial para su consecución, ya que tus afirmaciones y visualizaciones se forman en el mundo astral antes que en el físico y que éste es esencialmente emocional.

5º. Trabaja el merecimiento y la aceptación. Será difícil manifestar algo si no nos creemos merecedores de ello y si no lo aceptamos. Si lo que deseas, por ejemplo, es un nuevo trabajo, realiza afirmaciones en relación a estos aspectos: “Yo merezco un trabajo nuevo y creativo y ganar X euros al mes”. Seguidamente: “Yo acepto un trabajo nuevo, creativo y maravilloso y ganar X euros al mes” y por último “Yo tengo ahora un trabajo nuevo y maravilloso y estoy ganando X euros al mes”. La palabra AHORA agilizará su manifestación.

6º. No olvides utilizar afirmaciones y visualizaciones para ayudar a nuestro planeta. Ambos canales, el de dar y el de recibir, han de estar abiertos y equilibrados.

LECCIÓN 5.2

TÉCNICA: PENSAMIENTOS POSITIVOS NIVEL II

PAÑOS PARA LA TÉCNICA DE CONCENTRACIÓN EN PENSAMIENTOS POSITIVOS NIVEL II

- 1.** Centramos la atención en el tercer ojo, manteniendo los ojos hacia nuestro entrecejo.
- 2.** Imaginaremos un rayo de energía, como un haz de colores, que, partiendo del tercer ojo forme una imagen frente a nosotros. Podemos utilizar una pantalla mental donde plasmar las imágenes, como si fuera la pantalla de un cine.
- 3.** También podemos utilizar las manos y otras partes de cuerpo (sin llegar a moverlo por completo ni perder el estado de relajación) para simular la realidad de aquello que estamos visualizando (firmar un contrato, abrazar a nuestro nuevo amor, conducir nuestro nuevo vehículo, etc.).
- 4.** Movilizaremos energías emocionales que nos lleven a sentir que aquello que anhelamos es ya una realidad.
- 5.** Utilizaremos metáforas, como por ejemplo, un calmante imaginario para los nervios, un espray contra dolores, e incluso realizaremos sanaciones y operaciones con elementos que no tienen por qué existir en realidad, pero que induzcan a nuestra mente, por medio de metáforas, a alcanzar esas metas.
- 6.** No olvidaremos las tres reglas aprendidas en el primer nivel a la hora de construir nuestras afirmaciones: en afirmativo, en el momento presente y sin vulnerar la libertad ajena (por ejemplo: podemos imaginar un nuevo amor, siempre que no utilicemos la imagen de una persona real, pues estaríamos condicionando a esa persona a cumplir con nuestra voluntad).