



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

ENTREGA 14ª:

- 14.1 Auto-evaluación
- 14.2 Test de auto-evaluación del primer nivel de Maha Yoga
- 14.3 Solución al test

Redacción y maquetación: Rafael Peralto

Consultas y logística: Escuela de Maha Yoga

Copyright: Rafael Peralto 2010. 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 14.1

AUTO-EVALUACIÓN

El propósito del siguiente test de auto-evaluación es el de comprobar por tí mismo si has integrado y comprendido los conceptos y sobre todo la forma de ejecución de las prácticas de Maha Yoga. Antes de pasar página, es necesario comprobar si realmente estás preparado para un paso más o si es mejor otorgarle un tiempo extra de estudio a este primer nivel.



Por supuesto, para dominar las prácticas hace falta un desarrollo de las mismas que se prologará también en la siguiente fase, con lo cual la cuestión no es si has dominado las técnicas, que en general necesitan un tiempo y dedicación mayor, sino si has comprendido los conceptos que éstas llevan aparejados.

Durante el segundo nivel de Maha Yoga seguirás practicando las técnicas aprendidas en este primer nivel, pero se le irán añadiendo otras conforme transcurran las entregas. Las técnicas de Maha Yoga se solapan, se van transformando en prácticas más complejas conforme transcurren los niveles. E igual que sucedió con el primer nivel, las primeras entregas no incluyen prácticas, sino conceptos relacionados con ellas, por lo que tendrás tiempo de seguir practicando el primer nivel durante unos meses más antes de añadirle complejidad a las técnicas.

Relájate y sé sincero contigo mismo. Al final de la auto-evaluación, están las respuestas para que puedas comprobar el nivel de aciertos y así puedas decidir si prefieres esperar un poco para repasar las lecciones o si vas a continuar. Nosotros, por nuestra parte, quedamos a tu disposición para solventar las dudas y clarificar los conceptos que no hayan quedado suficientemente claros.

Recibe todo nuestro apoyo. Namasté!

Escuela de Maha Yoga



LECCIÓN 14.2

TEST DE AUTO-EVALUACIÓN DEL PRIMER NIVEL DE MAHA YOGA

1. ¿Qué es el Maha Yoga?
2. ¿Cuál es su finalidad?
3. El Maha Yoga divide al ser humano en cuatro partes o segmentos. Enuméralos.
4. Enumera las cuatro principales técnicas de primer nivel.
5. ¿Cuántos niveles hay de Maha Yoga? ¿Cuáles son sus metas?
6. ¿A través de qué práctica se lleva a cabo la purificación física en el primer nivel?
7. ¿Cuáles son los conductos respiratorios y las velocidades en el ejercicio “El Elixir de Babaji”? ¿Con cuales tienes más facilidad?
8. Enumera varias virtudes del ejercicio “El Elixir de Babaji”.
9. ¿Qué parte de ese ejercicio has de llevar a cabo en este primer nivel?
10. ¿Qué es meditar?
11. ¿Por qué es beneficioso el utilizar la respiración como soporte de la meditación?
12. ¿Cómo se acopla el mamtram “Om Babaji” a la respiración, en la meditación que lleva su nombre?
13. ¿Cuáles son los beneficios de la meditación?
14. ¿Es lo mismo meditar que visualizar?
15. ¿Cuál es el estado mental más beneficioso para introducir afirmaciones positivas?
16. ¿Cuáles son las tres normas a seguir a la hora de crear afirmaciones?

17. ¿Qué hemos de tratar de transformar primero con las afirmaciones, nuestro mundo interior o el exterior?
18. ¿Cuál es el método que se utiliza en el primer nivel para purificar las emociones?
19. ¿Hacia qué elementos podemos dirigir nuestro perdón?
20. ¿Cuál es la progresión que se utiliza para las prácticas diarias de Maha Yoga?
21. ¿Es necesario otorgar el mismo tiempo a las cuatro prácticas?
22. ¿Para qué sirven los mamtrams?



LECCIÓN 14.3

SOLUCIÓN AL TEST

1. ¿Qué es el Maha Yoga?

El Maha Yoga significa Gran Yoga y comprende todos los Yogas Tradicionales existentes. Es por lo tanto el tronco y raíz del Yoga.

2. ¿Cuál es su finalidad?

Es la de propiciar una evolución Física, Mental, y espiritual en libertad y respeto con las creencias propias y ajenas.

3. El Maha Yoga divide al ser humano en cuatro partes o segmentos. Enuméralos.

1. Físico/vital. 2. Emocional. 3. Mental. 4. Espiritual.

4. Enumera las cuatro principales técnicas de primer nivel.

1. Pranayama "El Elixir Babaji". 2. Meditación "Om Babaji". 3. Técnica de concentración en pensamientos positivos. 4. Técnica de Perdón.

5. ¿Cuántos niveles hay de Maha Yoga? ¿Cuáles son sus metas?

Nivel 1: Purificación: purificar el cuerpo físico y el cuerpo vital. Nivel 2: Equilibrio: Todo bienestar procede del equilibrio interior y exterior. Nivel 3: Espiritualidad: La unión con nuestro Ser hará que se reflejen en nuestra vida todos sus dones.

6. ¿A través de qué práctica se lleva a cabo la purificación física en el primer nivel?

A través del pranayama "El Elixir de Babaji", cuya base es la respiración circular.

7. ¿Cuáles son los conductos respiratorios y las velocidades en el ejercicio "El Elixir de Babaji"? ¿Con cuales tienes más facilidad?

La respiración por la nariz o por la boca y las velocidades rápida o lenta, lo que nos proporciona cuatro posibles formas de respirar: rápido por la nariz, rápido por la boca, lento por la nariz o lento por la boca. Tanto la inspiración como la exhalación se realizarán por el mismo conducto, o sea, no se inspirará por uno y se expirará por otro.

8. Enumera varias virtudes del ejercicio "El Elixir de Babaji".

Purificación física y energética, limpieza de chakras y nadis, aumento de la salud, del tono vital, rejuvenecimiento, longevidad, limpieza de karmas y samskaras, etc.

9. ¿Qué parte de ese ejercicio has de llevar a cabo en este primer nivel?

Solo la primera parte, que consiste en la respiración circular.

10. ¿Qué es meditar?

La observación desafectada de los procesos físicos, emocionales y mentales y de lo que nos llega a través de los sentidos.

11. ¿Por qué es beneficioso el utilizar la respiración como soporte de la meditación?

La respiración nos conecta con el momento presente, con lo que es aquí y ahora y nos proporciona un punto focal donde centrarnos cuando la mente comience a divagar.

12. ¿Cómo se acopla el mamtram “Om Babaji” a la respiración, en la meditación que lleva su nombre?

Se repite mentalmente “Om” al inspirar y “Babaji” al exhalar.

13. ¿Cuáles son los beneficios de la meditación?

Centramiento, vivir desafectados de los procesos físicos, sensorios, emocionales y mentales, o sea, es un modo de alcanzar la paz interior y vivir en el presente.

14. ¿Es lo mismo meditar que visualizar?

No, la meditación se basa en la auto-observación y la visualización es la creación de imágenes mentales para conseguir un fin determinado.

15. ¿Cuál es el estado mental más beneficioso para introducir afirmaciones positivas?

El estado de relajación física y mental, denominado estado Alfa.

16. ¿Cuáles son las tres normas a seguir a la hora de crear afirmaciones?

Que sean positivas, que se expresen en el momento presente y que no vulneren el libre albedrío de ninguna persona.

17. ¿Qué hemos de tratar de transformar primero con las afirmaciones, nuestro mundo interior o el exterior?

El mundo interior, en el que podemos trabajar la voluntad, la perseverancia y todos aquellos elementos que nos ayuden en la realización de nuestras prácticas.

18. ¿Cuál es el método que se utiliza en el primer nivel para purificar las emociones?

La técnica de perdón.

19. ¿Hacia qué elementos podemos dirigir nuestro perdón?

Hacia nosotros mismos, hacia los demás y hacia la imagen pueril que tenemos de Dios.

20. ¿Cuál es la progresión que se utiliza para las prácticas diarias de Maha Yoga?

1. Pranayama “El Elixir de Babaji”. 2. Meditación “Om Babaji”. 3. Técnica de concentración en pensamientos positivos. 4. Técnica de perdón.

21. ¿Es necesario otorgar el mismo tiempo a las cuatro prácticas?

Si, para que podamos evolucionar en perfecto equilibrio. Esos tiempos serán: 7,5 min. si empleamos media hora para las cuatro prácticas o 15 min. si hacemos las cuatro prácticas en una hora.

22. ¿Para qué sirven los mamtrams?

Son sonidos sagrados que nos ayudan a purificarnos, interiorizar y alcanzar un estado de conexión y felicidad. Cada mamtram posee una finalidad específica, como por ejemplo, el mamtram de Shiva sirve para purificar, el de Annai para depurar las emociones y el de Babaji para alcanzar la paz mental.