



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

ENTREGA 2ª:

- 2.1 Los dos caminos.
- 2.2 Escuelas y libertad.
- 2.3 Integrar Oriente y Occidente.
- 2.4 Técnicas y ejercicios.
- 2.5 Ejercicio: La Gran Invocación.

Redacción y maquetación: Rafael Peralto

Consultas y logística: Escuela de MahaYoga

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 2.1

LOS DOS CAMINOS

Existe una fuerza que impele al ser humano a superarse, un código ancestral que lo empuja una y otra vez a elevarse frente a otras especies. Y esto no solo sucede en el aspecto general o evolutivo de la sociedad humana, sino, lógicamente, en cada uno de sus miembros.

En parte de esa fuerza evolutiva, se halla la necesidad de un cambio profundo, de una búsqueda espiritual, sea como sea que se muestre. La verdad es que ese cambio en los intereses vitales de un ser humano no parece ser propiciado por ningún evento mágico o místico, sino por el simple y directo desencantamiento, hastío vital, o cuando se toma consciencia de que la vida posee más dimensiones que las que previamente habíamos imaginado.

Algunas personas dan ese giro hacia lo espiritual en su vida, tras haber estado al borde de la muerte. De pronto comienzan a valorar su existencia y el tiempo que les queda, otorgándole un significado mayor cada día, mes y año que les queda por vivir; otros, tras una profunda depresión, que suele ser causada por el desengaño.

Cuando uno es pequeño, piensa que la vida de adulto es maravillosa. Cuando se es adulto, vemos la vida del infante como un sueño donde todo es juego, siestas interminables y, cargados de responsabilidades y cansancio, lo añoramos. Cuando nos damos por vencidos, el sueño infantil se rompe, sintiendo que ya no nos vamos a casar con el príncipe azul o la princesa de nuestros sueños, ni vamos a vivir en el palacio imperial rodeado de bellos y fragantes jardines; es cuando pasamos a conformarnos con una vida mediocre e insulsa, quizás atrapados en una relación que también se ha desmoronado con el tiempo.

En otros muchos casos, el acercamiento a la dimensión espiritual se produce tras graves padecimientos, quizás por una prolongada enfermedad, abuso mental o físico u otro suceso que nos haya colocado contra las cuerdas. La idea del suicidio ha sido la antesala de muchos místicos y por desgracia, lo seguirá siendo en el futuro.

Entonces, tras todo esto, comienzan a suceder eventos relacionados, casualidades diversas, que parecen empujarnos hacia tal libro, amigo, conferencia o cualquier otro modo de hollar por vez primera las sacrosantas puertas de lo divino.

Y ya en la estación de donde parten los trenes hacia nuestro viaje interior, encontramos dos andenes, dos modos básicos de vivir la espiritualidad, cada uno de ellos con sus luces y sus sombras, como dos mitades que parecen irreconciliables. Dos trenes en direcciones opuestas, ofreciéndonos un viaje hacia la felicidad perpetua.

Uno de esos trenes, nos enseña que somos parte de la divinidad, hecha a su imagen y semejanza y por ello, poseemos todos los dones atribuibles a lo divino y también su capacidad creadora. Las personas que toman este tren buscan la prosperidad, maravillosas relaciones amorosas y sexuales, salud completa y una vida de éxito y por tanto, de felicidad.



Las personas que toman el tren con dirección opuesta, aprenden también que son parte de lo divino, pero que la mente, antes ensalzada, se convierte en aquello que nos separa de manifestar lo divino en nosotros y que a través del auto-control, el servicio a los demás y la desidentificación con los procesos mentales, podemos llegar a manifestar a la divinidad en nosotros, aunque uno mismo, como personalidad, haya de desaparecer para que esto acontezca.

Y los pasajeros del primer tren, tras haber hecho parada en la estación del éxito, prosperidad y salud, tienden a convertirse en egocéntricos, pues lógicamente si entienden que su vida es una creación de su mente y que el exterior, lo que perciben con sus cinco sentidos es producto o reflejo de su interior, es normal que los demás pierdan importancia, para convertirse ellos mismos en el centro de su universo. Ante cualquier evento, tratan de ser tremendamente positivistas, incluso hasta la irrealidad. Su mente nunca descansa, atiborrada de afirmaciones, cargadas de ansias y deseos. Tras estos arrebatos de emociones intensas relacionadas con el poder y el éxito, vienen profundas caídas si no se consigue lo esperado.

Y el pasajero cuyo tren hace escala en desapego, humildad, abandono de sí, se vuelve triste, lento de acción y de respuesta, insulso y aburrido hasta el extremo. Su existencia no posee más sentido que el de dejar de ser existencia y el de dejar de tener sentido. La contradicción lo inmoviliza, es como un tronco de madera a la deriva.

Perdóname lector, si saco los trapos sucios del mundo espiritual. Es la hora de dejar de ser tan cándidos, y permitirnos vislumbrar los fallos que hemos cometido en el

sendero, sobre todo si llevamos muchos años en él. Es posible que te identifiques con uno de estos grupos, el “superpositivo egoísta“, o el “desapegado muerto en vida“, aunque he tratado de exagerar un poco (solo un poco), para hacer más clara cada una de las posturas, entre las que hay un inmenso abanico de formas de hollar el sendero.



También existen personas que han vivido su espiritualidad de un modo más equilibrado, o que han pasado primero por el renunciante y luego por el superpositivo o a la inversa. De igual modo, también se dan casos de personas que han accedido a la vida espiritual sin tener que pasar por un parto doloroso y cruel, o experimentar tales extremos.

Últimamente han comenzado a desarrollarse escuelas de pensamiento que equilibran los dos caminos. Eso es tremendamente positivo para la humanidad, es un avance más en la evolución de nuestra transformación personal, un paso adelante que nos permitirá disfrutar de las luces de ambos modos espirituales y renunciar, en la medida de lo posible, a sus sombras.



LECCIÓN 2.2

ESCUELAS Y LIBERTAD

Y dentro de esa lista de extremos y excentricidades, tenemos a aquellos que consideran totalmente necesario disponer de un gurú y los que dicen que el tiempo de seguir a otros o ser ayudados por maestros ha pasado, que ahora toca ser nuestros propios maestros. También existe la interminable polémica entre los que piensan que el sexo ha de ser negado y los que opinan que el pecado consiste en no pecar, en los que renuncian al dinero y los que lo consideran parte de lo divino, etc, etc...

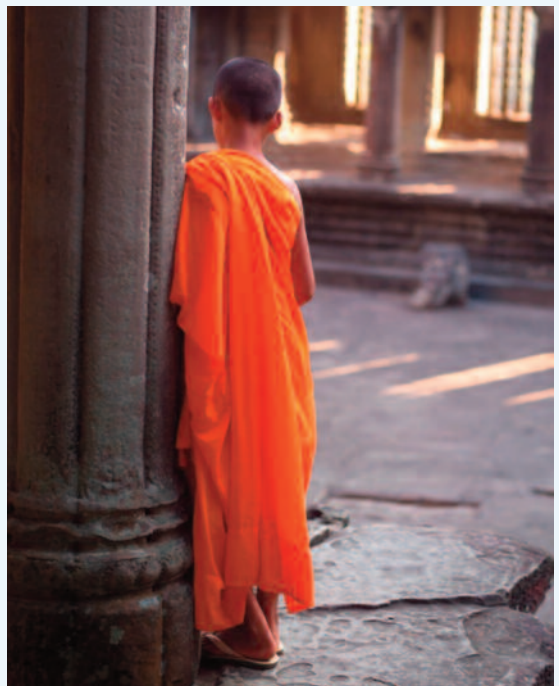
El iniciado se pierde en esta amalgama de pensamientos orientales y occidentales, ideas antagónicas, que parecen irreconciliables, de unos y otros autores de libros y, lo que es peor, disciplinas que gastan su tiempo denigrando a otras formas de espiritualidad y viceversa.

El caos se va adueñando de aquel que desea aprender. Conforme se adentra en la selva de los libros y de las diversas enseñanzas, da la impresión de que su mente se estuviera fragmentando en mil pedazos. Incapaz de experimentar la realidad espiritual, se rinde ante el altar del conocimiento hecho pedazos.

Igual que el iniciado trata de trascender la dualidad hacia un estado no-dual o unitario, asimismo ha de prescindir de las doctrinas más desequilibradas, como punto de partida, sobre todo de aquellas que tratan de manipularlo o someterlo a través de prohibiciones o de ideas de castigo temporal o eterno.

Pero eso no basta. Aún así existirán muchas filosofías danzando en su mente, creando un caos ideológico, que solo la intuición y el conocimiento de la verdad a través de la meditación, pueden solventar. Únicamente lo que el iniciado pueda experimentar, puede ser verdad para él o ella. Lo demás son conceptos prestados. Vivencias de otras personas, que tratan de explicar con palabras lo que no puede ser comunicado. Eso es lo que crea el caos, la confusión, pues la mente no puede captar las verdades espirituales, aunque lo pretenda hasta la extenuación.

Pero para desarrollar suficiente intuición como para despertar sabiduría en nosotros, hemos de realizar un trabajo espiritual profundo y sincero. Igual sucede con la meditación. Si queremos experimentar lo real, lo que se halla más allá del fango mental, hemos de trabajar duro y ser capaces de mirar en nuestro interior sin involucrarnos ni juzgar, veamos lo que veamos.



Ahora bien, esto deviene en una contradicción. No podemos saber cuál es nuestro camino, o dicho de otro modo, un camino fiable y práctico para nosotros, hasta que no hayamos desarrollado la intuición, pero tampoco la desarrollaremos hasta que no nos hayamos entregado al trabajo espiritual merced a los conocimientos dados por esta o aquella escuela.

Por eso, terminamos escogiendo una escuela en particular y buscando utilizar sus técnicas supuestamente liberadoras y también tomamos la resolución, conscientemente o no, de aceptar su teología, su cosmogonía, etc. No es necesario formar nuestra colección de ideas sobre la vida en base a una u otra escuela de pensamiento. Somos científicos de la mente. Tenemos derecho a la duda y a experimentar antes de creer. Eso sí, habremos de dar cierta fiabilidad a las técnicas que supuestamente van a ayudarnos a despertar, pues si no la duda mellará el filo de nuestra práctica y minará nuestra voluntad. Pero eso no implica el convertirse en un borrego, o cambiar nuestra personalidad, forma de hablar y vestir por la forma general del grupo. Mantengamos nuestra sagrada individualidad, mientras probamos y experimentamos con las técnicas. Cualquier escuela espiritual tiene la obligación de capacitar a sus miembros a experimentar las “verdades” que comunica, pues si no, es simple teoría especulativa lo que

enseñan sus maestros.

Dentro de los ideales de las escuelas de enseñanza fundamentadas en la verdad y, con una base real en las dimensiones espirituales como ayuda y sostén de la organización, han de darse las condiciones para que el iniciado practique en libertad, experimente si lo enseñado posee el valor prometido. Y la escuela ha de



otorgarle la capacidad librepensadora para que, aunque todo ello esté en orden, el iniciado pueda darse cuenta si aquel sendero es al que él pertenece. Esa pertenencia, puede, no obstante, ser temporal o de por vida. La puerta del santuario ha de estar siempre abierta, para que el discípulo se marche, o retorne si lo desea.

La libertad es un derecho divino y la piedra de toque de nuestra espiritualidad. Hollamos el sendero para ser más libres, más de lo que lo somos ahora, no para convertirnos en otra persona, llena de ideas prestadas. Si el sendero elegido no propicia nuestra libertad, entonces son veneno sus palabras, barrotes sus ideas y argollas sus prácticas, para todo aquel que anhela la libertad del espíritu.





LECCIÓN 2.3

INTEGRAR ORIENTE Y OCCIDENTE

El camino del Maha Yoga, enseñado por Babaji, cumple con creces los requisitos necesarios para que, si lo consideramos de nuestro interés, lo caminemos durante algún tiempo, a través del cual podremos darnos cuenta si sus prácticas, que al fin y al cabo son lo que más puede modificar nuestra existencia, son de verdad de provecho.

Pero evidentemente no es el único camino que cumple los requisitos de libertad y respeto, que mantiene lazos fuertes y consistentes con el mundo espiritual y con los seres de luz que pueden apoyar nuestro avance y cuyas prácticas son efectivas. Existen muchos otros que también los cumplen, aunque algunos que muestran una cara sonriente y un rostro dichoso, esconden tras de sí leyes y normas que en el fondo, no son más que modos manipulativos para convertir a la persona en lo que ellos desean, no en sí misma.

¿Qué es entonces lo que puede ofrecer el Maha Yoga en comparación con otros métodos igualmente válidos de vivir nuestra espiritualidad? El Maha Yoga, además de recibir la amorosa ayuda y enseñanza de Babaji y Annai, integra los conceptos dispersos de la espiritualidad de Oriente y Occidente en una nueva escala de comprensión de los opuestos. Es un paso más en la evolución mental y espiritual de la humanidad. Detrás de él vendrán otros pasos, como ha sucedido con todas aquellas enseñanzas que como olas, han besado la playa del mundo.

Este yoga es un modo de hallar la verdad dentro de nosotros, como cualquier otro camino que sea verdadero, además, unifica los conceptos dispares, ya que toda dualidad extrema no es el Ser Real, la Unidad, ni la puede representar.

El ser humano se halla en un punto donde confluyen gran cantidad de informaciones aparentemente dispares. Ello es debido a que las olas de la espiritualidad oriental y occidental, con todas sus respectivas enseñanzas de por sí a veces irreconciliables han chocado frente a nuestro malecón. Nos han salpicado ideas taoístas, budistas, metafísicas, rosacruces, yóguicas, de pensamiento positivo, etc. y ahora estamos empapados de esa multitud de gotas de pensamiento.

Pero si dirigimos nuestra mirada hacia la individualidad de la existencia, hacia el único pensamiento y sentimiento, hacia la unidad de todo lo que existe, podemos encontrar un punto donde toda esa dualidad se neutraliza merced al par de opuestos y podemos encontrar la unidad y la verdad. Pertenecen a ese rango de verdad todas las disciplinas que sean capaces de integrar ambas olas en un mismo mar de conocimientos, entre las que se encuentra el Maha Yoga.

Así pues, vamos a tratar de integrar cada una de las facetas del ser humano a través de los conocimientos del Mahavatar Babaji, plasmados en su ciencia del Maha Yoga.





LECCIÓN 2.4

TÉCNICAS Y EJERCICIOS

Durante el curso recibirás ejercicios y técnicas acompañando a las lecciones. Hemos realizado esa separación entre técnicas y ejercicios para que puedas discernir cuales son los elementos principales de tu práctica diaria. Los ejercicios son secundarios y están diseñados para apoyar la eficacia de las técnicas. Las cuatro principales técnicas de Maha Yoga están relacionadas con cada uno de los cuatro aspectos del ser humano: físico/vital, emocional, mental y espiritual. Estas cuatro técnicas se realizan siempre juntas, otorgando el mismo tiempo a cada una de ellas. Las cuatro técnicas principales están conectadas y unificadas, formando lo que denominamos un mandala. O sea, en Maha Yoga se denomina mandala a una hora de práctica, que suele contener varias practicas diversas unificadas. En este primer nivel de Maha Yoga vas a recibir el mandala uno. En el nivel dos recibirás los mandalas dos y tres, pero hay muchos más (existen en la actualidad más de sesenta mandalas).

Ese primer mandala, perteneciente al primer nivel de Maha Yoga, consta de las siguientes técnicas:

MANDALA Nº 1

- Pranayama "Elixir de Babaji".
- Meditación Om Babaji.
- Técnica de concentración en pensamientos positivos.
- Técnica de perdón.
(también denominado práctica de perdón)

Se realizan en este orden exacto, pues cada uno de ellas potencia la efectividad de la siguiente. Si utilizamos una hora de práctica para realizar el mandala, le otorgaremos quince minutos de tiempo a cada una. Si empleamos media hora para todo el mandala, emplearemos siete minutos y medio para cada técnica. Existe un Cd temporizador para realizar el ejercicio sin tener que estar pendientes de un reloj, pues eso sería contraproducente y nos desconcentraría. El Cd es válido tanto si realizamos una práctica de una hora como de media hora.



También se entiende como técnica principal el canto y recitación de mamtrams. En este primer nivel se entregan, además del mamtram “Om Babaji” que se utiliza en la meditación que lleva su nombre, otros tres mamtrams. En los siguientes niveles los mamtrams o fonemas místicos tendrán gran protagonismo e importancia, pues son una de las herramientas más factibles en este momento de dispersión mental en el que nos encontramos.

Además de este mandala primero, existen otros ejercicios secundarios, que nos ayudan a seguir evolucionando fuera del espacio de meditación, mientras conducimos, trabajamos, descansamos o disfrutamos de nuestra familia o amigos. Estos ejercicios secundarios nos ayudan, generalmente, a tomar consciencia de nuestro estado vital, pensamientos, emociones, sensaciones físicas, etc. De este modo llevamos la meditación más allá de las prácticas convenidas, convirtiendo nuestro día a día en una vida meditativa, lo que apoyará ostensiblemente la consecución de la meta de la felicidad aquí y ahora, que es el más profundo propósito y meta del Maha Yoga.

En esta lección comienzas a recibir ejercicios preparatorios. Será en la lección sexta cuando recibas la primera de las técnicas, el pranayama “El Elixir de Babaji”.

Otorga también atención a estos primeros ejercicios, para que apoyen el éxito de las técnicas. Continúa utilizándolos siempre, para que lleves una vida meditativa y despiertes del sopor en el que la humanidad se encuentra. Recuerda que aunque éste yoga huye de todo sufrimiento mortificante e inútil, sí que es necesario poner voluntad y perseverancia si quieres obtener buenos resultados para alcanzar la meta de la felicidad y el gozo espiritual.

Lo ideal sería poder reunirte con otros estudiantes de estas lecciones y practicar juntos al menos una vez a la semana o cada quince días. No es bueno realizar el camino en solitario, para que tu práctica no se vicie. El sendero espiritual hollado en buena compañía se convierte en un plácido paseo. Cada vez que te caigas o te desanimes, encontrarás una mano amiga, aquella misma mano que tú sujetaste cuando titubeó en el sendero.

Si por circunstancias no tienes medio de relacionarte con otras personas amantes de la libertad y la espiritualidad, cuenta con nosotros para expresarte y compartir.





LECCIÓN 2.5

EJERCICIO: LA GRAN INVOCACIÓN

LA GRAN INVOCACIÓN

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya Luz a las mentes de los hombres;
Que la Luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya Amor a los corazones de los hombres;
Que Maitreya* retorne a la Tierra.

Desde el Centro, donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres,
El Propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz
Y selle la puerta donde se halla el mal.
Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la tierra.

Comenzar el día con una oración, con el sentimiento agradecido de tener un día más, con todas las oportunidades de aprendizaje y evolución que ello supone, es comenzar con el pie correcto, sea cual sea el que pongamos primero en el frío suelo.

El hecho de tener una encarnación humana con todo lo que representa, en vez de habernos encarnado en mineral, vegetal o animal, es motivo más que suficiente de profundo y sincero agradecimiento. Los animales, por ejemplo, aunque evolucionan, no poseen las oportunidades de aprendizaje ni las dotes creativas de cualquier ser humano. Y poseer una vida humana no es algo arbitrario, es una oportunidad excepcional que nos brinda la vida para llevar a efecto el divino plan que el Universo haya tejido para nosotros. Por eso, en vez de levantarnos apesadumbrados, temerosos o recelosos con la vida y con los demás, demos gracias mentalmente por un nuevo día.

*Maitreya es el nombre con el que designamos el futuro advenimiento del Avatar de esta era. Según la creencia de cada uno puede poseer nombres distintos, Kalki, Segunda venida de Cristo, Imán Mahdi, etc. Hemos utilizado el nombre Maitreya, que proviene del budismo, pues es el más utilizado actualmente para designarlo.



Además de una oración sincera y libre, podemos realizar esta oración, denominada La Gran Invocación, que apoya el proceso del despertar del planeta. Fue recibida por la hermana Alice Bailey y es utilizada por multitud de escuelas y senderos espirituales, pues resume admirablemente ese destino de luz que todos anhelamos.

Al afirmar con positividad y energía estos enunciados, estamos apoyando con nuestra voluntad y energía el advenimiento de una nueva humanidad y nos estamos recordando a nosotros mismos nuestro compromiso con el Divino Plan.

Por supuesto esto es solo una sugerencia, podemos utilizar cualquier otro medio para conectarnos con nuestro Ser y con los Maestros y Guías espirituales. Simplemente deseo llamar la atención sobre el hecho de comenzar el día sintiendo agradecimiento y comprendiendo que si estamos encarnados en este momento particular, es para apoyar y se ayudados en este proceso de despertar global.

El merecimiento y la gratitud han de ser equilibrados, tal y como se enseña en el segundo nivel. Hay miles de cosas por las que estar agradecidos en cada momento, incluso aunque las condiciones sean adversas, pues la adversidad es por sí una gran maestra, aunque enseñe a través del dolor. Creerse merecedor es reconocerse como parte de lo Divino, como expresión humana de Dios en la tierra.

¡Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la tierra!

