



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL II

ENTREGA 1ª:

- 1.1 Presentación del Curso.
- 1.2 Las técnicas del segundo nivel.
- 1.3 El equilibrio y la meta del Maha Yoga.

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 1.1

PRESENTACIÓN DEL CURSO

Querida hermana, querido hermano, te embarcas en una nueva aventura, en un nuevo ciclo de los conocimientos de Maha Yoga. Si has practicado el nivel anterior, estas nuevas prácticas te serán de gran ayuda en tu proceso de purificación y equilibrio espiritual. Si no fuera así, te animamos a repasar el anterior curso que está a tu disposición para su descarga en nuestra página web.

En el ciclo anterior trabajamos la purificación, que es la etapa previa del sendero. Sin la debida purificación de nuestro terreno físico/vital, emocional y mental, las semillas sembradas no darán frutos. Esos frutos son responsabilidad de cada uno y no de ninguna escuela o maestro espiritual. Cada uno de nosotros somos totalmente responsables de elegir un sendero, seguirlo y practicarlo diariamente, tanto en los momentos de recogimiento meditativo como en el resto de nuestro día.

Como responsable de tu sendero, puedes evaluarte a ti mismo y, con completa sinceridad, desvelar si estás realizando un esfuerzo correcto y equilibrado para conseguir los frutos de felicidad y armonía que anhelas. Si has puesto todo de tu parte y esos frutos no hubieran sido cosechados, quizás no estés realizando esas prácticas correctamente, o quizás no sea ese tu verdadero sendero. Eso solo tú puedes saberlo.

En este nuevo nivel las prácticas son algo más complejas. Algunas son extensiones de las entregadas anteriormente, otras son nuevas, pero todas ellas son complementarias. Por todo ello, no es necesario abandonar las prácticas del primer nivel que ahora estás realizando. Poco a poco se te irán ofreciendo las directrices para añadir nuevos elementos, más eficaces, a los que ya tienes en tu haber.



Los tres primeros niveles de Maha Yoga pueden resumirse en tres etapas, la primera, como acabamos de indicar, es la purificación. La segunda es el equilibrio. Éste es esencial para alcanzar la completa felicidad, pues todo desequilibrio, sea de la índole que sea, conlleva dolor e infelicidad. La tercera etapa es la conexión con nuestro Ser.

Imagina un tendido eléctrico con varios casquillos y sus correspondientes bombillas colgando del cable. Las bombillas de aquellos que no están abiertos a la vida y a la verdad, estarán desenroscadas y sucias, no brillarán nunca y jamás experimentarán, salvo en contadas ocasiones, el éxtasis, la verdadera felicidad, la belleza y la perfección de la naturaleza interior y exterior.

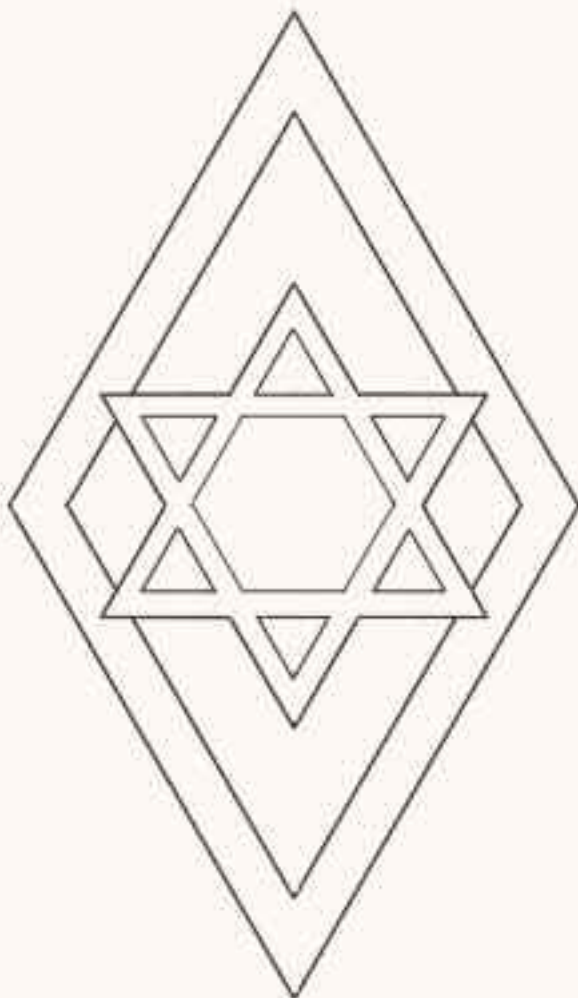
En segundo lugar estamos los buscadores espirituales. Nuestra bombilla se encuentra a veces enroscada. Se trata de esos momentos en los que sentimos paz, percibimos que todo está en su sitio y que todo cobra sentido. En esos momentos vivimos conectados a una luz mayor que nutre con su Infinita Inteligencia y Bondad nuestra existencia. Otras veces estamos desenroscados, desconectados de la Fuente.

En tercer lugar están los maestros y seres realizados. Ellos están en permanente conexión, inundando con su luz al resto de los seres y mostrando el camino a través de su propia realización.

Volvamos a esa paradoja de los tres niveles de Maha Yoga, o sea, la purificación, el equilibrio y la conexión. La primera consistiría en la limpieza del cristal de la bombilla (**purificación**). En segundo lugar la alinearíamos con el casquillo, para que no esté torcida y pueda hacer contacto (**equilibrio**). En tercer lugar tendría lugar el vínculo permanente de la bombilla al tendido eléctrico (**conexión**). Pero es necesario comprender que

esta unión perfecta es el resultado de un proceso gradual, necesario y lógico. Sin ese proceso, no habría conexión posible.

Lo que sucede es que el ser humano desea alcanzar la paz y el bienestar proveniente de esa conexión sin realizar las etapas previas. Todas esas etapas son igualmente importantes y son nuestras maestras. No podemos enfocar toda nuestra atención a la meta y olvidar cada uno de los pasos que nos llevarán hacia ella. Este nuevo nivel del Curso de Maha Yoga es una de esas etapas y os animo, hermanos y hermanas mías, a transitarlas con libertad y respeto. Ponemos nuestra humilde voluntad en ayudaros para que las nuevas prácticas puedan quedar claras, sin dudas que enturbien su ejecución y su eficacia. Pondremos los medios que estén a nuestro alcance para lograr este fin. Y sobre todo, recibid nuestro abrazo de hermano, pues todos somos caminantes. ¡Namasté!



LECCIÓN 1.2

LAS TÉCNICAS DE SEGUNDO NIVEL

El segundo nivel es esencialmente meditativo, ya que el equilibrio perfecto solo puede ser hallado, a mi humilde juicio, a través de la meditación. “Dhyana”, término sánscrito que define a la meditación, significa el desarrollo de la consciencia.

Aunque no nos demos cuenta, somos seres dormidos, nuestra capacidad de estar conscientes no está desarrollada. Nuestra consciencia sí lo está, ya que forma parte de nuestro Ser verdadero. A través de la meditación pasaremos de vivir en la periferia, a vivir en el centro gozando de todas las virtudes de nuestro Ser. En esa periferia se experimenta un vaivén de emociones y pensamientos que solo producen dolor, desasosiego y desarmonía. En el centro, se vive en el gozo ininterrumpido del Ser, acunados por su amor y sabiduría. Aquellos que ya han experimentado al menos un atisbo de esa paz ya saben a lo que me estoy refiriendo. Los que no hayan tenido esa experiencia, les animo a trabajar intensamente para alcanzarla. Por supuesto, todos estos conceptos no pueden ser expresados por palabras, solo uno mismo puede experimentar las verdades de su Ser y solo puede hacerlo en la quietud de una vida consciente y en perfecto equilibrio.

Debido a que todo desequilibrio produce dolor y a que la meta del Maha Yoga es la obtención de la felicidad, es necesario alcanzar el equilibrio: esta es la meta que persigue este segundo nivel. Esa paz y esa felicidad solo pueden sentirse en este momento, ya que pasado y futuro no tienen existencia real, solo son conceptos mentales.

No importa lo que pueda estar sucediendo en este momento, siempre podemos vivirlo desde la consciencia, ayudándonos con estas técnicas. De modo que aunque realicemos prácticas meditativas durante unos tiempos señalados, es importante para alcanzar la felicidad aquí y ahora llevar la meditación con nosotros a todo lugar y circunstancia, o lo que es lo mismo: llevar una vida meditativa.



PRÁCTICAS DEL SEGUNDO NIVEL DE MAHA YOGA

- Pranayama “Elixir de Babaji”, segunda y tercera parte.
- Meditación “Om Babaji” nivel II.
- Ejercicio de concentración en pensamientos positivos nivel II.
- Meditación emocional.
- Meditación Wu-Wei.
- Meditación en la respiración.
- Meditación en mandalas.
- Meditación japa mamtram.

A excepción del Pranayama “El elixir de Babaji”, al que se le incorporan dos nuevas fases y del ejercicio de concentración en pensamientos positivos, que se complementa con variadas y eficaces técnicas, todos los demás elementos son meditativos: la meditación “Om Babaji” nivel II, la meditación emocional, la meditación “Wu-wei”, en la respiración, en mandalas y la meditación “japa mamtram”. Se hace por lo tanto más hincapié en la meditación, en relación al primer nivel, debido a que solo a través de ella (sea cual sea la técnica o modo empleado), podemos obtener el equilibrio.

LECCIÓN 1.3

EL EQUILIBRIO EN LA META DEL MAHA YOGA

El ego necesita del desequilibrio para existir, requiere de la dualidad del par de opuestos para generar sufrimiento, enfermedad y dolor.

Uno de los axiomas más ciertos y profundos es aquel que formula que el camino medio es el verdadero. Ello implica una continua toma de consciencia para saber en qué punto nos estamos desequilibrando, perdiendo el rumbo de la felicidad. Esa felicidad es originada por un equilibrio parcial o total.



El Universo conserva y practica la idea de equilibrio perfecto, claramente perceptible en el discurrir de los mundos por el tapiz de la creación. La dualidad, cualidad indispensable de la creación de este universo multidimensional, posee un punto de quietud, que es el centro de todas las cosas. Cuando uno se coloca en ese centro, su vida fluye gozosa, gobernada por esa mente común que llamamos Dios.

Todo desequilibrio es un modo de desobediencia al Universo o a Dios. El ego o conciencia de separación es el origen de todo desequilibrio en el cuerpo, la emoción y la mente de cualquier ser humano.

Todo desequilibrio en los órganos y funciones de nuestro cuerpo conforman aquello que denominamos enfermedad y evidentemente, su resultado es el dolor: dolor físico, emocional y mental.

Esos antinaturales altibajos emocionales de un corazón aprensivo, posesivo, amante de emociones fuertes, incluso espirituales, produce sufrimiento emocional.

Una mente enferma, desequilibrada, que no posee unos pilares fuertes para que la verdadera sabiduría se aposente en ella, es motivo de todo mal para el ser humano. Si el desequilibrio mental es agudo, incluso puede impedir la posibilidad de alcanzar la liberación final o samadhi.

No puede decirse que el alma sea desequilibrada. No obstante el anhelo espiritual de algunos seres humanos si lo es. El impulso de aquellos que desean renunciar al mundo y a su necesaria etapa de aprendizaje, los lleva a cortar los lazos exteriores con

el mundo, mientras que en su interior se hayan llenos de deseos insatisfechos, odios, miedos, etc., todos ellos guardados profundamente para no ofender su supuesta pureza espiritual. La soledad y la renuncia es a veces necesaria, pero no debe ser impuesta.

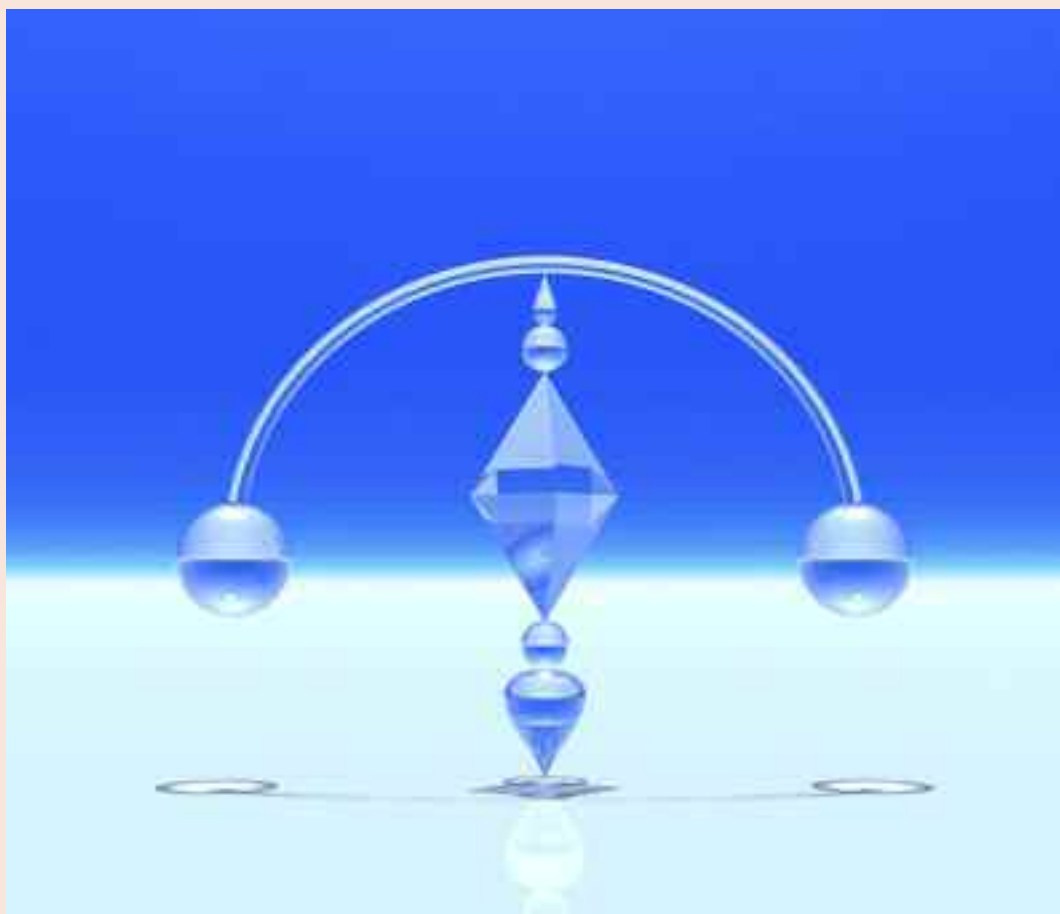
El mismo Buda pregonó las virtudes del camino medio, aunque en su caso, ese equilibrio fuera muy austero para los tiempos actuales. Lo que anhelamos es una mayor consciencia y eso podemos conseguirlo llevando una vida social normal, pero que nos deje tiempo para meditar y para trabajarnos a nosotros mismos.

Queda claro pues que todo desequilibrio es fuente de dolor. Somos seres multi-dimensionales y necesitamos conceder energía y alimento no solo a nuestro espíritu, sino también a nuestro cuerpo, emoción y mente.

No tenemos que renunciar a ninguna parte de nuestro ser para alcanzar el equilibrio. Todas nuestras partes necesitan ser nutridas y realizadas, la sexualidad, el cuerpo, las relaciones sociales, la familia, el estudio, el trabajo, etc. El llevar una vida plena proporciona estabilidad y equilibrio.

No obstante, uno puede dedicar su vida a alimentar todas estas áreas vitales y no alcanzar el feliz equilibrio de su Ser. El motivo es que posee una relación de apego hacia todas estas áreas. Su vivencia de ellas es superficial y motivada por los requisitos del ego, que busca satisfacer demandas infinitas y contrapuestas. Queremos triunfar en lo económico, pero lo consideramos poco espiritual. Deseamos alcanzar el éxito social, pero quizás en el fondo lo hacemos para complacer a los demás. El ego son todas nuestras heridas, aquellas que ocultan la luz de nuestro Ser, que se encuentra en el centro de todo equilibrio y que es completo y perfecto.

Mientras sean nuestros miedos, egos y deseos los que empujen las velas de nuestra vida, el resultado nunca podrá ser la felicidad, pues esta exige una mente en calma y un corazón lleno de amor. La calma y el amor son agentes desconocidos para nuestro ego. Nuestra personalidad humana o ego está fundada sobre las ideas profundas de carencia, escasez, competitividad, miedo y egoísmo.



Pero hay un espacio interior más allá de esas cualidades negativas, que de alguna manera son prestadas, no nos pertenecen. Ese espacio está lleno de cualidades totalmente positivas, mostradas al mundo a través de los actos de seres liberados, como Cristo o Buda. Nosotros también podemos alcanzar su profundo y verdadero gozo espiritual. Al igual que ellos hicieron, tendremos que llevar a cabo un profundo trabajo de socavación del ego o impulsos egoístas, para que brille la luz de nuestro Ser.

Es sabido que existen muchas vías para alcanzar este sagrado propósito entregado por el orden universal a la humanidad. Esa forma de alcanzar el núcleo se denomina meditación (Dhyana en sánscrito) y posee muchas y diversas formas. En todas las tradiciones esotéricas han existido herramientas espirituales para alcanzar esa sagrada meta, pero todas han tenido un denominador común: el desarrollo de la consciencia y la liberación de las ataduras del ego o personalidad humana. Las herramientas meditativas han sido diversas, pues variadas han sido las necesidades del ser humano en el transcurso de los tiempos.



Las herramientas del Maha Yoga se basan en un conocimiento muy antiguo del yoga, restaurado por el Mahavatar Babaji y modeladas para ser usadas de forma completamente productiva en el momento actual. Las circunstancias de nuestra sociedad son completamente diferentes a las vividas por la humanidad en los últimos miles de años y sin embargo, la mente humana sigue siendo la misma y con los mismos problemas.

Esas herramientas buscan la conexión con el equilibrio perfecto. Producen centramiento tanto con el orden universal como con el Ser que vive en cada uno de nosotros. Contienen elementos muy antiguos y otros actuales. El éxito de tales técnicas está garantizado por aquellas personas que las han utilizado antes y han obtenido resultados rápidos y satisfactorios.

No es necesaria comparación alguna, pues las mejores técnicas son siempre las que tú juzgues más adecuadas para ti en este momento. Se bienvenido/a.