



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

ENTREGA 3ª:

- 3.1 Respetarnos y respetar.
- 3.2 La brújula.
- 3.3 Babají.
- 3.4 Ejercicio: Respiración consciente.

Redacción y maquetación: Rafael Peralto

Consultas y logística: Escuela de MahaYoga

Copyright: Rafael Peralto 2010. 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 3.1

RESPETARNOS Y RESPETAR

Antes de entrar en el santuario del Maha Yoga, dispuestos a recibir sus enseñanzas, hemos de cumplir con el único requisito que se nos exige: “respetarnos a nosotros mismos y respetar a los demás”. Es el aldabón que hemos de empuñar con fuerza, para que las puertas se abran de par en par.

Parece una exigencia fácil de cumplir, pero en realidad, únicamente los Buddhas, los seres iluminados, son capaces de cumplir este requisito en todas sus dimensiones.

Aunque nos parezca inaudito, muchas personas utilizan el sendero espiritual como un modo de hacerse daño a sí mismos o a los demás. Este acto puede llevarse a cabo de un modo más o menos consciente. Cuando nos exigimos más de lo que podemos hacer, o sea, que tensamos la cuerda del instrumento más allá de sus posibilidades reales en busca de afinarla, lo que conseguimos es que la cuerda se rompa. Si durante nuestra vida hemos utilizado los eventos, las cosas y las personas que nos rodeaban para martirizarnos, abusar de nosotros mismos y hacernos daño, esto también lo llevaremos a efecto en nuestra vida espiritual.

Si nos hemos exigido hasta el infinito y hemos pretendido ser siempre los primeros en todo, si nos hemos olvidado que lo importante no es la meta, ya que esta no existe, si no el camino infinito que se convierte en meta cada día, o si por desgracia, poseemos muy poca auto-estima o una gran carga de culpabilidad y tratamos de modo inconsciente de hacernos daño, al final terminaremos reflejando esa carencia de amor y respeto hacia nosotros mismos en el camino espiritual. Es lógico pensar que de tanto tensar la cuerda, ésta termine rompiéndose, de modo que pensemos que no somos válidos para realizar el camino, que no disponemos de suficiente voluntad y al final la propia experiencia retro-alimentadora certificará nuestra ineptitud y poca valía.

Hasta incluso en la práctica, hemos de buscar un equilibrio. No obstante, habrá etapas en las que podremos trabajar más intensamente, quizás para propiciar una apertura en algún aspecto de nuestro ser y también viviremos etapas de gran intensidad evolutiva y otras en las que pareceremos ballenas varadas en la playa, sin capacidad para el avance. Lo que debemos tener en cuenta es que hemos de mantener unas prácticas básicas, pues en los peores momentos, aquellos en los que nos da la impresión de ser víctimas de un inmovilismo evolutivo, es cuando más necesitamos sentir el apoyo y las bendiciones de los seres espirituales. Y si bien esas bendiciones siempre están llegando a nosotros, es cuando hacemos nuestra parte del trabajo cuando las percibimos, cuando somos capaces de abrirnos como una flor y sentir el rocío de sus bendiciones.

Otro modo de incumplir esa premisa de respeto, es cuando utilizamos comparaciones con respecto a los demás y utilizamos nuestro modo de vida espiritual para mofarnos o criticar a las demás personas. Nos vemos a nosotros mismos muy elevados, realmente muy puros y utilizamos nuestro tiempo para denigrar y señalar, como si fuera



un divino cometido, las impurezas ajenas.

La persona realmente evolucionada, está completamente inundada de amor, hacia sí misma, hacia los demás y hacia lo divino. Su interés radica en sentir la infinita dicha del amor, no en ser juez y parte de un juicio de valor que no beneficia a nadie.

Existen muchas formas de ser respetuoso con los demás. Una de ellas es la conciencia ecológica, aunque en modo alguno puede ser recomendable convertirnos en paladines del Apocalipsis, con la mente todo el día centrada en la destrucción del planeta, pues la capacidad creadora de una persona que trabaja en sí misma es muy poderosa y terminará atrayendo las experiencias que colmen su mente y emoción.

Cuando uno se respeta a sí mismo, respeta a los demás. La aceptación y el amor son las bases del respeto. Es verdad que tenemos que trascender nuestras limitaciones, cuyo origen es mental en el mayor de los casos, pero no tenemos porqué vivir en el límite de nuestras capacidades y del esfuerzo todo el tiempo para hollar el camino. El Maha Yoga es un sendero de felicidad. Eso es lo que en definitiva, buscamos todos los seres, ya tratemos de lograrlo a través de la materia, de las relaciones, del espíritu, etc. Y es un camino para toda la vida, ya que no existe meta, sino que busca que seamos felices e íntegros un poco más cada día. La divinidad es insondable, como nuestro viaje hacia ella. Pero cada paso ha de aportarnos, si vamos por buen camino, una gotita de felicidad en nuestro caminar, para que nuestro vaso de felicidad se llene y rebose, inundando de felicidad a aquellos que están a nuestro alrededor.

Respetar es amar, así que exigir un completo y total respeto a aquellos que desean penetrar en el santuario del Maha Yoga sería como pedirles una entrega sin límites al amor. Lo único que pide Babaji es que no utilicemos el sendero para hacernos más daño del que ya nos hemos hecho. Que nos apliquemos a nuestro quehacer espiritual, pero manteniendo un equilibrio entre la tensión del esfuerzo y el amor hacia nosotros mismos, los demás y la divinidad.



LECCIÓN 3.2

LA BRÚJULA

El símbolo del Maha Yoga representa lo que el Maha Yoga desea que logres mediante las técnicas que te entrega. El doble triángulo exterior, que posee una forma similar a las agujas de una brújula, significa que el Maha Yoga pretende únicamente ser para ti un instrumento de navegación, un útil en tu viaje y tu aventura hacia ti mismo. Marca tu destino, pero eres tú el que decides como llegar a él y a través de qué medios y de qué forma. Este doble triángulo unido en su base representa también la dualidad que da forma a este mundo tridimensional y a los demás mundos sutiles. Solo trascendiendo la dualidad podemos alcanzar la unidad que representa nuestro verdadero Ser. Pero negando la realidad, cerrándonos a uno u otro extremo no lograremos alcanzar la unidad.

El triángulo superior del rombo representa al espíritu y el inferior a la materia. Pero sus bases están unidas, ya que materia y espíritu no son más que diferentes cualidades vibratorias de un mismo ser, el Dios Manifestado o Padre-Madre Dios.

Si rechazamos a la materia, a las relaciones familiares y a los amigos, si cerramos la puerta a la sexualidad, al dinero, al trabajo, sin haberlos sublimado, también le habremos cerrado la puerta a las lecciones que hemos traído a esta vida como tarea y aprendizaje. También le estaremos cerrando la puerta a energías que proceden de lo divino. En el Maha Yoga se trabaja la sublimación, no la represión ni la negación. Esto es muy importante para todos los maha yoguis. No le damos la espalda a ningún aspecto de la vida. Tratamos, eso sí, de conducir cualquier energía o elemento de nuestra vida hacia su aspecto más perfeccionado y puro posible, más repito, nunca negando ni ocultando.

Dentro de la aguja de la brújula, o rombo de lo material y espiritual, se halla un doble triángulo superpuesto, formando una estrella de seis puntas. El triángulo con el vértice superior hacia arriba representa la mente y lo masculino. El triángulo con su vértice hacia abajo, representa la emoción y lo femenino. Ambas energías han de equilibrarse dentro de cada ser. En su centro se halla la espiritualidad y el Ser Interior. En la fusión de la dualidad se halla la unidad o Ser Real.



Tanto la mente como la emoción poseen gran importancia dentro del Maha Yoga y se trabaja con ambas para alcanzar su máximo potencial. La mente ha de ser calmada, transformados sus pensamientos negativos, limitantes, sus ansiedades y miedos en confianza en la divinidad y pensamientos positivos. Ello se realiza a través de los trabajos con afirmaciones, visualizaciones positivas y la meditación. El corazón, que se halla tan cerrado en la mayoría de las personas, incluso a veces en las espirituales, comienza a abrirse limpiando todos los rencores acumulados a través de las técnicas de perdón y, más adelante, con ayuda de la meditación emocional.

Ambos, mente y emoción, son purificados a través de los poderosos mamtrams de Maha Yoga. Estos mamtrams son un regalo de Babaji para la humanidad. Cuando el iniciado los prueba, queda prendado de ellos como un enamorado, por la pureza y la fuerza



de estas benditas palabras, que actúan como llaves o claves, como interruptores que aportan al que los usa, una potente energía purificadora, que puede elevar a los más altos estados iluminatorios.

También representa este doble triángulo el equilibrio entre las energías masculinas y femeninas interiores. El encuentro, en las etapas más elevadas del camino, de la energía femenina de Shakti-Kundalini con la energía masculina de Sahasrara-Shiva, significa el despertar de la energía Kundalini, parte importantísima en el camino evolutivo de todo yogui.

Este triángulo unido también representa la entrega a la sabiduría intuitiva que propicia lo femenino y la fuerza de la acción evolutiva, guiada por la antedicha fuerza, que propicia lo masculino. También significa que independientemente de si hemos nacido hombre o mujer, nuestros derechos, tanto espirituales como mundanos son idénticos. Si nuestra sociedad logra equilibrar las energías masculinas y femeninas y permite que lo mejor de estas energías se muestren en su forma plena, podremos vivir el Divino Paraíso en el plano terrestre y propiciar la llegada de la Edad de Oro de la Humanidad.

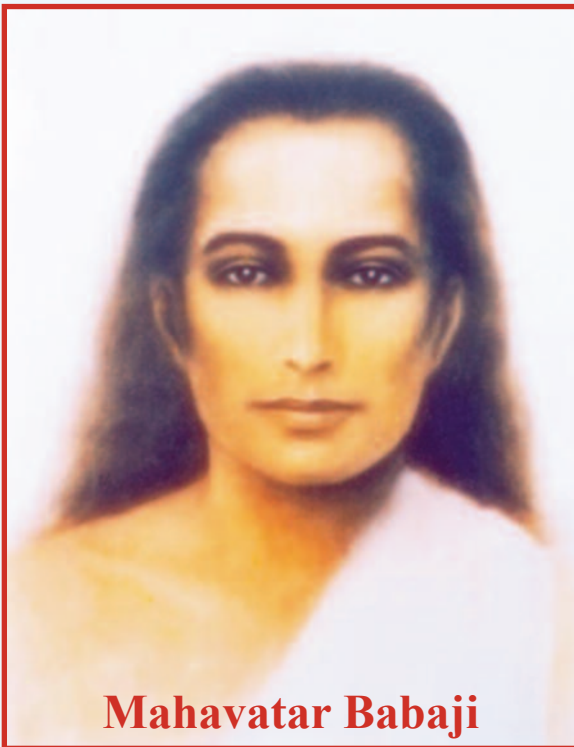
El equilibrio es pues muy importante en el Maha Yoga. Una mente y un corazón equilibrados, pueden vivir en el gozo perpetuo. Para ello, también hemos de equilibrar y aceptar tanto el mundo como el espíritu, manteniendo los pies sobre la tierra, mientras nuestros ojos se posan en el azul del cielo.

Anhelamos la libertad, la individualidad, el equilibrio entre géneros, entre mente y corazón y espíritu y materia... El Maha Yoga es solo un instrumento para que vuelvas a encontrarte a ti mismo, a la Diosa o al Dios que llevas dentro.



LECCIÓN 3.3

BABAJI



Mahavatar Babaji

El Maha Yoga es una ciencia yóguica que procede del Mahavatar Babaji. Ambos, Mahavatar y Babaji, son títulos o sobrenombres, más no poseemos el nombre propio de este gran maestro inmortal. Es su expreso deseo el que no sea conocido el nombre que poseyó su cuerpo y personalidades humanas con las que nació en esta tierra. Para el Maestro, estos datos no poseen importancia.

Maha significa grande. El término sánscrito “avatara” significa “el que desciende”, que puede interpretarse como un mensajero divino, o como un Dios encarnado en la Tierra. Babaji está compuesto por Baba, que significa padre, y ji que es un sufijo que denota respeto.

Babaji es un ser totalmente realizado y dentro de sus muchísimas y valiosas virtudes está la humildad. Para él, lo importante es la técnica, los modos y vías de auto-realización que entrega a sus discípulos. Él no se ve a sí

mismo importante en el proceso de entrega de técnicas iluminatorias, pero para sus discípulos, es uno de los ejes centrales de la sadhana o trabajo diario. Lo sentimos tan cerca como nuestra propia respiración.

Muchas de las personas que se inician en la ciencia del Maha Yoga, no han escuchado hablar de Babaji. Otras poseen cierto conocimiento de su persona a través de diferentes disciplinas, como por ejemplo, la metafísica o el libro “Autobiografía de un yogui”, del maestro Paramahansa Yogananda, etc.

Pero las técnicas funcionan igual, tanto si el alumno conoce o no a Babaji, como si siente una identificación espiritual o si le es indiferente y desconocido. Con el tiempo, es normal que el alumno sienta como en su corazón se va creando una incipiente amistad con Babaji, conforme percibe la gran ayuda que recibe del progenitor del Maha Yoga. Es algo que ha de darse de forma natural. Como él mismo expresó, ni siquiera “debemos” amar a Dios como una obligación, pues el amor es una energía libre. Si amamos, lo hacemos simplemente porque esa energía de amor y devoción está colmando nuestro corazón. Si no sentimos esa energía, es del todo inútil obligarnos a amar a alguien, sea humano o espiritual, por el simple hecho de pensar que hemos de hacerlo.



Babaji no pretende ser adorado o reverenciado por las personas que se benefician de las técnicas del Maha Yoga, pues para alguien totalmente realizado son indiferentes las lisonjas. El apoya de forma firme y total a cada alumno de esta ciencia y por supuesto a toda la humanidad. Del alumno depende el abrirse a las energías amorosas de Babaji, para obtener beneficio de la relación con Él. Por supuesto, el estudiante que siente adoración por Babaji no lo hace para obtener resultado alguno con ello, aunque esta sagrada unión entre divino y humano, de maestro y discípulo, lleva consigo las más grandes bendiciones que nuestra mente pueda siquiera imaginar.

Cuando una persona alcanza la auto-realización, que no es otra cosa que el descubrir la divinidad que mora en su interior y le llega la hora de la muerte, puede elegir abandonar su cuerpo físico, o transformarlo en un cuerpo de luz y elevar la vibración de sus células desde la densidad de la materia hacia la sutil energía espiritual. De este modo, el ser realizado puede conservar su cuerpo, ahora convertido en cuerpo de luz, para seguir beneficiando a la humanidad con su apoyo incondicional y continuar viviendo en el plano terrestre, pudiendo eso sí, materializar y des-materializar su cuerpo a voluntad según convenga.

No todas las personas que han alcanzado la iluminación proceden de este modo. Lo normal es abandonar el cuerpo y seguir evolucionando en lugares de gran pureza y elevación vibracional, ya que la meta no tiene fin, pues Dios es insondable. Ellos continúan su evolución bajo unas condiciones muy diferentes a las vividas en este plano terrestre. Disfrutan de su propia cosecha de actos bondadosos, mientras se adentran más y más en el seno de lo divino, continuando con su sendero evolutivo.



Pocos son los seres que pueden conservar su cuerpo. Los maestros taoístas de la antigua China, los Siddhas hindúes, o en nuestro ámbito, Saint Germain o Jesús el Cristo son algunos de ellos. Babaji pertenece a esa clase de seres espirituales que han decidido quedarse en el plano terrestre, renunciando por nosotros a las bendiciones de una vida en las celestes dimensiones. Sobre su espalda, carga con el destino de la humanidad. Esa es la tarea sagrada que él mismo se ha propuesto llevar a cabo y para su consecución, entrega en distintos lugares y tiempos, enseñanzas y técnicas para que el sufrimiento y el engaño de la humanidad den paso a un tiempo paradisiaco, donde el humano encarna al fin a lo divino.

Por ello, para él no es importante su pasado, con el que no siente vinculación alguna, sino el progreso humano. Además, cada vez más seres de Oriente y Occidente conocen a Babaji y su obra. El no desea que tantas mentes humanas

puedan interferir en su labor, con pensamientos limitantes acerca de su pasado. Lo único necesario para sentir, percibir e incluso ver físicamente a Babaji, es abrirse al amor infinito que posee hacia cada uno de nosotros. Si nos abrimos a él y a los seres que lo acompañan, seremos bañados en ese mar de amor que desciende desde Babaji hacia todos nosotros.





LECCIÓN 3.4

EJERCICIO: RESPIRACIÓN CONSCIENTE

En la actualidad la ciencia reconoce la interacción de los diferentes elementos que configuran al ser humano. Sabemos que la mente, la emoción y el cuerpo se influyen unos a otros. El yoga lo ha propugnado hace milenios.

En el yoga la respiración es uno de los puntos más importantes en relación a la sadhana (práctica espiritual). Aquel que controla la respiración, controla el cuerpo, la mente y las emociones. Pero no se trata de un control tal y como la palabra expresa, es una acción o ejecución sin represión alguna.

Baste con que la preocupación, el nerviosismo, la inseguridad o la incertidumbre gobiernen nuestros pensamientos y emociones, para que comencemos a respirar de un modo insignificante, casi imperceptible. Y la respiración es el principal alimento del yogui y de cualquier ser humano. Si respiramos con el cuerpo lleno de tensiones, con el abdomen contraído, con la espalda curvada y los hombros alzados, la cantidad de alimento recibido a través del propio acto respiratorio y la depuración de toxinas serán deficientes, lo que nos conducirá a la enfermedad y al bajo tono vital.

Simplemente relajando un poco el cuerpo, enderezando la espalda, relajando los hombros y respirando hacia el abdomen, ya sentimos un alivio de la tensión en el trabajo y en el hogar. No hace falta nada más.



El ejercicio de respiración consciente se fundamenta en dos aspectos, uno de consciencia, femenino y otro de acción, masculino.

El aspecto femenino de este ejercicio consiste en acostumbrarnos a tomar consciencia del modo en que respiramos. Día a día, en medio del tumulto de nuestras actividades, nos preguntaremos cómo estamos respirando. Si tenemos miedo o estrés, nos sorprenderemos por la forma tan errónea y tensa de respirar. Es como si nos estuviésemos estrujando como una toalla mojada, no permitiendo que penetre más que un fino hilo de oxígeno en nuestro cuerpo, lo que viene a empeorar la situación en sí. Esta forma de respirar se debe lógicamente a una respuesta animal ante el peligro, donde una respiración profunda y sonora alertaría al enemigo y relajaría el cuerpo, que se encuentra completamente tenso para salir huyendo o atacar.

Pero en la selva de hormigón uno no hecha a correr por que el jefe esté enfadado o porque esten recortando personal. Lo mejor que podemos hacer ante la agresividad del entorno vital es ser optimistas y cargar el cuerpo con una gran cantidad de oxígeno, pues evidentemente no se trata de escondernos tras la maquina del agua con la grapadora en la mano.

Bromas aparte, al tomar consciencia de cómo estamos respirando (aspecto femenino) podemos emprender la acción voluntaria de cambiar el modo en que estamos respirando (aspecto masculino).

También es necesario tomar consciencia del estado de tensión del cuerpo. Relajaremos los hombros, enderezaremos la espalda empujando con los hombros hacia atrás y lentamente y sin prisas saborearemos el aire que nos circunda, conduciéndolo a través de nuestro cuerpo hacia el abdomen. Llenaremos el abdomen de aire, sin que se produzca malestar e iremos vaciando lentamente el aire hasta quedarnos vacios de manera natural. Repetiremos el ejercicio varias veces hasta sentirnos mejor y liberados de la tensión.

Esta respiración se puede realizar con la nariz, pero si estamos demasiado tensos o agobiados, podemos perfectamente realizarla por la boca, abriendo esta lo que sea necesario.

El ejercicio en sí es muy sencillo, no hace falta que los demás se den cuenta de lo que estamos llevando a cabo, pues toma la forma de un suspiro, pero sin voz.

Estemos donde estemos y pase lo que pase, siempre podemos tomar consciencia de cómo se encuentra nuestro cuerpo y de qué manera estamos respirando. Lógicamente, reemplazaremos cualquier tensión por relax y energía a través de este sencillo ejercicio. Además, es una excelente manera de ejercitarnos en el desarrollo de la consciencia, parte fundamental de la evolución humana.

