



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL II

ENTREGA 6ª:

- 6.1 La meditación emocional.
- 6.2 Técnica: Meditación emocional.

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 6.1

LA MEDITACIÓN EMOCIONAL

La meditación es, con diferencia, la labor espiritual con más poder transformador, de hecho, este segundo nivel de Maha Yoga es profundamente meditativo. Esa actividad meditativa se basa en la respiración, en la repetición de mamtrams, en la observación de mandalas, etc. Sin embargo, la meditación que más capta la atención y las expectativas de los alumnos es la emocional.

A pesar de que en la mayoría de las escuelas espirituales se olvida el trabajo con las emociones, pasando incluso de la nada a la completa adoración de lo divino de un modo impuesto y casi forzado, existen unas pocas escuelas que sí utilizan diversos tipos de meditación emocional. E igual que sucede con la meditación mental, existen modos casi infinitos de meditación emocional.

En nuestro caso, esta meditación es un regalo de Annai, nuestra madre Mataji, hermana espiritual de nuestro Gurú Babaji. Ella ha sido, es y será siempre motivo de veneración por todos los maha yoguis y maha yoguinis, pues su compasión y su amorosa contribución a nuestra evolución no tienen límites.

Recuerdo una ocasión en que me preguntaron si me sentía orgulloso de haber visto a nuestro amado Mahavatar Babaji en su cuerpo físico inmortal en cinco ocasiones (cuatro de ellas antes de comenzar a recibir el primer volumen) y yo les contesté: “de lo que estoy verdaderamente orgulloso es de que Annai haya abierto sus labios y su corazón para entregarnos sus prácticas y su mamtram a todos los maha yoguis”. Como ya sabréis, su mamtram “Jai Annai Karunai” es una llamada a la apertura emo-



cional de nuestro corazón, que ha de estar siempre dispuesto a rendirse al amor y al calor de los compasivos cuidados que Annai nos prodiga. Nuestra amorosa madre también ha insistido en que realicemos ejercicios de perdón a diario y nos ha entregado la meditación emocional, una valiosa herramienta para que nuestro sendero espiritual sea más dulce, como lo son sus tiernos besos de madre.

Todos los días contemplo o percibo a distintas personas espirituales, con grandes anhelos de liberación y con deseos de felicidad para todos los seres y para sí mismos, pero igualmente contemplo con tristeza sus corazones cerrados, agobiados por miedos intensos, rencores y desconfianza.

Sin embargo existe una metodología específica para abrir el corazón. Un primer paso consiste en realizar diariamente el ejercicio de perdón y no abandonar este hábito, al menos, durante los primeros años de trabajo evolutivo. De este modo iremos clarificando y despejando el espacio para que el amor verdadero pueda surgir. Los mamtrams, en especial el de Annai, pero también más adelante los de Tara, Avalokitesvara y otros más avanzados, serán un gran apoyo para propiciar esa apertura.

Pero en este segundo nivel, además de continuar con el perdón y trabajar con el mamtram de Annai, el esfuerzo más provechoso se centra en realizar esta meditación emocional y si pudiera ser, a diario.

No obstante, existen ciertas dificultades en su ejecución dependiendo también de las propias características del alumno. Cuando éste comienza a meditar, lo que sucede es que una parte de su mente observa, con tensión y atención, lo que realiza otra parte de esa misma mente. Con el tiempo, aprende que la consciencia no es la conciencia y que una parte de su ser real y divino es la que está observando a la totalidad de la mente. Entonces es cuando puede comenzar a percibir la realidad de su propio ser divino y es normal que se den episodios donde pueda experimentar “ananda” o gozo y “chitt” o consciencia. De este modo, deja de alimentar al ego y comienza a experimentar a “sat”, su ser divino, que es un compendio de esas tres virtudes: existencia, consciencia y gozo (sat-chitt-ananda).



Así pues, en un primer momento, en la meditación Om Babaji o en la meditación en la respiración, una parte de la mente observa a otra hasta que aprendemos a ejercitar la consciencia más allá de la propia mente, ya que la consciencia no es la propia mente, sino una virtud del ser que se expresa, en un primer momento, a través de la mente. Pero cuando comenzamos a realizar esa misma labor meditativa sobre las emociones, lo que suele suceder es que la mente, siempre controladora, ejerce presión sobre las emociones para poder observarlas. Las emociones, que son muy tímidas, se esconden y el escenario mental donde anhelamos observar las esquivas emociones permanece vacío, creando frustración en el alumno, que aún no ha aprendido a diferenciar entre mente y consciencia.



La meditación emocional consiste simplemente en proyectar la luz de la consciencia sobre nuestras emociones. Sabemos que siempre estamos pensando, incluso cuando dormimos y que las emociones van emparejadas a los pensamientos, pues ambos son como marido y mujer. Cuando realizamos la meditación emocional, tratamos simplemente de percibir las emociones que en ese momento discurren a través de nuestro corazón, sean de la cualidad y de la calidad que sean.

Cuando meditamos en la respiración y viene un pensamiento, no tratamos de detenerlo ni nos dejamos arrastrar por él, simplemente somos conscientes del pensamiento: lo observamos con nuestra consciencia como si no tuviera nada que ver con nosotros. No hacemos ninguna valoración del tipo: “este pensamiento es sobre la comida” o “este pensamiento no me gusta, son malos recuerdos”. Simplemente somos perceptores, pero no nos dejamos arrastrar por esos elementos, sobre los que simplemente disponemos con suavidad nuestra capacidad de observación y consciencia.

La meditación emocional no debe realizarse por separado, sino que forma parte del segundo mandala de Maha Yoga. Los ejercicios que le preceden son, la meditación Om Babaji y la meditación en la respiración. Ello es así para que la mente se encuentre

calmada, pues con la mente agitada no es posible realizar una meditación que es más avanzada que las anteriores. Es necesario que la mente esté calmada, pues la tensión es contraproducente con el ejercicio. Las emociones son tímidas y escurridizas y no están acostumbradas a que la luz de la consciencia penetre en sus territorios.

Cuando comenzamos el ejercicio hemos de estar ya relajados de cuerpo y de mente y es entonces, cuando el temporizador marca el comienzo del ejercicio, cuando tratamos de percibir, en un primer momento, el estado de nuestro corazón: si está cerrado, agitado, etc. Esto lo hacemos como vía de entrada al ejercicio, pero no vamos a valorar con nuestra mente o a utilizar objetivos en relación sobre si el corazón está así o asá, solo vamos a observar si nuestro corazón está abierto o cerrado y que emociones lo habitan.

Por supuesto, tampoco vamos a colocar etiquetas sobre los pensamientos que en ese momento estemos experimentando, simplemente se trata de estar consciente de las emociones. Para ello, en un primer estadio, es válido el tratar de percibir si el corazón está cerrado a cal y canto o si su puerta está abierta a nuestra percepción.

Si sentimos que el corazón está cerrado, por miedo, tensión o por costumbre vital de auto-protección, podemos realizar algunas afirmaciones positivas para relajarnos, confiar y abrirnos a la consciencia. Un ejemplo de esas afirmaciones podría ser:

***Yo soy consciente de mis emociones.**

***Es seguro para mí ser consciente de mis emociones.**

***Yo disfruto mientras contemplo mis emociones.**

***Mi corazón está abierto y lleno de amor.**



Podríamos utilizar durante un breve periodo de tiempo estas afirmaciones, o si vemos que estamos muy cerrados a nivel emocional, otorgarle más tiempo a cada una. Recordad que solo disponemos de quince minutos para el ejercicio, pero que si lo realizamos a diario, esa apertura emocional irá en aumento cada día.

Otro modo de llegar a percibir nuestras emociones si se presentan esquivas, es centrar la atención en el corazón. Con este simple hecho se desencadenan sensaciones y emociones, claramente perceptibles. También podemos añadirle a ese centramiento en el corazón afirmaciones de apertura.

Recordad, no estamos buscando sentimientos buenos o malos. En cuanto consigamos penetrar y explorar nuestro universo emocional, hemos simplemente de permanecer muy quietos, como un científico que observa los animales del bosque o un cazador. No hemos de movernos dentro de ese universo ni buscar nada, ni siquiera sentimientos de felicidad, solo observar y vivir esa experiencia.

Lo que suele suceder cuando observamos los sentimientos desde la completa quietud, es que elevan sus vibraciones por el efecto de la luz de la consciencia sobre ellos y al pasar dos o tres sentimientos, generalmente comenzamos a experimentar un gozo delicioso y sublime. Como la vida es pura paradoja, cuando dejamos de buscar la felicidad y simplemente somos suaves y delicados perceptores de la realidad emocional, es cuando la felicidad verdadera aparece, derramando su esencia de “ananda” y conectándonos con nuestro ser a través del verdadero gozo espiritual. Esto puede ser sentido, incluso, en la primera sesión de meditación emocional. Es un verdadero milagro, que puede convertirse en cotidiano, si aprendemos a sacar fruto de esta meditación.

Resumiendo, este ejercicio ha de ser precedido de otros que mantengan nuestro cuerpo y mente en un estado de relajación y paz. Una vez comenzamos con el ejercicio, trataremos de percibir nuestras emociones o sensaciones emocionales sin influir en su proceso. Para apoyar esta labor, podemos dirigir nuestra atención al chakra del corazón y tratar de percibir las sensaciones que este nos produce. Si el corazón se encuentra cerrado, percibiremos una sensación de vacío, de un vacío incómodo, de bloqueo, de estancamiento y oscuridad. En este caso podemos utilizar las afirmaciones descritas anteriormente. Repetimos una o varias de ellas y lo usual es que comencemos a percibir distintas sensaciones, eso nos ayudará pues trataremos de percibir las en su recorrido, pero sin ejercer presión o tensión alguna que pueda modificarlas o molestarlas.

Así poco a poco nos vamos acostumbrando, sesión a sesión, a percibir las emociones y a penetrar en su peculiar universo interior. Conforme avanzamos, vamos proyectando luz en

nuestras emociones, nos acostumbramos a ser conscientes de ellas en nuestro día a día, lo que facilita que nuestro corazón permanezca abierto y a la vez protegido



por la luz. Todo ello redundará en nuestra experiencia de felicidad, la meta del Maha Yoga, pues el ser conscientes de las emociones hace que, de un modo verdaderamente milagroso pero recurrente y veraz, podamos percibir el gozo de nuestro ser, igual que percibimos la consciencia clara de nuestro ser en algunos momentos de nuestras meditaciones Om Babaji o en la respiración.

La recompensa de esta práctica es la de disfrutar de un corazón abierto y lleno de luz. Esa apertura no nos hará daño, como nos sucedió en el pasado, cuando éramos niños o adolescentes, pues ahora estamos protegidos por la luz de la consciencia, sabemos cuándo abrir y cerrar las puertas y tenemos a nuestra disposición abundantes herramientas que nos protegen, como los mamtrams o la respiración circular, que refuerzan la capa externa del aura.

No olvidemos equilibrar el mundo emocional, permitiéndonos experimentar ese gozo verdadero, con el mental, utilizando afirmaciones que apoyen nuestra apertura emocional desde la seguridad y la auto-protección, empleando para ello afirmaciones como las siguientes:



***Es seguro para mí sentir plenamente.**

***Me perdono a mí mismo y perdono a los demás.**

***Me amo a mí mismo y amo a los demás.**

***Yo siempre estoy a salvo.**

***Yo soy un manantial puro de amor.**

A través de este trabajo interior, equilibrado y divinamente guiado por Babaji y Annai, alcanzaremos esa mente de sabiduría, consciencia y gozo espiritual, a los que tenemos derecho como herencia divina. Entonces nuestros días se llenarán de la luz del gozo y los acontecimientos de nuestra vida fluirán en ese mar de sentimientos puros hacia la completa realización del ser.

LECCIÓN 6.2

TÉCNICA: MEDITACIÓN EMOCIONAL

PAÑOS PARA LA MEDITACIÓN EMOCIONAL

- 1.** Trataremos de percibir nuestras emociones y estado emocional sin influir para nada en ellas.
- 2.** Para ello podemos dirigir nuestra atención al chakra corazón y dejarnos sentir.
- 3.** Las emociones son escurridizas y tímidas, así que trataremos de permanecer muy calmados y silenciosos mientras las percibimos.
- 4.** Podemos ayudarnos de afirmaciones positivas si no somos capaces de sentir nada, por ejemplo: “Yo soy consciente de mis emociones”.
- 5.** A veces es necesario perseverar durante un tiempo, pues quizás solo hemos sido conscientes de nuestras emociones cuando éstas han sido muy intensas (rencor, miedo, celos, odios, etc.)
- 6.** Una vez detectamos un sentimiento o emoción, ésta cambia de estado rápidamente.
- 7.** Si somos capaces de permanecer conscientes de esos cambios y a la vez no interferir en ellos con la mente, éstos acaban convirtiéndose en puro gozo, la alegría de permitirse sentir con consciencia.