



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

ENTREGA 6ª:

6.1 Purificación física.

6.2 Técnica: Pranayama "El Elixir de Babají".

Fichero adjunto en Mp3: "Pranayama".

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 6.1

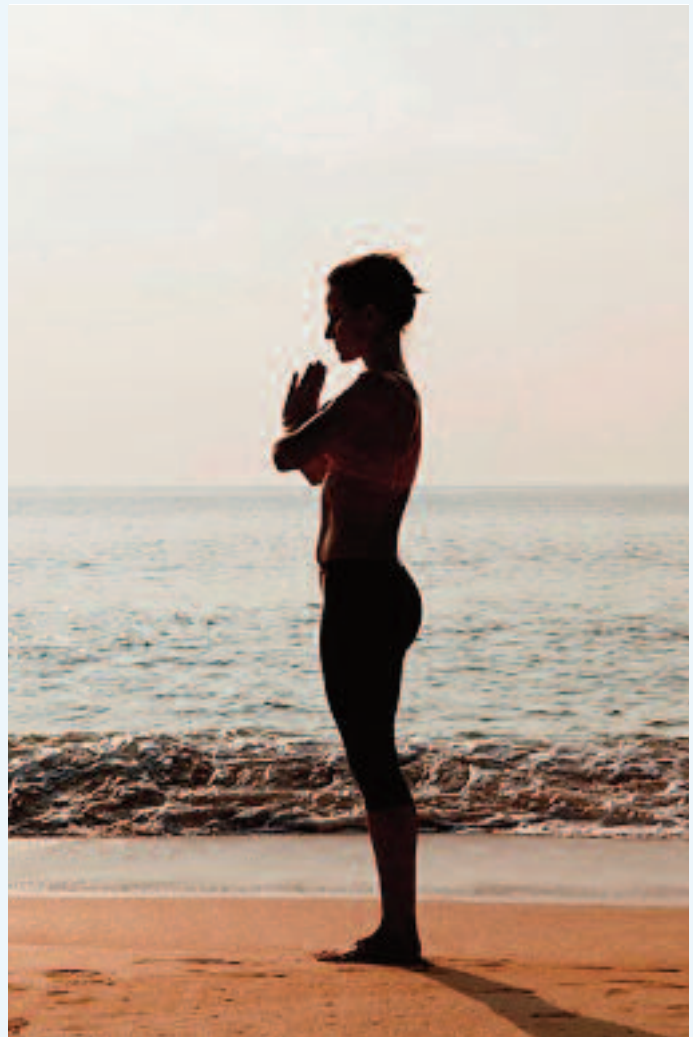
PRUFICACIÓN FÍSICA

Como ya hemos explicado, el primer nivel basa su plan de acción en la purificación física, emocional, mental y espiritual. La purificación física es la base del cuadrado que representa este nivel y se compone tanto de un ejercicio específico, denominado “Elixir de Babaji”, como de prácticas saludables que pueden, si lo desea el alumno, reemplazar sus hábitos nocivos.

Si buscamos elevarnos por encima del estado evolutivo actual de nuestra persona, lógicamente primero hemos de comenzar purificando tanto nuestro cuerpo físico como el vital. Es como soltar los lastres en un viaje en globo. No podemos ascender cargando con costumbres y energías nocivas. Independientemente de nuestras metas espirituales, la purificación traerá salud, bienestar y alegría a nuestra vida y a nuestra consciencia.

Antiguamente, en el yoga, se le instaba al iniciado a cumplir diversos requisitos, a veces muy estrictos e incluso inusitados para nuestra civilización. Hoy por hoy, alcanzar la purificación a través de actos físicos, como la comida, bebida y limpieza es algo poco útil. Primero porque los alimentos están contaminados por agentes químicos. Igual sucede con el agua y el aire. Respecto al aseo, hoy no es necesario poner demasiado empeño en explicar que debemos asearnos a diario y de forma completa, ya que forma parte de las costumbres y los hábitos de nuestra civilización. Es necesario, pues, modificar las antiguas enseñanzas en relación a los tiempos y costumbres actuales.

En el Maha Yoga se aconseja al estudiante a que modere o elimine totalmente la ingesta de carnes. El ideal es el ovo-lacto-vegetarianismo, pero se puede incluir algo de pescado, pues es necesario en determinadas personas utilizarlo para completar la dieta. El pueblo japonés ha utilizado durante





cientos de años un sistema alimentario a base de cereales, verduras, pescado y alimentos fermentados, a través del cual se convirtió en el país más longevo de la tierra. Actualmente no es así, por la incorporación de carne y comida rápida en su dieta.

Como todo, debemos evitar los extremos, también en lo que respecta a la alimentación. Si suprimimos la carne y el pescado de nuestra dieta, debemos conocer profundamente modos de hacer nuestra alimentación completa y de llevar un seguimiento médico regular y constante. Debemos comunicarle esos cambios a nuestro médico o dietista para que nos ayude a conocer sus resultados. De todos modos, podemos ingerir algunas cantidades de pescado semanalmente, sin que ello suponga una pérdida significativa de nuestra pureza vibratoria.

Hoy día es muy difícil hallar la purificación a través de la alimentación, ya que las verduras y frutas están también contaminadas. Por eso, nos centraremos especialmente en la purificación de nuestro cuerpo vital. Ello lo llevaremos a cabo por medio de un ejercicio respiratorio o pranayama. Prana es la energía vital que sustenta y da vida a la energía física. Yama quiere decir control o abstención. En este caso, puede traducirse por control de la respiración. El cuerpo vital sustenta al cuerpo físico y lo provee de salud, o en caso de desarmonía, lo conduce hacia la enfermedad. Por ello, purificando nuestro cuerpo vital, purificamos el físico.

De todos los alimentos que un ser puede tomar, el oxígeno y la luz, son los más puros. Respecto a la luz, sería bueno tomar, si el tiempo lo permite, baños de sol, con las debidas precauciones. Y en lo que se refiere a la respiración, hacerlo preferentemente de forma consciente, ventral, profunda y relajada.



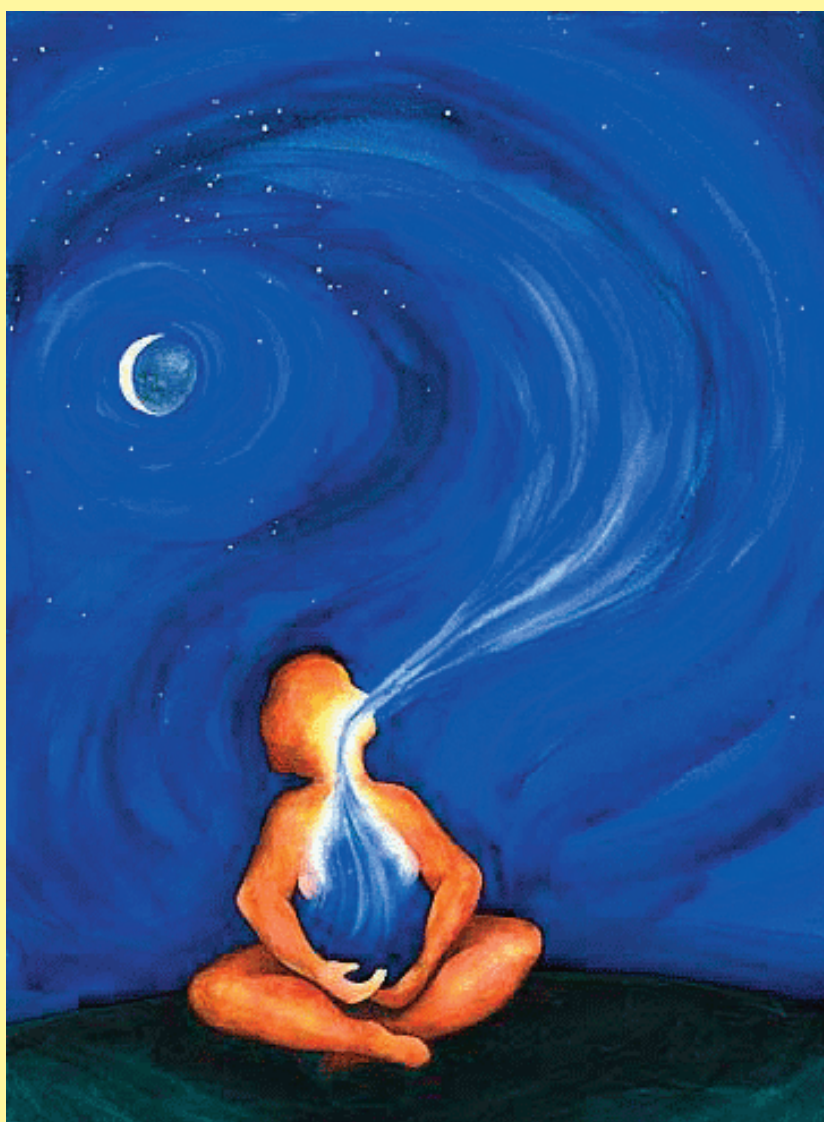
Debido al trauma natal, nuestra respiración se lleva a cabo en la zona media del pecho y se realiza de modo automático, poco profundo y con cierta tensión. Nuestra primera respiración, realizada tras haber pasado por el doloroso evento del nacimiento y obligados a tomar aire aún cuando no habíamos terminado de expulsar el líquido amniótico, se convirtió en una lucha a vida o muerte, donde relacionamos al acto de respirar con el dolor y la muerte. Las prisas por cortar el cordón umbilical, nos obligó a respirar o morir. El miedo intenso y la horrible agresión a la que son sometidos madre e hijo, dejan una profunda impronta de dolor y desesperación en la tierna mente del niño, cuyas huellas quedan grabadas en su tierno psiquismo.

A partir de entonces, la respiración, que habría de ser fuente de placer y de salud, queda mermada por medio de la una asociación mental o reflejo condicionado que relaciona el placer con el dolor y la vida con la muerte. La fuente de vida y salud que supone la respiración profunda, se ha convertido en un fuelle sin vida que nos conduce inexorablemente a la enfermedad y a la muerte a través de este trauma.

No pretendo a través de estas palabras culpar a aquellos que “no saben lo que hacen”. De todos modos, es parte de nuestro aprendizaje librarnos de aquel trauma. Existen métodos muy eficientes para lograrlo, como el Rebirthing, la terapia de vidas pasadas a través de tratamientos sofrológicos, etc. Ante cada obstáculo, Dios parece haber colocado una herramienta de sanación que nos ayuda a vencer nuestras dificultades.

A través del “Elixir de Babaji” también podemos trascender, con su práctica diaria y constante, los traumas relacionados con el nacimiento y la respiración. Este es solo uno de sus muchos beneficios. El aumento considerable del tono vital y de la salud en general, es otra de sus muchísimas bendiciones.

El siguiente texto ha sido extraído íntegro del libro “Mahavatar Babaji y la práctica del Maha Yoga”, del mismo autor y cuya lectura aconsejamos al lector. En él se explica el modo de realizar la práctica del pranayama, el cual consta de cuatro niveles de dificultad. En este primer nivel de Maha Yoga, el estudiante puede aprender a realizar la primera parte o respiración conectada. En el nivel segundo, aprenderá a realizar la segunda y tercera



La respiración circular es la base del Maha Yoga. Es la más antigua del yoga y un regalo de Babaji para la humanidad.



parte del ejercicio y en el tercer nivel de Maha Yoga, la cuarta y última parte. Aunque el profesor puede que le enseñe las cuatro etapas en el seminario de primer nivel, no se deben realizar las cuatro etapas al principio, sino que se debe dominar la primera completamente, antes de pasar a complicar el ejercicio con la segunda, hasta que podamos completar las cuatro después de meses de práctica.

Resumiendo, el ejercicio consta de cuatro niveles de dificultad. Avanzaremos al siguiente nivel cuando hayamos alcanzado maestría en el nivel que estemos realizando. Pasemos ahora a estudiar el primero de estos niveles a través del texto citado:

“El Elixir de Babaji “BABAJI AMRITA PRANAYAMA”

Este ejercicio es la columna vertebral del Maha Yoga. Para realizarlo correctamente es necesario darse un tiempo de práctica. Para que alcanzar la meta sea más fácil, se subdivide en cuatro partes. Empezaremos lógicamente dominando completamente la primera y sumándole las siguientes partes, pero sin precipitarnos a complicarlo excesivamente, ya que cada nueva etapa necesitará su tiempo de adaptación y práctica para alcanzar la maestría. El tiempo empleado para este ejercicio será de quince minutos, aunque puede ampliarse con la práctica. No obstante, con quince minutos por la mañana y otros tantos por la noche será más que suficiente.

La función principal de este ejercicio respiratorio o pranayama es el de purificar completamente el cuerpo, la emoción y la mente, limpiar los conductos por los que habrá de ascender la energía kundalini en el futuro y conectarnos a lo divino y al Sagrado Gurú.

Además de elevar nuestras vibraciones a través de un aporte abundante de prana y de la conexión con lo divino, este ejercicio posee innumerables beneficios de toda índole, desde el cuerpo al espíritu y su ejecución nos ahorrará muchísimo tiempo y sufrimiento en el camino espiritual.

Debido a que la masa mental negativa de la humanidad está produciendo grandes movimientos del karma grupal y se desconoce adonde nos llevará esa masa crítica, Babaji entrega esta técnica antiquísima que agiliza el proceso del despertar y de la purificación, eliminando samskaras, negatividad en el aura y los otros cuerpos sutiles, trazas del karma grupal, etc. y volviendo a conectarnos y a situarnos en nuestra naturaleza original, llenos de energía, luz y unión con lo divino. Es imposible en estas páginas expresar todas las bendiciones del Elixir de Babaji y sus múltiples potencialidades.

Primera parte.

La base de este ejercicio es la conexión entre inhalación y exhalación. El modo habitual de respirar es: inhalación - pausa - exhalación - pausa. Esta respiración cuadrada es mecanicista y poco fluida. La respiración conectada o circular, provee de más energía y oxígeno a la sangre, ya que no existen tiempos con pausa, además de que funciona como un motor de corriente alterna y al no haber esas aristas o ángulos producidos por las pausas, la energía fluye con más libertad. En las pausas, se han incrustado miedos, que en el caso de la pausa que existe después de la inspiración es miedo a soltar, pavor ante la muerte y la que se realiza



(continuación)

después de la exhalación es miedo a la vida, temor a que nos hagan daño en el proceso del vivir. Esto no ha de ser así necesariamente, pero debido al estado en el que se encuentra el ser humano en general y a que las pausas son estados de anticipación ante la acción, pero no acción misma, ese espacio ha sido aprovechado por el ego para introducir sus habituales patrones de miedo y desconfianza ante la vida y la muerte.

Sin embargo, la inspiración y la expiración son hechos y cuando los hechos acaecen, es cuando el miedo no tiene tanto sentido, ya que su reino no es el del presente. El miedo vive en el pasado y en el futuro. En el presente, su poder mengua en gran medida.

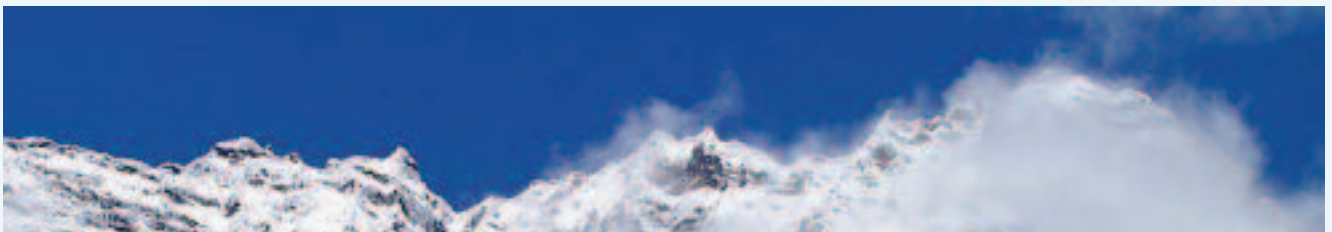
Entendamos que dentro de este tipo de respiración existen muchas variantes. En este caso la respiración será preferentemente ventral, llenando el abdomen de aire, profunda, y rápidamente. Se realizaran una media de ciento ocho por minuto. O sea, ciento ocho respiraciones completas.

Es normal que, debido al aporte extra de prana y oxígeno, sobre todo si respiramos por la boca, sintamos hormigueos por el cuerpo, ligeros mareos o euforia emocional.

Preferentemente se utilizará la nariz, que se puede limpiar previamente con agua, o en su defecto, por la boca, bien abierta para que el flujo sea mayor. Respirar por la nariz es más elevado energéticamente hablando, aunque la respiración por la boca nos recarga con más energía en menos tiempo, aunque esta será más física. Quizás en momentos determinados prefiramos respirar por uno u otro conducto, o lo hagamos por necesidad, si tenemos la nariz taponada, o si se nos seca la boca o nos duele la garganta.

Con esta primera fase del Elixir de Babaji, además de sentar las bases de lo que será la práctica completa, sentiremos cómo nuestra energía se multiplica, ganando en salud, vitalidad y deseo de vivir. También nos purifica y nos conecta con lo más puro de la respiración, con el prana que nos circunda y que es uno de los estados físicos más puros que existen en el planeta. Los místicos siempre han sentido que el aire, el prana que nos circunda, es una manifestación física y energética de lo divino.

No hemos querido incluir la segunda, tercera y cuarta parte para no dificultar la comprensión del ejercicio. Esta primera parte es realmente muy sencilla, consiste en respirar de manera circular, uniendo inspiraciones con expiraciones en un ritmo intuitivo, como cuando corremos o hacemos deporte, pero sin movernos del sitio. No debe realizarse más de quince minutos y sería indicado comenzar solo con cinco, para ir aumentando conforme nos acostumbremos. El éxito se mide en relación a la capacidad de estar relajados mientras respiramos: el cuerpo es el que ha de realizar la respiración y nosotros hemos de estar sencillamente relajados. Una vez conseguida esta meta, podemos seguir introduciendo nuevas etapas hasta completar las cuatro.



BENEFICIOS DEL PRANAYAMA “ELIXIR DE BABAJI” COMPLETO.

Aumento de la salud en general.

Aumento del tono vital.

Aumento de la energía en el cuerpo físico y vital.

Eliminación de toxinas.

Rejuvenecimiento.

Longevidad.

Eliminación de bloqueos energéticos.

Eliminación de samskaras.

Desbloqueo de los chakras.

Harmonización de los chakras.

Limpieza de los canales energéticos.

Limpieza del canal Sushumna y de Ida y Pingala.

Desbloqueo de emociones y pensamientos reprimidos.

Desbloqueo de la respiración.

Liberación paulatina del trauma natal y otros traumas posteriores.

Conexión y equilibrio entre materia y espíritu.

Protección contra energías dañinas, robo de energía o bombardeo de energía negativa.

Conexión con el mundo espiritual y con Babaji.

Existen otros muchos beneficios espirituales, que se darán a conocer en el tercer nivel de Maha Yoga.





LECCIÓN 6.2

TÉCNICA: PRANAYAMA “EL ELIXIR DE BABAJI”

Este tipo de respiración, denominada circular, intuitiva, conectada, etc, se puede llevar a cabo tanto por la nariz como por la boca. Por la nariz el flujo es menor y nos conecta con los chakras superiores. Por la boca el flujo es mayor y nos conecta con los chakras inferiores. Si nuestra tendencia es la de ser muy imaginativos y espirituales, es mejor por la boca. Si estamos demasiado apegados al mudo físico, es mejor por la nariz, para buscar el debido equilibrio.

Tanto la inhalación como la exhalación se realizarán por el mismo conducto, aunque por ejemplo, si estamos respirando por la boca, podemos seguir un rato por la nariz para refrescar la garganta y volver de nuevo a la boca.

Existen dos velocidades. La velocidad recomendada por la mañana es la rápida, para activarnos y por la noche la lenta, para relajarnos. Lo mejor, no obstante, es realizar una de ellas bien, antes de querer aprender las dos.

La rápida se realiza en un ciclo aproximado de ciento ocho respiraciones completas por minuto, en un ritmo intuitivo y siempre conectando inspiraciones con expiraciones. La lenta es más profunda y relajante. El estudiante puede probar ambas y ver cual le resulta más fácil de ejecutar.

El ejercicio se realiza durante quince minutos, pero para empezar se pueden emplear siete minutos y medio.

Lo que sucede cuando respiramos así, es que una gran ola de energía irrumpe en nuestro cuerpo, acostumbrado a respirar de manera casi imperceptible. Ese gran caudal de energía auto-consciente se dirigirá hacia toda aquella zona bloqueada y sin energía y se producirá una sanación, seamos conscientes de ello o no.

Es posible que después de algunas sesiones percibamos determinadas sensaciones energéticas como hormigueo, sensación de mareo o euforia emocional. Seguiremos siempre centrados en nuestra respiración y dejaremos pasar sin bloquearlas, todas las sensaciones que se produzcan.

Aconsejamos la audición del fichero Mp3 “Pranayama”, para una mayor comprensión de la técnica.

