

www.mahayoga.es

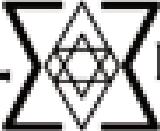
TEMPORIZADOR DE PRÁCTICAS DE MAHA YOGA

Junto con esta entrega, os hemos llegar este link para descargaros el temporizador de prácticas de Maha Yoga, elemento absolutamente necesario para poder realizar las prácticas de manera cómoda y despreocupada.

La mayoría de los mandalas, o prácticas de una hora, se basan en cuatro ejercicios distintos de tiempo similar. Si utilizamos media hora para realizar nuestra práctica, entonces esas cuatro partes se dividirían en cuatro segmentos de siete minutos y medio cada una (30 min dividido entre 4 partes = 7.5 minutos cada parte). Si utilizamos una hora completa para realizar un mandala, la ecuación sería la siguiente: (60 min dividido entre 4 partes = 15 minutos cada parte). El temporizador sirve a ambos propósitos, tanto para los que practican cada mandala una o media hora.

El temporizador, que también se puede adquirir en Compact disc (ver en <http://www.mahayoga.es/tienda.html>) es idéntico al fichero de audio en Mp3 que podéis descargar gratuitamente.

Debido a que los envíos se realizan desde España a todo el mundo (existen alumnos de Maha Yoga en muy diversas latitudes), hemos considerado que, para no tener que pagar gastos de envíos costosos, sería conveniente que se pudiera descargar gratuitamente. El propósito de la Escuela de Maha Yoga es el de compartir las enseñanzas recibidas de Babaji y de otros maestros y no el anhelo de lucro por vías espirituales.

EDITORIAL  MAHAVATAR

Temporizador
de prácticas de

Maha Yoga

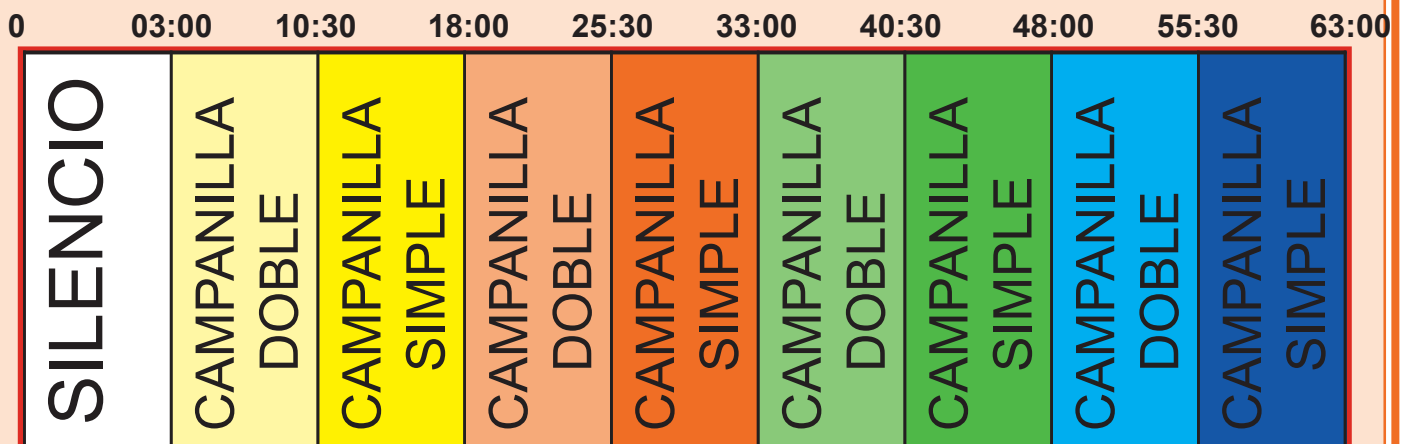


COMO UTILIZAR EL TEMPORIZADOR

La duración del temporizador es de 63 minutos aproximadamente. Los primeros tres minutos no contienen ningún sonido. ¡NO PIENSEN QUE EL FICHERO ESTA CORRUPTO O QUE EL CD CONTIENE DEFECTOS DE GRABACIÓN! Esos tres primeros minutos en silencio nos ofrecen el tiempo suficiente para poner en marcha el reproductor elegido (lector de Cd, Mp3, etc.) y podernos sentar cómodamente. También nos proporcionan un tiempo para que podamos, cantar algún mamtram (como el “Om Namaha Shivaya”), una oración que ya exista (como por ejemplo “La Gran Invocación”) o que surja espontáneamente de nuestro corazón, o también podemos dedicar nuestra práctica a nuestro Gurú, etc.

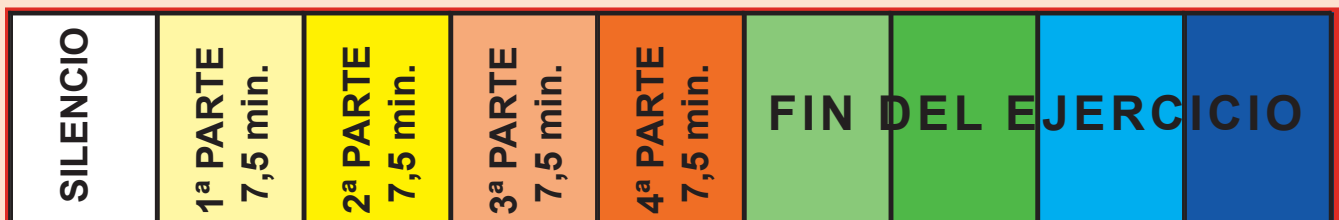
Os presentamos una gráfica de los tiempos y sonidos del temporizador:

MINUTOS



MANDALA DE MEDIA HORA

Cuatro partes de 7,5 min.



MANDALA DE UNA HORA

Cuatro partes de 15 min.



USO DEL TEMPORIZADOR PARA REALIZAR UN MANDALA COMPLETO EN MEDIA HORA.

Si fuéramos a realizar un mandala de media hora, utilizaríamos el temporizador de la siguiente manera:

- 0.** Los primeros 3 minutos no contienen sonido. Duración: 3 min.
 - 1.** Sonido doble de crótalos tibetanos. Aquí comienza nuestra práctica. Realizaríamos el primero de los ejercicios del mandala. Duración: 7,5 min.
 - 2.** Sonido simple de crótalos tibetanos. Pasaríamos a realizar el segundo ejercicio del mandala. Duración: 7,5 min.
 - 3.** Sonido doble de crótalos tibetanos. Pasaríamos a realizar el tercer ejercicio del mandala. Duración: 7,5 min.
 - 4.** Sonido simple de crótalos tibetanos. Pasaríamos a realizar el cuarto y último ejercicio del mandala. Duración: 7,5 min.
- Final:** Escucharíamos un sonido doble de crótalos tibetanos. Aquí acabaríamos la práctica de media hora (7,5 min X 4 partes = 30 min.).

Por supuesto que el temporizador continuaría, ya que tiene una hora de duración (para que también sirva para ejecutar un mandala de una hora) pero ya hemos completado nuestro tiempo y lo podemos apagar.



USO DEL TEMPORIZADOR PARA REALIZAR UN MANDALA COMPLETO EN UNA HORA.

Si fuéramos a realizar un mandala de una hora completa, utilizaríamos el temporizador de la siguiente manera:

- 0.** Los primeros 3 minutos no contienen sonido. Duración: 3 min.
 - 1.** Sonido doble de crótalos tibetanos. Aquí comienza nuestra práctica. Realizaríamos el primero de los ejercicios del mandala. Duración: 7,5 min.
 - 2.** Sonido simple de crótalos tibetanos. Seguiríamos realizando el primer ejercicio, haciendo caso omiso de este sonido. Duración: 7,5 min.
Acabamos de realizar dos etapas de 7,5 minutos cada una. En total hemos realizado el primer ejercicio del mandala en quince minutos (7,5 min. X 2 = 15 min.)
 - 3.** Sonido doble de crótalos tibetanos. Pasaríamos a realizar el segundo ejercicio del mandala. Duración: 7,5 min.
 - 4.** Sonido simple de crótalos tibetanos. Seguiríamos realizando el segundo ejercicio, haciendo caso omiso de este sonido. Duración: 7,5 min.
Acabamos de realizar dos etapas de 7,5 minutos cada una. En total hemos realizado el segundo ejercicio del mandala en quince minutos (7,5 min. X 2 = 15 min.)
 - 5.** Sonido doble de crótalos tibetanos. Pasaríamos a realizar el tercer ejercicio del mandala. Duración: 7,5 min.
 - 6.** Sonido simple de crótalos tibetanos. Seguiríamos realizando el tercer ejercicio, haciendo caso omiso de este sonido. Duración: 7,5 min.
Acabamos de realizar dos etapas de 7,5 minutos cada una. En total hemos realizado el tercer ejercicio del mandala en quince minutos (7,5 min. X 2 = 15 min.)
 - 7.** Sonido doble de crótalos tibetanos. Pasaríamos a realizar el cuarto y último ejercicio del mandala. Duración: 7,5 min.
 - 8.** Sonido simple de crótalos tibetanos. Seguiríamos realizando el cuarto y último ejercicio, haciendo caso omiso de este sonido. Duración: 7,5 min.
Acabamos de realizar dos etapas de 7,5 minutos cada una. En total hemos realizado el cuarto y último ejercicio del mandala en quince minutos (7,5 min. X 2 = 15 min.)
- Final:** Escucharíamos un sonido doble de crótalos tibetanos. Aquí acabaríamos la práctica de una hora completa (7,5 min X 8 partes = 60 min. o expresado de otra forma: 15 min. X 4 partes = 60 min.)

Para simplificar esta explicación os ofrecemos dos trucos que pueden ayudaros a su comprensión:

Si vamos a realizar el mandala en **media hora**, cambiamos de ejercicio cada vez que escuchemos los crótalos, sean simples o dobles.

Si vamos a realizar el mandala en **una hora**, cambiamos de ejercicio únicamente cuando el sonido de los crótalos sea doble.

Lo mejor para terminar de comprender su uso, es comenzar ya a utilizarlo. Recordad que tenéis a vuestra disposición un tutor personal en: curso@mahayoga.es

¡Feliz práctica! ¡Namasté!



Copyright: Rafael Peralto 2012.

Reservados todos los derechos.

El presente material es de uso exclusivo para los estudiantes del "Curso de Maha Yoga nivel II".

Difusión gratuita. Queda prohibido variar su contenido y su distribución con fines comerciales.

+Info: babaji@mahayoga.es