



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

ENTREGA 7ª:

7.1 Transformación mental.

7.2 Silencio mental.

7.3 Técnica: Meditación Om Babají

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 7.1

TRANSFORMACIÓN MENTAL

Ya hemos afirmado que en el Maha Yoga se busca el equilibrio como forma de vida, de realización y de acción. Así pues, a la hora de trabajar con la mente, también tendremos en cuenta este requisito.

Utilizaremos dos técnicas bien distintas para realizar una profunda transformación mental. La técnica masculina consiste en introducir pensamientos positivos y edificantes, que actúan como semillas, buscando producir frutos de luz en nuestra consciencia.

La técnica femenina consiste en utilizar la meditación u observación de nosotros mismos, para dejar de identificarnos con los procesos mentales y alcanzar aquello que se halla más allá de la mente.

A través de la meditación, nos hacemos conscientes de aquellos pensamientos que ocupan nuestra mente. Una vez identificados los pensamientos negativos, pasamos a modificarlos con las afirmaciones. Primero deviene la consciencia, después la acción.

La meditación utiliza la mente como campo de trabajo, pero su meta es alcanzar el estado donde, merced a una práctica constante, podamos brillar con la luz que emana de nuestro espíritu, el cual se halla más allá de nuestros procesos mentales y emocionales.

Nuestra mente es una fábrica de pensamientos. No hay tregua ni descanso para nuestra afanada psique. Generalmente, los humanos nos dejamos arrastrar por cada uno de esos pensamientos. Si deviene un pensamiento de tristeza, nos inunda un sentimiento de idéntica característica y nos dejamos arrastrar por él. Los sentimientos y pensamientos están íntimamente unidos, tanto que durante mucho tiempo se han considerado la misma cosa. Pero evidentemente no es igual sentir que pensar.

Cuando nuestra mente se halla llena de preocupaciones, miedos y ansiedades, produce emociones de esa misma cualidad. Si nuestro objetivo es el de ser felices, es claro que se hace necesario modificar tanto nuestros pensamientos como nuestros sentimientos. Esto se lleva a cabo de dos maneras.

La forma femenina o meditativa, utiliza la consciencia para darse cuenta de qué es lo que estamos pensando y por lo tanto sintiendo. La parte masculina, una vez identificados los pensamientos, introduce las semillas de nuevos pensamientos en nuestra consciencia, mediante la paciente repetición de ideas positivas, que neutralicen primero y posteriormente terminen venciendo los pensamientos negativos.

La parte femenina sabe, la parte masculina actúa. A través de la meditación, aprendemos a ser únicamente espectadores del vaivén de nuestros pensamientos, de modo que podemos transformarlos, permutándolos por pensamientos positivos de nuestra elección.

Ante la llegada de un pensamiento a nuestra pantalla mental, sobre la que enfocamos la luz de la auto-observación, podemos realizar tres acciones con diferentes resultados.



La primera de esas acciones es la represión. Un pensamiento determinado deviene en nuestra consciencia. Si nos oponemos a que pase a través nuestro, pensando que con ello nos libramos de su influencia, en realidad lo que estamos haciendo es otorgarle una importancia y una energía a través de la lucha y la represión que lo potenciará.

La segunda de esas posibles acciones, es permitir que pase a través nuestro, pero tratando de no identificarnos con ese pensamiento. Cuando estamos en una sala de cine, a veces recordamos que es solo una película, una pantalla sobre la que se proyectan haces de luz coloreada. De este modo, si el protagonista está sufriendo, si están ocurriendo sucesos desagradables, somos capaces de desapegarnos de ese sufrimiento, sabiendo que solo son actores y que en realidad están a salvo, ya que eso no está sucediendo. Esta acción es algo similar, pues es como si nos dividiéramos en dos mentes, la que piensa y la que observa lo pensado. En este caso, no somos pensados por nuestros pensamientos, nosotros somos conscientes de estar pensando y de lo que pensamos y lo dejamos partir sin permitir que lo pensado nos modifique en grado alguno.

La tercera acción es la de dejarnos arrastrar por el pensamiento en cuestión y por supuesto por la cadena de pensamientos que se generen después del primero. Esta es la forma en que la humanidad utiliza la mente. Deviene un pensamiento, quizás de preocupación o de miedo, odio, etc. y, en vez de analizar si es beneficioso o qué nos aportará y qué nos hará sentir, simplemente y como autómatas, nos rendimos a él y le otorgamos todos los poderes. Somos pensados por nuestra mente, ella tiene el control. Ni somos

conscientes de donde procede ni de adonde nos conducirá. El pensamiento tiene pleno poder de acción y elección sobre nosotros, pobres autómatas semi-inconscientes.

Evidentemente, la forma meditativa es la segunda, en donde somos meros espectadores de los pensamientos y, con capacidad para introducir, si lo deseamos, afirmaciones positivas.

Son pues, dos técnicas de gran importancia en nuestro camino hacia la felicidad, ser conscientes de lo que pensamos, e introducir aquellos pensamientos que deseamos tener. De este modo, equilibramos el oriente meditativo con el occidente creativo. Después, cuando nuestro ser emerja libre de dualidades y pleno de consciencia, ninguna de ambas será necesaria.





LECCIÓN 7.2

SILENCIO MENTAL

Los sabios definen el samadhi como satchidananda, sat es existencia, chit, consciencia, ananda es gozo. Cuando el Ser está realizado, experimenta la vida y a sí mismo como satchidananda.

Cuando no estamos realizados, experimentamos la existencia como el cuerpo físico, la consciencia como la mente y el gozo como los sentimientos.

Lo que sucede, es que estamos completamente identificados con el mundo tridimensional, con lo cual, el verdadero sentido y la real percepción de la existencia es olvidado. Respecto a la consciencia, esta se haya adormecida y el templo mental invadido por una banda de monos, que se han hecho los dueños debido al estado de abandono en el que se encuentra ese lugar. Esos monos producen un sonido interminable y ensordecedor con sus chillidos, sus juegos y sus peleas. Respecto al gozo, pozo de interminable fluir de aguas cristalinas, se halla estancado y fétidas sus aguas.

Pero sigue existiendo el satchidananda, aunque solo sea en potencia y de un modo velado. Cuando despertemos del sueño, reconstruyamos el templo y limpiemos las aguas sagradas de su pozo o manantial, volveremos a ser existencia, consciencia y gozo. Por eso la purificación del primer nivel de Maha Yoga es tan importante, porque nos posibilita a volver a ser la luz que somos y nos prepara para los siguientes niveles evolutivos.

Nuestro espíritu se expresa, tal como hemos visto, como satchidananda, independientemente de que nosotros podamos percibir esas cualidades. Para que se filtren a través de nuestra consciencia y podamos brillar con todo nuestro potencial, hemos de purificar la mente. La tarea no es fácil, aunque el camino es en sí la meta, así que no perdamos ni la paciencia ni la esperanza. Cada día nuestra mente brillará en su silencio y en su poder con mayor intensidad.

La meditación, contribuye a que nuestra mente se convierta de nuevo en consciente, despierte de su desdeñable estado de sopor profundo y de su actual estado de enajenación y bullicio. El silencio mental, hará que se disipen todas las sombras que ahora la empañan y el ser volverá a brillar en su límpida superficie. Para ello, hemos de dejar de identificarnos con los procesos mentales y por ende, emocionales, que se producen en ella.

Igual que el Ser se expresa en un cuerpo bello y puro y en una emoción pacífica, amorosa y compasiva, el atributo espiritual y real de la mente es el silencio y la consciencia. Este es un estado de total conocimiento y a la vez, de paz y silencio. Debido a que las palabras pertenecen a la esfera de la dualidad, es de todo grado imposible explicar el modo en que el Ser se expresa en la mente. En realidad, la mente deja de serlo para convertirse en Ser, igual que el cuerpo físico, cuando es alquimizado y se torna inmortal (como en el caso de Babaji) deja de ser un simple instrumento, para formar parte del propio Ser.



Sin paz mental, es imposible el amor, sin amor, no puede ser hallada la felicidad y sin esta última, ¿qué hay que merezca ser experimentado? Todos los seres, sea a través del trabajo interior, o de cualquier otro medio, buscamos la felicidad completa e interminable. Eso es el ananda, el gozo permanente e inmutable. Pero para lograrlo, nuestra mente ha de dejar de lanzarnos mensajes de miedo, odio y preocupación. Para lograr esa dicha, hemos de alcanzar un estado paulatino de paz mental, de sosiego interior, de descanso y clarificación de la mente.

Como una banda de monos, la mente no descansa nunca, detrás del chillido de un mono, se produce una cadena de sonidos procedente de otro que le contesta y así de forma ininterrumpida. En esta interminable cadena de acción y reacción mental, solo hay dos formas de detener, al menos en parte, esa avalancha de pensamientos. Una es la muerte, la otra, la meditación. Pero en el Maha Yoga tratamos de alargar nuestra vida para tener más tiempo para el trabajo interior, que se basa sobre todo en diversos pranayamas y en la meditación.

En occidente entendemos como meditación al método de interiorizar un problema, pensar en él y buscar métodos viables para su posible solución. Evidentemente, no es una traducción que se asemeje en nada a la verdadera meditación, pero esta palabra ya forma parte de nuestra vida y de las escuelas espirituales, así que será la que utilicemos para designar a *Dhyana*, el término sánscrito que define a todo un grupo de técnicas, cuya meta es la absorción cognitiva o samadhi, también denominada iluminación.

Lo primero a tener en cuenta, es que no podemos detener la corriente de pensamientos oponiéndonos a ellos, ni tampoco identificándonos con su existencia. Estos son los dos extremos. Si nos oponemos a ellos, en el propio ejercicio de oposición, habrá acción y esto es lo que los alimenta y da la vida, como energía que son. De pronto, esa lucha se ha convertido en el centro de nuestra consciencia, donde los pensamientos, son lógicamente los protagonistas de la película de acción.

Si nos identificamos y concentramos en ellos, estaremos haciendo lo que llevamos efectuando durante toda nuestra vida. Los pensamientos reciben atención y en consecuencia una carga de energía de la que toman su alimento. Y luego nos preguntamos por qué nuestra mente parece estar cada vez más transitada, nuestra cabeza a punto de estallar y no podemos controlarla ni para dormir.



Durante toda nuestra vida, la propia mente ha sido la dueña de sí misma. Aquella que debía ser nuestra más fiel servidora, esperando pacientemente el ser útil para ser activada en un momento preciso, se convirtió en la dueña de nuestro espacio mental, que había de ser templo puro y silencioso donde morara el Ser.

Evidentemente la mente posee unas funciones. No es nuestra enemiga, ni existe porque alguien allí arriba se equivocó. Nuestro Ser es el que ha de tener el mando de la mente, como el amo que posee el control de la casa. El único problema es que ésta ama de llaves malintencionada, miedosa y rencorosa, llamada mente, se ha hecho la dueña y señora de la casa y por este hecho, llevamos vidas y vidas de sufrimiento y errores, pero que están en nuestra mano solucionar, acallando a esa voz inquieta que nos mantiene en el sueño profundo y en la identificación, para poder despertar a una nueva vida y a un nuevo estado del ser.

Si nos seguimos identificando con los procesos mentales, si permitimos que su chillona y molesta voz, llena de “no puedo”, “no merezco” y “no valgo” nos siga arrasando como maderos podridos en un torrente de pensamientos, jamás podremos vencer a la mente.

Y realmente la mente no es nuestra enemiga, solo lo son sus contenidos, sus continuas llamadas de atención, su invasión del espacio de quietud que habría de ser nuestra existencia. Pero no hemos de demonizar a la mente. Es un instrumento que Dios nos ha concedido. El que ese instrumento se haya sacado de contexto o no se sepa usar, no significa que sea pernicioso para el ser humano.

La meditación es una medicación para la mente. Al no identificarnos con los pen-



samientos, sino que simplemente los dejamos pasar a través nuestro, dejamos de alimentarlos. Recordemos los tres modos de relacionarnos con los pensamientos: la oposición a su paso y la identificación con ellos los fortificará; trascendiendo esta dualidad perniciosa, se halla la verdad, la no identificación con los procesos mentales, el dejarlos pasar por nuestra consciencia, siendo conscientes de su paso sin identificarnos con ellos, o sea, reconociendo que no nos pertenecen y no permitiendo que modifiquen nuestro estado mental y emocional.

Evidentemente, cuando meditamos los pensamientos discurrirán por nuestra consciencia. Lo que hemos de hacer es ser simples espectadores de su



fluir, como si miráramos a un río arrastrando troncos y ramas. No tenemos por qué lanzarnos al agua para dejarnos arrastrar por la corriente, o aferrarnos a algunos de sus componentes.

La mente desea y espera alguna respuesta por nuestra parte. De pronto, viene a nuestra consciencia el recuerdo de alguien que nos hizo daño y seguidamente se produce rencor en nuestro corazón. Comenzamos a recordar más escenas que nos produjeron dolor emocional o humillación. De nuevo, aparecen nuevos retazos de recuerdos acerca del daño padecido por la acción de otras personas, en definitiva, la mente concatena pensamientos, para que la cadena de acción y reacción mantenga en funcionamiento esta máquina de dolor.



Pero nosotros somos el espectador sobre la colina. Desde arriba vemos la actividad que nos circunda, pero ni tratamos de detenerla ni la secundamos, solo observamos. Poco a poco, los pensamientos dejan de ser alimentados por la energía que reciben a través de nuestra atención. También la mente va abandonando la vieja costumbre del parloteo sin fin y, con la práctica, una paz intensa nos va embargando, una sensación placentera de paz y descanso, donde la mente se va convirtiendo en un metal pulido, en la que se refleja la existencia sin mancillar su naturaleza y, un día, podemos alcanzar la iluminación.

¿Y qué es esa iluminación? Un estado, que se experimenta como cortos flashes al principio, hasta que se convierte en total y permanente, donde se experimenta al Ser, a la divinidad que somos, sin dualidad ni separación alguna con nosotros mismos. Se experimenta en nuestra mente, emoción y cuerpo, al espíritu verdadero y puro que somos y a la unión con todo lo que existe sin sentimiento alguno de yo y tú, aquí y allí, mío y tuyo, etc.

Como verás, la explicación ofrecida no desvela mucho sobre este proceso, ya que no es la experiencia en sí. Pero antes de alcanzar el estado de iluminación, se irán desvelando aspectos de esta experiencia de ser, atisbos de su grandeza. Y por supuesto, como la meta es el propio camino, también disfrutarás de una gozosa paz mental, producto de la desidentificación con los procesos mentales, en una palabra: felicidad, aquello que anhelamos.

La meditación podemos realizarla en cualquier momento, aunque para alcanzar cierto dominio, hemos de realizarla relajados y con los ojos cerrados, permaneciendo en un lugar alejado de toda interferencia. Primero, lo ideal es llevar a cabo un ejercicio de respiración conectada, o sea, el pranayama “Elixir de Babaji”, durante quince minutos. Después estaremos purificados, elevados, llenos de energía y centrados. Un estado ideal para meditar.



La purificación y la elevación, producen pureza en nuestra consciencia y el centramiento y el aumento de energía harán que estemos más conscientes. Por eso, la progresión definida de las prácticas del Maha Yoga, es de vital importancia en esta ciencia. Cada ejercicio, va a propiciar una mejora para efectuar la práctica siguiente, de modo de todas apoyan a todas, siempre que se realicen del modo prescrito.

Una vez pues realizado el “Elixir de Babaji” (al principio solo haremos la respiración conectada), permitiremos que nuestra respiración se relaje y se vuelva natural. Trataremos de no interferir en su flujo. Separaremos nuestra consciencia de la propia respiración, permitiendo que sean dos entidades independientes. De hecho, la mayor parte del tiempo no controlamos el proceso respiratorio, sobre todo cuando dormimos, ¿por qué tendríamos que hacerlo ahora?

De este modo, le enseñamos a nuestra mente a no involucrar nuestra consciencia con los procesos y a no ejercer ninguna influencia sobre ellos. Nuestro cuerpo respira tal como desea y nosotros, por primera vez, somos conscientes de esa respiración, pero no la controlamos.

Hasta ahora, habían sido dos los modos de relacionarnos con la respiración. Uno, no siendo conscientes de ella y no interfiriendo conscientemente en ella, como cuando dormimos, o no nos acordamos de respirar, pero lo seguimos haciendo igualmente. Otro, cuando somos conscientes de la respiración y la manejamos a nuestro antojo, como cuando hacemos ejercicios de gimnasia, o prácticas respiratorias.

La meditación sublima esta dualidad hacia la unidad con el uso de una consciencia que no interfiere. Es una nueva manera de utilizar la respiración. Estamos adiestrando nuestra propia mente para nuevos usos, más beneficiosos para nuestra búsqueda de felicidad.

Así pues, las inspiraciones llegan como olas de mar y le siguen las expiraciones, olas que se acercan y se alejan de nuestra playa. Nosotros estamos sentados en la orilla, observando felices ese proceso, ese regalo de la respiración y de la existencia que Dios nos ofrenda. No hacemos nada, pues todo está hecho. En realidad, respirar es el único requisito para la existencia física, así que podemos descansar sintiendo que no necesitamos nada más.

La meditación pura, consiste en ser consciente de las sensaciones físicas, las emociones y los pensamientos, sin utilizar ningún apoyo. Este ejercicio es mucho más difícil de realizar, que si elegimos la respiración como hilo conductor de nuestra meditación. Es como aprender a andar con una muleta o bastón.



Con la meditación pura, somos a la vez conscientes de todo lo que sucede sin apoyarnos en nada. Con la meditación en la respiración, colocamos nuestra consciencia en el flujo natural y no interferido de la respiración. Cada vez que vengan pensamientos y nos dominen, volveremos a centrarnos en la respiración, ese será nuestro apoyo.

Pero como estamos comenzando a meditar, aún la meditación con apoyo en la respiración supone un reto importante. Así pues, utilizamos una segunda muleta para ayudarnos en nuestra práctica. Usaremos el mamtram Om Babaji, que introduciremos en nuestra respiración.

Om es el sonido original, el origen de todo lo creado, la fuente y resumen de todas las vibraciones de la creación, por lo tanto, Om es el Dios Creador, o Padre-Madre Dios.

Babaji, como ser iluminado fundido en la luz indiferenciada, representa no solo a nuestro Gurú, sino también a nuestro ser interior. Om Babaji representa el equilibrio entre nuestra divinidad personal e impersonal, el dios que somos y el Dios que Es.

En yoga se dice que el ser, el Gurú y Dios, son la misma cosa. También lo son el dios interior y el Dios exterior, la conciencia individualizada y la consciencia global. Este es el significado de este mamtram o palabra sagrada, que nuestro ser y Dios son la misma cosa, en definitiva, que somos uno con Dios.

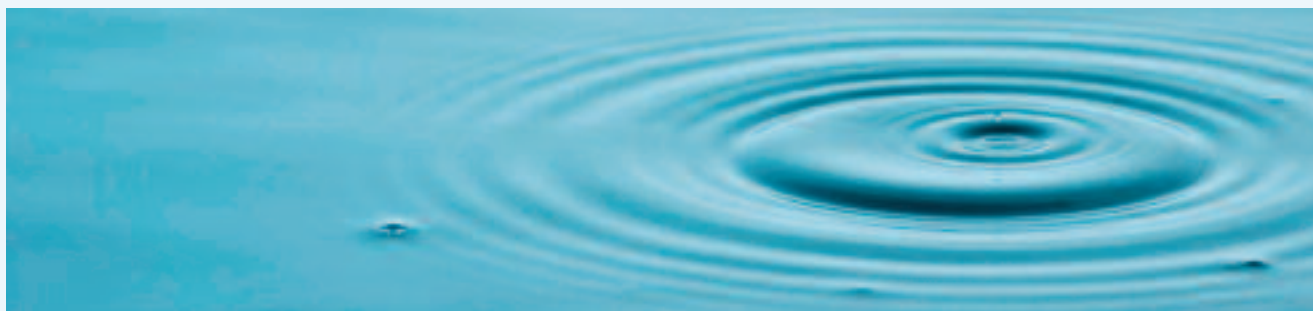
Recitamos tranquila e interiormente “Om” al inspirar, y de igual modo “Babaji” al expirar. Lo haremos sin interferir en la respiración, que deberá continuar independiente de nuestro control. La duración del ejercicio será de quince minutos. Repito, se recita mentalmente, nunca de forma oral.

Con el tiempo, nuestra mente relacionará Om con la inspiración y Babaji con la expiración, de modo que nuestra respiración se convierta en una oración, una plegaria que nos une a nuestro ser y a Dios, que eleva nuestras vibraciones y elimina nuestro karma y samskaras (pensamientos recurrentes o huellas mentales del astral). Los beneficios de los mamtrams o palabras sagradas de poder no pueden ser expuestos debido a su magnitud. Han de ser experimentados por el propio estudiante, para que pueda valorar la profunda bendición que producen en todo nuestro ser.

Así pues, seremos conscientes de nuestra respiración, sin interferir en ella, e introduciremos el mamtram Om Babaji en nuestro fluir respiratorio. Cuando los pensamientos pasen a través de la pantalla mental, los dejaremos ir volviendo nuestra atención al mamtram y a la respiración.

Si después de un rato, nos damos cuenta de que nos hemos dejado arrastrar por determinados pensamientos, en vez de enfadarnos con nosotros mismos o sentirnos defraudados, sencillamente volveremos a centrarnos en la respiración y el mamtram.

Alcanzar un estado meditativo perfecto, es alcanzar la iluminación. Así pues, no podemos caer en el desánimo cada vez que perdamos el hilo de la consciencia, igual que no podemos deprimirnos porque viejos hábitos perniciosos se hagan palpables mientras los eliminamos. Seamos compasivos también con nosotros mismos. Encontremos el equilibrio entre esfuerzo y relajación. Pronto comenzaremos a disfrutar de una paz mental, que hará de la meditación uno de los placeres más puros, bellos y deseables de nuestra vida.





LECCIÓN 7.3

TÉCNICA: MEDITACIÓN “OM BABAJI”

Se debe realizar previamente quince o siete minutos y medio de respiración circular (pranayama “El Elixir de Babaji” primera parte).

Seguidamente toma consciencia de tu respiración. Trata de percibir cómo las inspiraciones y las exhalaciones van llenando y vaciando tus pulmones, o percibe como un aire fresco acaricia las paredes internas de tu nariz y como acto seguido un aire más cálido es exhalado por el mismo conducto.

Hasta que no seas capaz de percibir tu respiración sin influir en su proceso, no pases al siguiente punto.

Una vez centrado en tu respiración y en el momento presente, introduce muy suavemente el mamtram Om Babaji en tu proceso respiratorio. Su repetición se realizará en completo silencio. Om en la inspiración y Babaji en la exhalación. Imagina que es el propio sonido de tu respiración.

Cada vez que un pensamiento te distraiga, vuelve a la actividad respiratoria y de repetición del mamtram. No te sientas culpable si te distraes, pues es algo normal. La meditación exige paciencia, perseverancia y voluntad, pero es el eje central de la evolución humana.

El tiempo ideal de ejecución de este ejercicio es de quince minutos, pero puedes empezar por siete minutos y medio.

