



# ¿Qué es la MEDITACIÓN PANDABA?

Podemos definir al Pandaba como poder, amor y sabiduría conscientes. Es una forma fácil y efectiva de disponer en el acto del potencial de nuestro Ser Interior. Pandaba es energía al instante.

Esas tres virtudes, sabiduría, amor y poder otorgan grandes beneficios a nuestra experiencia vital. Gracias a la sabiduría podemos comprender y comprendernos, saber cuál es el camino más adecuado para nuestra vida pudiendo así tomar las decisiones más acertadas y equilibradas para vivirla con mayor plenitud. La sabiduría allana el sendero y nos libera de los aprendizajes dolorosos, que son fruto de las iniciativas y deseos de nuestro ego.

El poder es también muy importante, ya que no somos seres abandonados a la suerte o a las mezquinas y arbitrarias decisiones de un ente superior. De hecho, el Universo está de nuestra parte y busca incansablemente nuestra evolución y nuestro mayor bien. Ya que somos parte indivisa con ese Universo, poseemos en nuestro interior sus mismos atributos creativos, como el poder de transformar nuestras circunstancias internas y externas con el uso responsable y adecuado de nuestro poder mental. La utilización no egoísta y saludable del poder personal nos conduce a una vida donde el sentimiento de víctima o la sensación de estar desprotegidos no tienen sentido.

Las emociones son una parte esencial en cualquier sendero cuyo propósito sea lograr una mayor felicidad, pues el gozo es una emoción. Cuando comenzamos a aceptarnos y a amarnos a nosotros mismos y a los demás nuestra vida florece y todo parece cobrar sentido. Si en nuestro sentir no predominan las emociones puras y sinceras, la vida se convierte en una experiencia amarga y áspera.

En resumen, podemos afirmar que la vía del Pandaba es un sendero que nace en el corazón, se expande en la mente y encuentra su máxima expresión en la conexión espiritual.

Las personas que practican los ejercicios y meditaciones de Pandaba sienten un mayor equilibrio, gozo y centramiento y una agradable sensación de bienestar interior. Es como si estuvieran de vuelta a casa. Las técnicas de Pandaba purifican los chakras y nadis o canales energéticos y aumentan considerablemente la salud, la energía y el tono vital de los practicantes.

Es muy común que la mayoría de los alumnos de los talleres se pregunten sorprendidos como pueden sentirse tan bien en tan poco tiempo y realizando ejercicios tan sencillos. Algunos de estos participantes acceden por vez primera a este tipo de talleres, pero otros llevan años meditando. Estos últimos suelen ser los más sorprendidos, pues generalmente con otras prácticas meditativas les lleva mucho tiempo y esfuerzo conseguir niveles similares de consciencia a los experimentados tras unos minutos con la energía de Pandaba. Es evidente que conforme vamos conociendo y practicando las técnicas superiores de Pandaba a través de los distintos talleres presenciales y sus niveles, seremos capaces de percibir más fácilmente y con mayor poder las virtudes de esta meditación. La constancia en la práctica nos posibilitará el acceder de un modo más rápido y efectivo a todo el potencial que estas técnicas de Pandaba ofrecen.

La energía del Pandaba se puede utilizar de múltiples maneras. Puedes solicitar esa energía para que se escancie sobre todo tu cuerpo o para una zona concreta. También para la comida, la bebida, con cualquier objeto relacionado con el hogar, con el estudio o el trabajo. También para beneficiar a otras personas (con su consentimiento), para sanar traumas, etc. Pero la forma más efectiva de utilizar esta energía, tanto para tu evolución o crecimiento personal como para tu bienestar, es utilizar los ejercicios y meditaciones que se aprenden en los talleres presenciales. Existen diferentes ejercicios energéticos, meditaciones, ejercicios para la sanación o la potenciación de metas, etc.

No resulta fácil definir lo que es meditación, pues es mitad arte, mitad ciencia y en sí una experiencia transformadora y como tal, imposible de describir. Para poder explicarte esta experiencia, permíteme utilizar un ejemplo. Imagina un vaso lleno de agua y que también contiene barro. Ese fango representa nuestra mente alterada, que concatena pensamientos de manera ininterrumpida. El agua, es el vasto campo de consciencia que es la naturaleza de nuestro Ser Interior. Nuestros pensamientos son, en su mayoría, ineficaces e inservibles, mientras que en ese vasto campo de consciencia se expresan todas las cualidades del Universo: paz, amor, sabiduría, consciencia, poder, etc. Para llegar a tener una experiencia directa de nuestro Ser Interior necesitamos dejar de mezclar el agua y el fango para que este último se deposite en el fondo y nos permita una visión clara de la pureza del agua. Esa visión nos transformará. Para ello, hemos de apaciguar los pensamientos y la intensidad de las emociones relacionadas con ellos, consiguiendo disminuir poco a poco su flujo. Poder ver con claridad y disfrutar de los sagrados dones de nuestro Ser es meditar. La meditación es el motor de la evolución humana.





Los talleres de Pandaba son impartidos por Aim (Rafael Peralto) u otros profesores formados directamente por él.

Aim es director y profesor de la Escuela de Maha Yoga, del proyecto de comunicación Despertar y de Meditación Pandaba. Posee una experiencia de más de veinte años de enseñanza en el ámbito espiritual, impartiendo conferencias y talleres. Es parapsicólogo, profesor de Rebirthing, maestro de Reiki, etc. También es autor de diversos libros de crecimiento personal y espiritual. Combina su amor por las letras con la pasión por la música y actualmente compone música para el proyecto Despertar.

Leonor López es profesora de Meditación Pandaba, terapeuta de Deva Healing y maestra de Reiki. Lleva algunos años dedicada a la enseñanza de técnicas de sanación e impartiendo talleres en el ámbito de la sanidad pública.

**Haznos llegar tus dudas, consultas o sugerencias a:**

**[info@despertar.es](mailto:info@despertar.es)**

**Puedes ver y descargar contenidos gratuitos  
(libros, videos, audios, música, etc.) en:**

**[www.despertar.es](http://www.despertar.es)**

**[www.mahayoga.es](http://www.mahayoga.es)**

