



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL II

ENTREGA 14ª:

14.1 Evaluación.

14.2 Test de evaluación del segundo nivel
de Maha Yoga.

Redacción y maquetación: Rafael Peralto

Consultas y logística: Escuela de Maha Yoga

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 14.1

EVALUACIÓN

Querido hermano, querida hermana, hemos llegado al final de este recorrido. Aunque no te conozca, ha sido para mí un placer caminar junto a ti, pues estoy seguro que más allá del espacio que nos separa, nuestras almas han estado conectadas durante todo este proceso. Y por supuesto lo seguirán estando, pues el sendero del Maha Yoga no acaba aquí.

Te rogamos que cumplimentes el siguiente test de evaluación y que nos lo envíes por email para que podamos ayudarte en aquellos aspectos que parezca que no hayan quedado suficientemente claros para ti. También te animamos a repasar y por supuesto, a practicar lo aprendido.

En relación a esto último, quiero decirte que si no has llegado a ser capaz de realizar los dos mandalas nuevos es inútil que trates de aprender y practicar los del tercer nivel. Tal como se ha expresado anteriormente, los más de medio centenar de mandalas han sido diseñados de manera que sea imposible avanzar si antes no se han obtenido buenos resultados con los primeros, o sea, con los mandalas nº1, nº2 y nº3 del primer y segundo nivel de Maha Yoga.

¿Cómo sabremos si estamos logrando algún dominio sobre las prácticas? Cuando seamos capaces de realizarlas sin tensión y tal como han sido expuestas en las lecciones. Si no somos capaces de realizar la respiración circular de manera relajada, o si nos tensamos cuando trabajamos al unísono con la respiración circular y el mamtram "Om Babaji", etc., necesitaremos seguir practicando.

También deseo recordarte que las prácticas que has recibido seguirán estando contigo en los siguientes niveles (algunas de ellas serán ampliadas para mejorar su eficacia) y seguirás practicándolas.

Pero también es posible que existan elementos que nos resulten más difíciles de ejecutar, pero que en el fondo no sean verdaderamente obstáculos que nos impidan seguir adelante: es posible que todavía nos cueste mantener los ojos hacia arriba, pero el resto de ese ejercicio lo hacemos de manera eficiente y relajada. O quizás no tengamos muy desarrollada la capacidad de visualizar. En ambos casos habría que seguir adelante y, con la constancia y la voluntad necesaria, esperar pacientemente a que vayan mejorando. El ser humano es un campo en desarrollo y, aunque no seamos capaces de manifestar determinadas cualidades, suele ser en definitiva la propia mente la que frena nuestro desarrollo, ya que en esencia nuestro potencial es infinito. Por eso, os recuerdo que para cada obstáculo hay una solución y que a través de las diferentes herramientas que hemos recibido podemos llegar a eliminar esas posibles trabas en el sendero.

En definitiva, te aconsejo que te comuniques con nosotros si tienes dudas en relación a lo aprendido en estos dos primeros niveles y también te ruego que lo hagas si percibes que hay que clarificar alguna parte del texto, ofreciéndonos sugerencias que siempre serán bien recibidas para así poder mejorar nuestra labor. Ya sabes que nuestra mayor bendición es poder servirte, pues ayudándote a ti nos ayudamos a nosotros mismos y viceversa.

Si deseas seguir aprendiendo las técnicas de Maha Yoga, te recomendamos que nos escribas un mail para que podamos avisarte de las fechas y lugares donde se realizarán seminarios presenciales de tercer nivel. Si existen varias personas interesadas en tu zona, podemos organizar alguno cerca de tu localidad. Este nuevo nivel es muy difícil de compartir por medio de lecciones para descargar, por lo que en la actualidad, la única manera de realizarlo es en un seminario presencial.

Recibe un fuerte abrazo en la luz. Namasté.

Rafael Peralto

www.mahayoga.es

LECCIÓN 14.2

TEST DE EVALUACIÓN DEL SEGUNDO NIVEL DE MAHA YOGA

Te aconsejamos que antes de comenzar a responder estas veinte preguntas, te relajes, te conectes con tu Ser y pidas su ayuda. Piensa que únicamente tú eres el responsable de tu sendero. No tienes que demostrar nada a nadie. Este test es una vía para descubrir si necesitas repasar cada una de las lecciones o alguna en particular.

Para hacernos llegar las respuestas del test, simplemente envíanos un correo a curso@mahayoga.es con el número de pregunta y la respuesta (no hace falta que escribas la pregunta, solo el número).

A la mayor brevedad evaluaremos tus respuestas y te contestaremos, ayudándote a que repases en aquellos puntos donde las nociones estén menos claras. Es muy importante que hayas comprendido todos estos conceptos y que tengas una base suficiente, tanto teórica como práctica, antes de pasar al tercer nivel de Maha Yoga. En él se tratan temas de mucha más profundidad y se ofrecen técnicas mucho más eficaces, que van a exigir de cada estudiante una comprensión clara de cada práctica, pero siempre partiendo del conocimiento teórico-práctico de los niveles anteriores.

Si tienes dudas respecto a las preguntas, consulta con nosotros antes de responder de manera arbitraria. ¡Te deseamos suerte! ¡Namasté!



Nivel:

Mail:

Nombre:

Apellidos:

1. ¿En qué puntos concretos de nuestro cuerpo podemos enfocar nuestra atención durante la meditación en la respiración?
2. ¿Cómo podemos fortalecer las virtudes de gratitud y merecimiento?
3. ¿Cuáles son los soportes meditativos (elementos donde enfocamos nuestra atención) en la meditación “Om Babaji” de primer nivel?
4. ¿Qué otros elementos se le añaden a la meditación “Om Babaji” de segundo nivel?
5. ¿Por qué nos concentramos en el tercer ojo o ajna chakra para realizar la técnica de concentración en pensamientos positivos nivel II?
6. ¿Es posible utilizar nuestro cuerpo (movimiento de brazos, piernas, manos, etc.) para dar énfasis a nuestras visualizaciones en la técnica de concentración en pensamientos positivos?
7. ¿Para qué sirve la meditación emocional?
8. ¿Podemos utilizar afirmaciones positivas en la meditación emocional?
9. Enumera las cuatro partes o cuatro ejercicios del mandala nº 2 de Maha Yoga.
10. ¿Han de durar el mismo tiempo los cuatro ejercicios que conforman el mandala nº 2? ¿Cómo podemos medir el tiempo de los ejercicios para no perder la concentración?
11. ¿Qué significa “Sat-chit-ananda”?
12. ¿Cómo es el estilo de vida “Wu wei”?
13. ¿En qué se diferencia la meditación Wu wei con las otras meditaciones de Maha Yoga?

14. ¿Qué beneficios tiene el hecho de colocar los ojos hacia arriba en determinadas prácticas?

15. En el pranayama “Elixir de Babaji” nivel I solo disponemos de un elemento: la respiración circular. En el segundo nivel del pranayama se suman varios elementos más. Enuméralos.

16. ¿Hemos de respirar de manera circular todo el tiempo durante la ejecución del pranayama “Elixir de Babaji” nivel II?

17. Enumera las cuatro partes o cuatro ejercicios del mandala nº 3 de Maha Yoga.

18. ¿Cuál es el mejor momento de realizar el mandala nº 2? ¿Y el mandala nº 3?

19. ¿Podemos realizar una hora de meditación con mamtrams en vez de realizar el mandala nº 2 o nº 3? ¿Podemos reemplazar la meditación de la mañana (mandala nº 1) por una meditación con mamtrams?

20. ¿Qué utilidad puede tener el hecho de meditar con un “mala” o collar de oración?

Te rogamos que contestes con sinceridad a las siguientes cuestiones sobre la práctica:

A. ¿Cuántas horas practicas al día (media hora, una hora, dos, etc.)?

B. ¿Practicas a diario?

C. ¿Cuántos meses llevas practicando el mandala nº 1?

D. ¿Has comenzado a practicar los mandalas nº 2 y nº 3?

E. ¿Tienes dudas sobre las prácticas? (Enuméralas para que puedan ser respondidas por un profesor).

Gracias por tu sinceridad. En breve nos pondremos en contacto vía e-mail para comentarte nuestras impresiones y poder ayudarte a comprender aquellos puntos que necesiten ser clarificados. Esperamos que pronto puedas participar en un seminario de tercer nivel. Este nuevo nivel contiene todos los elementos necesarios para una práctica completa y para que puedas alcanzar la meta suprema del ser humano. Gracias por tu colaboración. Namasté.