



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL II

ENTREGA 9ª:

9.1 La meditación Wu wei.

9.2 Técnica: Meditación Wu wei.

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 9.1

LA MEDITACIÓN WU WEI

Vivimos en una sociedad donde lo importante es la acción. Sopesamos con nuestra mente los pros y los contras de una decisión determinada y aun sin estar completamente seguros de la decisión que tomar, nos lanzamos a la frenética actividad, tratando de conseguir aquello que anhelamos.

Esta es una manera muy masculina de hacer las cosas: es la mente objetiva y racional, situada en el hemisferio izquierdo del cerebro, la que nos ayuda a tomar la decisión. Desgraciadamente dejamos a un lado nuestra capacidad intuitiva que, si bien esta dormida en la mayoría de las personas, puede volver a flote y servir de faro a la hora de tomar decisiones acertadas.

Esta sociedad ha otorgado al aspecto masculino la potestad de ser el único veraz, útil, cierto y digno de tener en cuenta. Por desgracia, se ha olvidado de la otra mitad de la verdad, así que podría decirse que todos los seres humanos estamos tuertos, mancos y cojos.

Está claro que el sentido común es una gran ayuda a la hora de tomar una decisión. Es la biblioteca que contiene todas las experiencias pasadas y las enseñanzas recibidas por las anteriores generaciones. Por supuesto, ese conocimiento global de cómo hay que hacer las cosas posee muchas limitaciones, pero mientras no hayamos desarrollado la intuición, es lo único que tenemos. También podemos utilizar la mente racional y el sentido común para descubrir aquellas verdades del pasado que eran y son erróneas o que se han vuelto obsoletas con el tiempo. Muchos de los conceptos antiguos, como la desconfianza hacia aquellos seres humanos pertenecientes a otras zonas





geográficas, otras razas, etc., ni poseen sentido ahora ni lo poseyeron nunca. Tampoco el “quien te quiera te hará llorar”, “la letra con sangre entra”, los hombres o las mujeres son de tal o cual manera, etc.

Parte de ese vivir consciente que todos lo yoguis y yoguinis anhelamos consiste en valorar si esa información guardada en nuestro inconsciente y proveniente de nuestra herencia cultural han de ser tomados como dogmas absolutos, simples referencias o han de ser desestimados totalmente.

Pero lo ideal es el disfrutar de una intuición fortalecida y conectada con lo divino. El hecho de que aquí y ahora no la poseamos no quiere decir que hoy mismo no podamos comenzar a desarrollarla.

Ello se lleva a cabo a través de la meditación, que eleva nuestra capacidad consciente, también a través de afirmaciones positivas y aprendiendo a estar más conscientes de nuestro estado de ánimo.

La meditación hace que todos los procesos mentales, al ser observados de manera desafectada, se calmen y pierdan fuerza, de modo que la luz de la verdad, la luz que proyecta nuestro Ser, comience a reflejarse en la superficie de nuestra mente. Y en verdad la intuición no es otra cosa que la voz de una parte de nosotros que sabe, que conoce, que es sabia “per sé” y esa parte es nuestro Ser Divino Interior. La intuición sería el arte o la capacidad para escuchar los sabios consejos de nuestro Ser, la capacidad para percibir las directrices del dios o la diosa que llevamos dentro. La meditación y el subsiguiente apaciguamiento del continuo mental, ruidosa actividad que nos separa de la verdad de la vida y de nuestro Ser, posee la capacidad de volver a nuestra mente diáfana, de manera que la intuición pura y verdadera se exprese en todo su potencial.

Las afirmaciones también pueden ser de ayuda, ya que expresan verdades universales que, utilizando el potencial de nuestra mente, llevan a su total o parcial consecución. Cuando afirmamos, por ejemplo: “yo estoy sano”, podemos pensar que formular ese pensamiento cuando estamos realmente enfermos es una mentira y una contradicción, pero ello solo es cierto en una parte de la totalidad que nos compone, pues aunque a través del karma y de nuestros pensamientos hayamos enfermado a nuestro cuerpo, nuestra alma impoluta, nuestro Ser Divino, se expresa y se seguirá expresando eternamente como salud perfecta, ausencia de toda sombra en cualquier parte de su Ser.

“Mi intuición mejora cada día”, “Yo escucho los mensajes de mi ser, mente, emoción y cuerpo”, etc., u otras afirmaciones igualmente efectivas pueden abrir una puerta, siendo capaces de agilizar el proceso de las afirmaciones.

El tercer modo para mejorar el contacto con esa sabiduría interior es la de estar conscientes de cómo nos sentimos respecto a las decisiones que tomamos. Por ejemplo, hemos quedado con un amigo para salir y sentimos que no deseamos ir, percibimos estancamiento en la energía, incluso empezamos a sentirnos mal psicológica y físicamente. O quizás hay algo en una persona que no nos gusta y vamos a firmar un contrato laboral o mercantil con él o ella y el universo entero parece frenarnos. Conforme tomamos decisiones, tanto aquellas que nos parecen insignificantes, dentro del ámbito de lo cotidiano, como las que consideramos importantes, nuestro cuerpo, emoción y mente parecen responder, impulsando, frenando o comportándose de otras muchas maneras.

No debemos confundir esto con aquellos eventos en los que sentimos rechazo por causa de nuestro ego o cuando proyectamos en otras personas defectos o circunstancias propias. Por eso, no es fácil distinguir cuando estamos recibiendo un rechazo veraz, producto de una mala decisión o simplemente es nuestro ego jugándonos una mala pasada.

Para superar todos estos contratiempos en relación a la intuición, lo ideal es utilizar estas tres herramientas propuestas y otras que puedan parecer de utilidad al lector: meditación, afirmación y toma de consciencia.



Así pues, la ciencia de la intuición no requiere de actividad frenética, de impulso masculino, sino más bien de todo lo contrario. Por eso, para aquellos que deseen llevar un estilo de vida Wu-Wei (en chino significa “no hacer”), la toma de decisiones pasa más por la silente actividad mental femenina de la meditación que por largos y estresantes quebraderos de cabeza. No es a través de la agitación y la actividad, sino a través de la quietud que la intuición, que es la única y verdadera guía de nuestro Ser, puede



expresarse. Es por lo tanto una actitud más de in-acción que de acción: es una actitud Wu-Wei.

El siguiente punto, una vez hemos tomado una decisión, es buscar los medios para su consecución, para lo que la intuición también resulta de gran ayuda.

Y cuando hemos tomado la decisión y los medios de ejecución de la misma, podemos ponernos manos a la obra. Todo el proceso hasta ahora, ha estado compuesto principalmente de elementos femeninos, perceptivos e intuitivos. A la hora de la ejecución, los medios serán masculinos, pero no tal como esta civilización los utiliza, sino otorgando especial atención a la capacidad creativa de la mente.

Cuando un ser humano toma la decisión de generar sus propios ingresos, con el deseo de ser independiente de sus progenitores, anhelo natural que aportará madurez y libertad a su existencia, ha de buscar los medios para alcanzar su meta y finalmente tendrá que ejecutarlos. A la hora de ejecutarlos, lo normal es desarrollar un “currículum” y visitar aquellos centros de trabajo donde puedan precisar de sus conocimientos y servicios. Pero si en vez de agitarse, recorrer toda la ciudad tenso y preocupado, trabajara previamente su auto-estima, su capacidad para aceptar y merecer lo bueno y se visualizara a sí mismo teniendo un trabajo con las condiciones que desea, estaría realmente dando un salto de gigante en la consecución de sus anhelos.

Muchas veces, cuando la persona desea conseguir algo a través de la visualización o las afirmaciones, se olvida de trabajar primero la propia estimación y valoración, la aceptación y el merecimiento de lo bueno. Sin estos aspectos previos, los programas inconscientes relacionados con el inmerecimiento y la poca valía obstaculizarían severamente la energía lanzada al mundo astral por medio del poder de la mente y la emoción.

Cuando se visualice, en vez de estar tenso y preocupado, ha de experimentar vivamente, emocionalmente, que aquello que anhela ya lo posee, que ya ha alcanzado la meta y sobre todo, tanto en el proceso de la visualización como de la espera a

que la meta se cumpla, ha de estar relajado, ha de vivir en el espíritu del Wu-Wei.

El estar ansioso, el no valorar lo que se tiene aquí y ahora, viviendo a expensas de un sueño que no se cumple, la impaciencia vertida en la espera, el aferrarse a un deseo o a una idea, no es llevar una vida Wu-Wei. Pues el que vive en este espíritu, hace el bien a los demás y a sí mismo sin esperar nada a cambio, ya que sabe que aunque tenga ese nuevo trabajo, amor, coche, casa, mejor salud, etc., si no cambia por dentro, va a seguir siendo tan infeliz como siempre. Aquellos que aspiran a llevar una vida Wu-Wei actúa, utilizan su aspecto masculino, pero saben que el universo les traerá aquellas experiencias, situaciones, personas y eventos que mejor se adapten a su propia evolución. Y por supuesto saben que el Universo-Dios desea lo mejor para todos.



Un primer paso para volver a confiar en el Universo es dejar de generar pensamientos limitantes y negativos, que son los que nos traen experiencias de dolor, enfermedad y escasez. Incluso el karma del pasado se puede negociar y trascender cuando posees la infinita fortuna de confiar en un maestro o gurú y solicitarle su ayuda. Por lo tanto, sabiendo que somos responsables de nuestras experiencias vitales pero que el Universo-Dios anhela lo mejor para nosotros, dejaremos de crear experiencias negativas. Y las positivas, a través del uso provechoso de la mente, no tardarán en aparecer.

El ser humano puede recibir todo aquello que anhele, siempre que ese anhelo venga de su Ser, transportado por la intuición y no tenga resistencias internas (programación mental negativa). El llevar una vida Wu-Wei significa que nos dejamos guiar por la intuición, trabajamos para que no haya en nosotros resistencia alguna a los dones que el Universo nos entrega y que actuaremos cuando sea necesario, pero sin aferrarnos ni apegarnos a los resultados.

Ese punto importante y trascendental dentro de la vía Wu-Wei, el del no-apego, se basa en que ya somos seres completos, no necesitamos nada del exterior para alcanzar una felicidad o un gozo que ya son patrimonio de nuestro Ser. Es más bien un camino a la inversa: no es buscar y encontrar fuera, sino eliminar los bloqueos, las trampas mentales, las inquietudes, las prisas y los miedos, para encontrar dentro, pues dentro se halla toda cosa que podamos desear.

Jesús el Cristo llevaba una vida Wu-Wei. Sanaba sin ni siquiera tocar, enseñaba sin pedir nada a cambio y sin acreditación alguna, obraba milagros solo con caminar junto al resto de los humanos y, sin poseer más que una túnica, era el hombre más rico, pues recibía cualquier cosa que necesitaba directamente del Padre, incluso vino, peces y pan. Aún así, no utilizó ese poder para encumbrar a su ego o para manifestar su majestad y magnificencia. También realizó el mayor sacrificio de la historia, para así poder eliminar el karma grupal de la humanidad. A través de sus méritos recibió el Soruba Samadhi o Samadhí de la inmortalidad y todos aquellos dones y gracias que Dios tuvo a bien prodigarle.

Wu-Wei no significa no hacer, sino hacer por amor y de forma desinteresada, entendiendo que tanto los demás como uno mismo somos merecedores de todos los dones del Universo. Además de llevar una vida Wu-wei, podemos añadir esta meditación a nuestras prácticas diarias, ya que se halla incluido en el tercer mandala de Maha Yoga. Os animo a practicar la a diario, pues como la propia técnica reza, cuando uno parece perder el tiempo practicando Wu-Wei, es cuando ese tiempo adquiere la cualidad de lo real, es cuando ese tiempo es vivido en su original y prístina pureza.



LECCIÓN 9.2

TÉCNICA: MEDITACIÓN WU WEI

PASOS PARA LA MEDITACIÓN WU WEI

- 1.** Debido a que “no hacer” nos cuesta más esfuerzo que “hacer” (es lo que hemos aprendido en esta sociedad), debemos acompañar esta meditación con otras que apoyen su ejecución. De hecho esta meditación pertenece al tercer mandala de Maha Yoga, que veremos más adelante.
- 2.** Los ojos han de permanecer cerrados y en una posición natural (no es necesario elevarlos hacia arriba como en otras prácticas).
- 3.** Hasta ahora, en todas las meditaciones hemos realizado diversas actividades, generalmente relacionadas con la respiración, la visualización y la repetición de mamtrams. En la meditación Wu wei dejamos atrás el elemento HACER (meditar, cantar mamtrams, etc.) por el SER.
- 4.** Durante el transcurso de la meditación simplemente viviremos con consciencia el momento presente. Observaremos como transcurre el tiempo en un eterno ahora.
- 5.** No tenemos que estar pendientes de los pensamientos. Si estos llegaran, seguiremos conscientes del momento presente, sin más anhelo que vivir este instante. Pensar es hacer.
- 6.** No debe haber tensión. No hemos de pretender siquiera el estar conscientes o alcanzar un estado meditativo. Al hacer caso omiso de la acción, de las emociones y de los pensamientos, la consciencia emergerá por sí sola.

**“Cuando parece que perdemos el tiempo, es cuando
verdaderamente lo ganamos”**