



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL II

ENTREGA 7ª:

7.1 El segundo mandala de Maha Yoga.

7.2 Realizando el mandala nº 2.

Fichero adjunto:

"Práctica guiada del Segundo Mandala 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 7.1

EL SEGUNDO MANDALA DE MAHA YOGA

Hasta ahora, habíamos utilizado un solo mandala (aprendido en el primer nivel del Curso) y que consistía de los siguientes elementos:

MANDALA DE MAHA YOGA N° 1

- 15 min. Pranayama “Elixir de Babaji” o “Babaji Amrita Pranayama”.
- 15 min. Meditación “Om Babaji” nivel I.
- 15 min. Técnica de concentración en pensamientos positivos nivel I.
- 15 min. Técnica de perdón.

Esta práctica debe ser continuada en este nivel y es recomendable realizarla por la mañana, ya que es energizante y sus elementos están muy equilibrados, ya que trabaja los cuatro aspectos del ser humano: físico/vital, emocional, mental y espiritual. Lo que podemos hacer es añadirle los elementos que hemos incorporado en este nuevo nivel. Estos elementos son: la segunda y tercera parte del pranayama “Elixir de Babaji”, que veremos más adelante, la meditación “Om Babaji” nivel II y la Técnica de concentración en pensamientos positivos nivel II. El ejercicio de perdón continuaría tal como lo recibimos en el primer nivel. Si llegara un punto en el que su ejecución nos resultara un poco tediosa, podríamos cambiarla por una meditación emocional, volviendo al ejercicio de perdón cada cierto tiempo o cuando lo necesitáramos.

El segundo mandala, que es el que vais a recibir a continuación, está diseñado para ser realizado por la tarde, aunque si hiciéramos solamente dos sesiones meditativas (de una hora o de media hora), podríamos llevarlo a cabo también por la noche o en el momento en el que tengamos tiempo.

Este segundo mandala consta de los siguientes elementos:

MANDALA DE MAHA YOGA N° 2

- 15 min. Meditación “Om Babaji” nivel II.
- 15 min. Meditación en la respiración.
- 15 min. Meditación emocional.
- 15 min. Técnica de concentración en pensamientos positivos nivel II.

La ejecución de este segundo mandala es más tranquila y relajante que el primero (ideal para realizarla después comer o, mejor aún, después de haber realizado la digestión). Es esencialmente meditativa y su orden no ha sido elegido a priori, sino que si nos fijamos en sus tres primeras partes, transcurre desde lo más fácil a lo más difícil.

En los primeros quince minutos realizaríamos una meditación “Om Babaji” de segundo nivel. Esta práctica contiene muchos elementos: meditación en la respiración, repetición del mamtram “Om Babaji” acoplado a la respiración y nuestros ojos y nuestra atención dirigidos hacia el séptimo chakra (en la parte más alta de la cabeza, a un par de centímetros de la coronilla).

Aunque su ejecución nos parezca algo compleja, una vez nos acostumbremos a mantener todos sus elementos, su realización se vuelve fácil, ya que la mente estará centrada en el desarrollo perfecto de todos sus elementos. Será más difícil distraernos, ya que estaremos centrados tanto en la respiración como en el mamtram. También, al dirigir nuestra atención y al elevar los ojos hacia la coronilla, los pensamientos tendrán menos fuerza y no nos identificaremos tan fácilmente con ellos. Solo por el hecho de permanecer con los ojos hacia arriba, obtendremos un gran beneficio a la hora de acallar la mente.

En el siguiente apartado, o sea, la meditación en la respiración, eliminaremos todos los elementos menos uno: la atención consciente sobre la respiración sin interferir en su flujo natural. Por supuesto, aunque pueda parecer que la meditación en la respiración es más fácil, al no tener que mantener la atención en tantos y variados elementos, será más difícil mantener a la mente y su continuo parloteo bajo la luz de nuestra consciencia. Por lo tanto, puede decirse que al pasar de la meditación “Om Babaji” de segundo nivel a la meditación en la respiración, se eliminan elementos que mantienen la mente centrada y es más fácil que los pensamientos vuelvan a reinar en nuestro espacio mental creando identificación y dispersión mental.

En el siguiente paso, la meditación emocional, ni siquiera tendremos el apoyo meditativo de la respiración. Nos adentraremos en el espacio emocional con el único apoyo de nuestra consciencia alerta. Y como las emociones son mucho más huidizas que los pensamientos, tendremos que estar muchísimo más alertas para no perder el hilo de nuestra meditación.

Resumiendo, hemos subido una escala de dificultad, desde la meditación “Om Babaji” y la meditación en la respiración hasta la meditación emocional. Pero gracias a los ejercicios anteriores, la meditación emocional será mucho más fácil de ejecutar, pues sin ellos, sería casi imposible de obtener buenos resultados, a no ser que lleváramos años trabajando con nuestras emociones y con la consciencia.

El último punto de este mandala, la técnica de concentración en pensamientos positivos nivel II, proporciona un necesario equilibrio en relación con los ejercicios anteriores. Aunque el mandala sea esencialmente meditativo, no deja de incluir todos los elementos que conforman el ser humano:



Es posible que más adelante, cuando nuestras necesidades externas estén cubiertas por medio de la ejercitación de las capacidades creativas de la mente, ya no necesitemos trabajar de un modo tan continuo con la práctica de concentración en pensamientos positivos. Pero la mayoría de las personas que se inician en el sendero espiritual o incluso aquellas que llevan años practicando, sufren de carencias, tanto interiores como exteriores que han de ser transformadas y alquimizadas por medio del poder creativo de la mente. Este poder es un gran regalo, ya que hemos sido creados “a imagen y semejanza” de la energía creativa que llamamos Universo o Dios. Curiosamente, la técnica de concentración en pensamientos positivos es la única practica que se puede encontrar en los tres mandalas que forman parte del primer y segundo nivel de Maha Yoga (más adelante se explicará el otro mandala perteneciente a este segundo nivel).

En resumen, comenzaremos el mandala con la meditación “Om Babaji” nivel II, que contiene diversos elementos eficaces que favorecen nuestra concentración. En la práctica siguiente, eliminaremos casi todos esos elementos, permaneciendo solo la atención consciente y no manipuladora sobre la respiración. La siguiente práctica exigirá una mayor consciencia, ya que nos adentraremos en el reino de las emociones sin ningún apoyo meditativo, procurando permanecer conscientes y atentos a nuestras emociones o estados emocionales. El último apartado aprovechará la calma y las energías físicas, emocionales y espirituales para seguir trabajando con nuestras visualizaciones y afirmaciones, equilibrando el mandala con los cuatro aspectos del ser humano.

Se acompaña a la siguiente lección una práctica guiada en formato Mp3 para que su ejecución se realice de manera acertada y sin dudas. Es importantísimo no cometer errores por no tener claros los conceptos y puntos a seguir. Así pues, os animamos como siempre a compartir vuestras dudas y sugerencias. ¡Que disfrutéis del segundo mandala de Maha Yoga!

LECCIÓN 7.2

REALIZANDO EL MANDALA Nº 2.

Aunque disponemos del fichero de audio en formato Mp3, que os aconsejamos encarecidamente que descarguéis, vamos a realizar un repaso del modo en que vamos a realizar este mandala y como se combinan las prácticas.

1ª Parte. Meditación Om Babaji nivel II. Duración: 15 min.

Comenzaremos siendo conscientes del flujo respiratorio. No se trata de ejercer ninguna influencia en él, solo de observar como el aire entra en nuestros pulmones a través de la nariz y como sale de ellos por el mismo conducto. Si no pudiésemos respirar por la nariz, lo haríamos por la boca. No tenemos que seguir mentalmente la respiración, solo percibir ese continuo oleaje de inspiraciones y exhalaciones, sin centrarnos en ningún punto en concreto, sino en el proceso completo en sí.

Una vez somos capaces de estar relajados y conscientes de nuestra respiración sin influir en sus idas y venidas, introduciremos los demás elementos. Comenzaremos acoplado el mamtram “Om Babaji” a la respiración, como si fuera el propio sonido que realiza el proceso respiratorio. Repetiremos mentalmente y sin tensión alguna “Om” al inspirar y “Babaji” al expirar.

Seguidamente elevaríamos nuestros ojos hacia arriba, como si estuvieran mirando en dirección al chakra corona (baste al principio con elevarlos un poco). La tensión es completamente contraproducente a cualquier ejercicio de Maha Yoga, pero es normal que al principio se produzcan tensiones al colocar los ojos hacia arriba. Necesitaremos tiempo, paciencia y perseverancia para conseguir mantenerlos sin tensión. Así pues podemos comprender que al principio esa tensión se produzca, pero no debe ser tanta como para impedirnos estar concentrados en el ejercicio o como para producir una molestia media o severa en los ojos. Ya hemos estudiado en la lección correspondiente que nuestros ojos permanecen en ese estado en los momentos de sueño sin sueños, cuando, estando dormidos, el flujo mental parece interrumpirse, así que no hay problema alguno en llegar a acostumbrarnos a mantener esa postura en el estado de vigilia.

El siguiente paso será mantener nuestra atención en el chakra corona (en la parte más alta de la cabeza, a unos dos o tres centímetros de la coronilla). Es como si nuestros ojos, nuestra respiración y nuestra consciencia estuvieran completamente focalizados en ese punto, en el que descansa nuestro Ser.

El último elemento a incluir será la de la imagen de Babaji sentado en postura de loto sobre nuestra coronilla. El representa nuestro ideal de iluminación y también nuestro Ser Interior. Mantendremos esa imagen unos momentos y dejaremos que se disipe. Sentiremos que nuestro gurú permanece allí, entregándonos su gracia y su apoyo, pero

no será necesario mantener su imagen. Todos los demás elementos: respiración, mamtram “Om Babaji”, ojos hacia arriba y atención en el chakra corona se mantendrán durante todo el tiempo de esta meditación, o sea, quince minutos.

2ª Parte. Meditación en la respiración. Duración: 15 min.

Relajaremos nuestra atención sobre el chakra corona, aunque si lo deseamos podemos mantener los ojos hacia arriba (sobre todo si hemos sido capaces de acostumbrarnos a mantenerlos en esa posición sin tensión), ello será de gran ayuda para mantener nuestra concentración. También abandonaremos el mamtram “Om Babaji”, de modo que solo permanezca un elemento: la atención sobre la respiración.

Llegados a este punto, podemos elegir si mantener la mente centrada en todo el proceso respiratorio o solo en un punto, como por ejemplo, la nariz, el pecho o el abdomen.



Si nos enfocamos en la nariz, podemos percibir como un aire nuevo, más fresco penetra por nuestra nariz y acaricia a su paso sus paredes internas. Seguidamente percibiremos como un aire más cálido es exhalado, acariciando también en su salida las paredes interiores de la nariz.

Otro punto también eficaz puede ser el pecho, o si realizamos la respiración de manera natural, en el abdomen (respiración diafragmática). Tanto si respiramos en el pecho como en el abdomen, se trata de percibir como éste sube y baja con cada inspiración y exhalación. Ese movimiento completamente natural de subida al inspirar y de bajada al exhalar será el punto focal donde centraremos nuestra consciencia durante todo el ejercicio.

3ª Parte. Meditación emocional. Duración: 15 min.

Dejaremos atrás la respiración y trataremos simplemente de percibir como nos sentimos. Generalmente la emoción sigue al pensamiento y aunque estemos meditando, los pensamientos seguirán surcando nuestro espacio mental. Lo normal es que al meditar los pensamientos sean mucho menos abundantes y su carga emocional menos intensa, pero aún así, tanto en nuestro consciente como en nuestro inconsciente seguirá existiendo una cierta actividad mental y, por lo tanto, emocional.

Un buen comienzo antes de observar emociones sueltas (aquellas que son réplicas de los pensamientos), es percibir el estado emocional. Es como una sensación de fondo, un campo energético en el que las emociones individuales pueden moverse y fluir. Podríamos decir que las emociones serían los peces y el estado emocional el estanque en el que nadan.



Para poder percibir el estado emocional, podemos centrarnos en la zona del corazón y tratar de captar esos sentimientos. No hemos de preocuparnos si no sentimos nada, pues es posible que nunca antes nos hayamos interesado por nuestras emociones, salvo en situaciones especialmente emotivas (el enamoramiento, una pérdida, etc.).

Para ayudarnos aún más, podemos realizar afirmaciones positivas relacionadas con el sentir, como por ejemplo: “Es seguro para mí sentir plenamente” o “Yo soy consciente de mis emociones”. Lo ideal es no introducir elementos mentales en este ejercicio, pero la mente puede sernos de ayuda, pues la repetición de las afirmaciones traerá ese beneficio antes o después a nuestra vida. No es necesario mantener las afirmaciones todo el tiempo, baste con expresarlas unas cuantas veces y dejarnos sentir.

Una vez que vamos percibiendo esas emociones, que también han podido ser generadas por las afirmaciones, trataremos de permanecer muy alertas a sus cambios. Las emociones son fugaces y son más fluidas que los pensamientos.

Si focalizamos nuestra atención y por lo tanto nuestra consciencia sobre ellas, es posible que cambien aún más rápidamente. Tratemos de estar tranquilos y a la vez ser capaces de observar esos cambios. Es posible que tras algunos de estos cambios esas emociones se transformen, por medio de la consciencia proyectada sobre ellas, en sensaciones de paz y de gozo. Permitámonos entonces sentir esa pacífica felicidad y sigamos siendo conscientes de las emociones, sean las que sean, durante todo este ejercicio.

4ª Parte. Técnica de concentración en pensamientos positivos nivel II. Duración: 15 min.

Estando centrados y con nuestro corazón abierto, es un buen momento para producir cambios efectivos en nuestra vida y sobre todo en nosotros mismos. Utilizaremos los medios aprendidos en el primer nivel del Curso: visualizaciones y afirmaciones. A estos recursos les añadiremos uno o varios de los elementos que hemos aprendido en este nuevo nivel.

Uno de ellos es el de mantener la atención en el tercer ojo. Esto será más fácil cuando únicamente estemos realizando afirmaciones positivas. Pero si las vamos a acompañar de visualizaciones, tal y como hemos aconsejado siempre, podemos imaginar un rayo de energía que da forma y vida a lo visualizado. Este haz de luz coloreado, que es similar a la luz de un proyector de cine, ha de salir desde nuestro tercer ojo y tomar forma frente a nosotros. Esto lo podemos hacer o bien proyectándolo frente a nosotros en tres dimensiones o como en una pantalla de cine (denominado pantalla mental). En lo visualizado sentiremos y viviremos que aquello que deseamos conseguir es ya una realidad. Por lo tanto, lo visualizado no será una imagen estática, sino una especie de película en movimiento donde puede verse el desarrollo y el resultado positivo que anhelamos, junto con la sensación y la emoción de haberlo logrado.

También podemos mover los brazos y las manos y algunas otras partes del cuerpo para representar aquello que deseamos. Ello lo haremos sin perder la relajación del resto del cuerpo y sin ninguna tensión.

El último de los elementos que podemos integrar en este ejercicio es el uso de un espacio mental donde utilizaremos diferentes objetos (que no tienen por qué ser reales, sino más bien metafóricos) para realizar sanaciones a nosotros mismos y a otras personas (con su consentimiento previo).

A diferencia de las otras tres prácticas, en las que es necesario llegar a utilizar y dominar todos los elementos que las componen, en la técnica de concentración en pensamientos positivos nivel II utilizaremos aquellos que sintamos que son más útiles en ese momento. No obstante sería bueno que aprendiéramos a sacar un mayor partido al poder creativo de nuestra mente por medio de todos estos factores.

Y con este último ejercicio habríamos completado el mandala nº 2 de Maha Yoga. Este mandala ha sido diseñado para ejecutarlo por la tarde y el mandala nº 3 (que aún no habéis recibido), por la noche. Pero si no dispusiésemos de tiempo para realizar los tres mandalas, podríamos trabajar con este también por la noche o en cualquier otro momento.

Os aconsejamos que tras esta lectura y la escucha del fichero de audio comencéis a integrar este mandala a vuestras prácticas diarias.

