

Rafael Peralto

*El libro de  
Annai*





Rafael Peralto

*El libro de  
Annai.*



© Rafael Peralto, 2009.  
Diseño de la portada: Rafael Peralto.  
Edita: Rafael Peralto.

ISBN: 978-84-613-9888  
Depósito legal: CO-541-2010

Reservados todos los derechos. Este libro podrá divulgarse libremente  
siempre y cuando no exista ánimo de lucro y sus contenidos no sean  
modificados en modo alguno.



# Índice

Agradecimientos	7
Prólogo	9
<b>Primera Parte</b>	
Capítulo I	13
Capítulo II	16
Capítulo III	20
Capítulo IV	25
Capítulo V	29
Capítulo VI	34
Capítulo VII	38
Capítulo VIII	42
Capítulo IX	45
Capítulo X	49
Capítulo XI	53
Capítulo XII	57
Capítulo XIII	61
Epílogo	65
<b>Segunda Parte</b>	
Prácticas del libro de Annai	69
Ejercicios del capítulo I	70
Ejercicios del capítulo II	74
Ejercicios del capítulo III	77
Ejercicios del capítulo IV	79
Ejercicios del capítulo V	82
Ejercicios del capítulo VI	84
Ejercicios del capítulo VII	88
Ejercicios del capítulo VIII	91
Ejercicios del capítulo IX	95
Ejercicios del capítulo X	97

Ejercicios del capítulo XI	100
Ejercicios del capítulo XII	102
Ejercicios del capítulo XIII	104
Ejercicio final	106
<b>Tercera parte</b>	
Anexo I	
Prácticas del primer nivel de Maha Yoga	109
Anexo II	
Prácticas del segundo nivel de Maha Yoga	131
Anexo III	
Prácticas del tercer nivel de Maha Yoga	157
Glosario de términos	163
Acerca del Maha Yoga	171
Otras obras de Rafael Peralto (Aim)	173
El curso gratuito de Maha Yoga	177
Información y contacto	179

## Agradecimientos

Quiero dar las gracias a nuestra divina madre Annai Mataji por todas las bendiciones, apoyo, enseñanza y desvelos que nos ha prodigado. Me siento profundamente honrado por haber sido su canal y haber percibido un atisbo de su pureza, su perfección y su humildad. Esos atributos se encuentran en cada uno de los textos de esta primera parte del libro.

Deseo animar a todas las mujeres que están despertando y especialmente a mis hermanas espirituales a alcanzar la liberación que Annai nos muestra por medio de su pureza.

Por último, quiero dar las gracias a la madre espiritual de nuestra comunidad, María Bustos Silva, por todo el desvelo y apoyo con el que nos ha amparado durante todos estos años y por la esmerada corrección de este texto.

JAI ANNAI KARUNAI







## Prólogo

Annai, hermana espiritual de Babaji, desvela en este volumen su honda preocupación por el estado actual de cerrazón emocional que padece la humanidad. Ella, como contraparte femenina de Babaji, es instada por su hermano a romper el sello que ha mantenido cerrados sus labios. La intensa karuna o compasión de Annai, su papel como mensajera de la Madre Divina y la humilde obediencia que profesa a su SatGurú Babaji, la impelen a escribir a través del autor estas exquisitas palabras que pretenden movilizar las energías necesarias para propiciar la apertura emocional del lector.

Además, el presente volumen incorpora ejercicios para ser realizados tanto en grupo como de forma individual, ya que es la práctica y no solo el conocimiento, el motor evolutivo que puede transformar nuestra personalidad egóica en un ser verdaderamente divino.

Annai, también llamada Mataji, se expresó por primera vez en el libro “Mahavatar Babaji y la práctica del Maha Yoga”. Ahora, en este volumen, traza las líneas del trabajo emocional que hemos de llevar a cabo para convertirnos en seres completos y realizados, tanto física, emocional, mental como espiritualmente.

Dispongámonos pues a disfrutar de sus palabras, en un momento y lugar propicios, para que su ternura pueda hacer aflorar nuestros más bellos sentimientos.



# PRIMERA PARTE



## Capítulo I

*Amada Madre Annai, Diosa de la Compasión, Reina de todos los hombres, escucha mis plegarias, ante ti ofrendo mi ser, me hago humilde al contemplar tu grandeza. Te suplico que derrames tu compasión hecha verbo sobre todos nosotros. Permite que la gracia divina fluya a través de tus castos y puros labios hacia nosotros, tus devotos. Permítenos la inmensa fortuna de conocer, o al menos atisbar la magnitud y pureza de tu corazón. Hallen nuestras plegarias eco en la grandeza de tu amor y compasión, ¡oh Reina Annai! No habrá en verdad mayor fortuna para nosotros, que semejante regalo. Amén.*

Bellas son tus palabras, hijo mío, pero más lo son tus sentimientos. Me has adorado y suplicado durante mucho tiempo, como Virgen Madre y ahora como hermana Annai. Yo he escuchado tus ruegos, tus súplicas y mientras llorabas postrado ante mí, he visto como tu corazón se iba derritiendo, como el calor de mi proximidad derretía los samskaras adheridos a tu corazón. Esas lágrimas, hijo mío, te han traído hasta mí. Quizás podrías haber venido a mí a través de la risa pura, del canto del niño que anhela a su madre, pero elegiste derretirte en mí, pues así sea.

Durante cientos de años he permanecido en silencio, saliendo al escenario de la vida humana en contadas ocasiones. Antes, en la época yin de la espiritualidad, eran innumerables los que me percibían a través del corazón, o sentían a la Diosa de la Humanidad, como ellos la llamaban, según su propia cultura. Pero ahora, el tiempo de lo

masculino está llenando de tecnología todo lo que concierne a la vida humana. Es una tecnología alejada de todo conocimiento divino, al menos por el momento. Así pues, entiende hijo mío, que durante la época yin, la devoción era un camino fácil. Los seres humanos vivían más en el corazón y menos en la mente, con sus creencias místico-mágicas, su conexión con la naturaleza, su gusto perpetuo por el arte y por lo bello. Hicieron falta maestros y dioses masculinos para equilibrar tanto exceso de energía femenina, inerte.

Ahora, es necesario todo lo contrario. Para equilibrar a la humanidad, se ha de propiciar una apertura emocional. Si antes se adoró a un Dios masculino, olvidando que la divinidad contiene ambas partes, ahora se hace imprescindible entender a la Divinidad femenina, la pureza, compasión, inocencia y todos esos atributos que actualmente se hallan perdidos y olvidados.

La humanidad es lo que desea ser, ya que la divinidad ha colocado en cada uno de vosotros herramientas maravillosas que os hacen co-creadores de vuestra vida y de vuestro entorno. Si ahora la humanidad no busca la pureza, el candor de la inocencia, la compasión y el amor es porque no son sus ideales. No busca eso, sino los aspectos más masculinos de fuerza, poder, dominio sexual, tecnología, etc. Todo esto evidencia un gran cambio en la búsqueda existencial de la humanidad. Nos encontramos en la cara opuesta de hace, por ejemplo, cuatrocientos años y no es que hayamos de volver atrás. Existía mucha injusticia y maldad en aquellos años y las personas espirituales eran indolentes, inmóviles, les faltaba espíritu masculino, fuego para quemar lo viejo y buscar lo nuevo.

Un equilibrio es necesario, pero aún estamos lejos de conseguir una humanidad equilibrada entre energías

masculinas y femeninas. Y, sin embargo, es necesario propiciarlo y por esa razón, hijo mío, me he decidido a abrir el sello que ha mantenido mis labios cerrados durante tanto tiempo.

He de hablarte, hijo, de la compasión verdadera, del amor incondicional, de la pureza y de la inocencia, pero de un modo nuevo. De nada sirven las antiguas enseñanzas donde se daba por hecho una apertura del corazón y no se entregaba una praxis clara al alumno. Hoy por hoy, es tan generalizado el egoísmo en todas las personas y sobre todo el miedo, que no basta con decir ama a tu prójimo, si no se te enseña cómo hacerlo.

La pureza no ha de ser vista como debilidad, ni la compasión como sufrimiento perpetuo por todo lo negativo que penetra a través de los sentidos. Demos, hijo mío, un nuevo nivel, una octava superior, a todos estos conceptos y una forma para que, merced a unas técnicas, puedan hacerse realidad.

Siente mi amor a través de estas páginas, no las leas como si fueran un entretenimiento. Busca los momentos en que te halles conectado con lo divino o con tus sentimientos para leer este texto, para que el calor de mi corazón pueda derretir el tuyo.

Permítete ser siempre consciente de lo que sientes en tu corazón y cuando las aristas se hayan suavizado, comenzarás a sentir una felicidad, una dicha infinita y descubrirás que yo vivo en tu corazón todo el tiempo.

Abre tus ventanas a un nuevo día, prepárate para ser feliz. Te amo.

Annai.

## Capítulo II

*Amada Diosa y Madre, llena con tu bondad mi maltrecho corazón. Deseo sentir la dicha de sentirte. Ayúdame a perdonar a todos los seres y a mí mismo. Que jamás abandone la noble tarea del perdón hasta que mi corazón se libere de toda pena y todo peso. Amén.*

Querido hijo que escribes o lees esto, en verdad se haga realidad esta oración tuya, pues la dicha y el gozo son el producto irrefutable de un corazón limpio y puro, un corazón capaz de ser utilizado como templo de la divinidad que en ti reside. No existe gozo más grande que el ser receptáculo de tan puras y divinas energías. Por eso, hijo mío, te hemos dicho que el Maha Yoga no es un camino de sufrimiento, sino de gozo. Esto no quiere decir que no se produzcan momentos duros, que tu corazón no sea vapuleado como la ropa sucia contra la pila del perdón y la compasión, pero si eres diligente, valiente y sincero, rápidamente sentirás ese gozo, ese regalo de la divinidad para ti.

Mi hermano no desea que sus hijos sufran. Demasiado sufrimiento existe ya en la Tierra, tanto en donde todo escasea, como en donde sobra de todo lo material. Pues si no limpiamos el corazón, por más que intentemos alcanzar la felicidad llenando nuestra vida de otras cosas, nunca lo conseguiremos.

En el primer libro que Babaji entregó al hermano Rafael, te hablé del perdón. Fui instada por mi hermano a hablar a todos vosotros. Mi orgulloso silencio fue roto por la



humilde obediencia y aceptación del sabio consejo de Babaji. El Padre de la Humanidad no es gustoso de palabras, pues su corazón habla y emana todo el tiempo, así que cuando me dijo: “Hermana, has de hablarles, para que ablanden su corazón”, sentí el inmenso amor que Babaji alberga en su corazón para vosotros y lloré profundamente porque vi que el sufrimiento de la humanidad se reflejaba en sus santos ojos. Su mirada nunca descansa, observando y estudiando, analizando y sintiendo la manera de ayudaros, de darse a vosotros en su humildad y en su poder.

Entonces, hablé sobre el perdón. Su importancia es bien conocida, pero casi ningún hijo o hija se acuerda de utilizarlo a diario. Quizás llegue un día en el que no solo no sepamos a quien perdonar, sino que nos veamos imposibilitados a perdonar porque no sintamos absolutamente ninguna sombra en nuestro corazón.

Cada vez que perdonamos, cada día que practicamos el perdón, una dicha va inundando nuestro corazón, pero no solo éste se vuelve liviano; también sentirás el cuerpo sin peso alguno, como si todas las piedras de tu corazón, antes de ser eliminadas, te hubieran estado anclando en la tierra. El corazón con alas será tu recompensa. Volarás hacia lugares de dicha infinita, de gozo y ecuanimidad perpetua, porque el trabajo con el corazón es el camino de la felicidad que todos los humanos buscáis.

Por eso, hijo mío, tal como expresé en el libro “Mahavatar Babaji y la práctica del Maha Yoga”, el perdón y la claridad emocional son vitales y su práctica ha de ser diaria. En el volumen mencionado, del que este capítulo es complemento, viene expresado el modo y la forma de realizar la práctica de perdón. Así pues, no me recrearé en los mismos conceptos allí descritos. Solo deseo recordarte que para que la divinidad te tome como templo viviente, sus

estancias han de permanecer limpias y puras.

También es necesario alimentar el corazón, como se alimenta el cuerpo con aire puro, ejercicio y buenos alimentos y la mente, con meditación, pensamientos positivos y buena lectura. El corazón se nutre con amor devocional, entrega y servicio a los demás, compasión verdadera, belleza, arte y música elevada.

Los alimentos emocionales que se le brindan hoy día al corazón no son puros. La música es generalmente muy agresiva, los sonidos desarmónicos y estridentes. Por otra parte, el arte se ha vuelto deprimente y catártico y se ha convertido, aún sin darnos cuenta, en un modo de expresar lo más horrible de la condición humana, o en una forma de vaciar los elementos negativos de nuestro psiquismo. Como terapia, si se sabe emplear, es muy válido. Pero el arte es el arte y la terapia, la terapia.

La creación artística nos inunda más que nunca, ya que cada objeto es, en sí, una obra de arte o de artesanía. Cada diseño, sea de un zapato o de un vehículo, es un proceso de creación artística y nunca ha habido tantos objetos fabricados por el hombre. En las ciudades, sobre todo, la creación humana desplaza la naturaleza. Y la verdad es que el arte se ha distanciado mucho de lo natural y de lo divino.

No abogo hijo mío por un retroceso, por un retorno a otros tiempos, sino por una evolución positiva del arte, en la que la creación se halle auspiciada por una unión con lo divino, a través de un corazón limpio.

La música necesita de nuevos talentos llenos de pureza y espiritualidad, que sepan utilizar los medios que hoy están a su disposición. Los artistas plásticos, tienen también nuevas herramientas. Sin embargo, el arte new age es infantil, repetitivo y frío. La música, salvo excepciones, es

también muy repetitiva y, aunque se utiliza para relajar, en pocas ocasiones es elevada y en menos transmite la genialidad saboreada en otros tiempos.

No se deprima el artista moderno por mis palabras. Limpie su corazón y exprese a lo divino, pues merced a un nuevo entendimiento de la vida y de la espiritualidad que no se había dado hasta ahora, podrá superar con creces a los creadores de antaño en todas las facetas artísticas. De este modo, podremos alimentar el corazón con elementos nuevos, que nos ayudarán a elevarnos como les sucedió a nuestros ancestros, a través de las memorables obras de sus coetáneos.

Una revolución pacífica ha de darse, hijo mío, para que el corazón, pisoteado por un mundo enfocado en la productividad y ganancia, sea sanado, limpiado y colocado en el lugar que le corresponde. Así la frialdad de vuestro mundo será equilibrada por ese amor intenso que derrite todo sufrimiento y lo convierte en el gozo de estar vivo. Si esto no es conseguido, temo por el resultado de vuestras acciones y pido a lo divino que me ayude a ayudaros, que mis palabras os hagan reaccionar para que empecéis a recordar que poseéis un corazón y para que vuelva a funcionar correctamente el primer paso es el perdón.

Recibe mi amoroso abrazo, mis energías sanadoras y abre tu corazón a todo lo bueno.

Annai.

## Capítulo III

*Madre Annai, te damos las gracias por todas las bendiciones que derramas sobre nosotros y los que nos rodean. Que tu gracia y pureza sean un puente que nos una a nuestro verdadero ser. Amén.*

Querido hijo, amado pupilo que escribes o lees esto, comprende el amor inmenso que cada día, desde las celestes dimensiones se escancia sobre tu coronilla para que sientas en tu interior la llamada de lo divino. Cada día, en cada momento, seres de luz trabajan intensamente para auspiciar tu despertar y cuando das un paso hacia nosotros, una gran algarabía de gozo y celebración recorre los divinos lugares desde donde te observamos.

Pero evidentemente, hija o hijo míos, nada podemos hacer si tu corazón es una piedra y renuncias al goce de todo lo bueno. Por eso, es tan importante trabajar con afirmaciones positivas, que poco a poco, vayan sembrando semillas de lo divino en ti merced a expresiones de merecimiento, perdón, compasión y confianza en la vida.

También es importante trabajar con el chakra corona, el divino Sahasrara, donde Shiva permanece en espera de su Shakti. Es pues, el chakra corona, donde primero llegan las vibraciones y bendiciones que enviamos desde nuestras celestes moradas. La ayuda es inmensa, pero si la puerta se halla cerrada, nunca llegará nada de ella a vuestro corazón y vuestra mente.

También tratamos de elevar tus vibraciones, para que aprendas a apreciarlas, te acostumbres a ellas y te sean más

queridas que las energías de baja vibración o incluso dañinas que te rodean por doquier. Son muchos los que trabajan para cada uno de vosotros, de forma individual o colectiva. Mucha fe y energía se ha entregado al divino proyecto de elevar a la humanidad, cuya tendencia es hacia abajo.

Así pues, ya que conoces cuanta ayuda se te brinda, se os brinda a todos, ábrete a recibirla con un noble sentimiento de gratitud y de merecimiento. Estos dos grandes sentimientos, capaces de mover montañas, se hallan olvidados por el ser humano.

Por un lado, un sentimiento de orgullo y de soledad frente al universo, os lleva a olvidaros de la gratitud y a caer en el olvido y en el sentimiento de fatalidad. Si miráis a la creación, podréis observar que ningún animal, como el ser humano, está dotado de herramientas mentales capaces de crear civilizaciones, arte, tecnología y las grandes obras de todo tipo, tanto del pasado y de las cuales tenéis conocimiento, como las del momento actual. El hecho de ser humanos y no animales irracionales debería ser muestra de gratitud continua.

Por otro lado, si observáis el universo, podéis ver vuestra pequeñez e insignificancia. Pero si vuestros ojos estuvieran realmente abiertos y pudierais ver la ayuda y atención de la que sois objeto, sentiríais una gratitud inmensa ante tantos seres de luz cuidando y nutriendo vuestras vidas. En verdad que el ser humano es ingrato incluso con su madre, que puso su vida a disposición del destino para traerlos a este mundo sin conocerlos, solo por el amor que las madres sienten ante la vida.

Hay pues tanto por agradecer, que se hace necesario equilibrarlo con el sentimiento de merecimiento, pues si no, permaneceríais todo el tiempo rostro al suelo, dando gracias por cada bocanada de aire que respiráis, por cada latido del

corazón, por la existencia de un marco físico para vuestro desarrollo y la lista de agradecimientos no tendría fin.

El merecimiento es el conocimiento de que, en realidad, no sois ese cuerpo y esa vida humana, casi rozando la existencia animal, que vive y se desarrolla en el planeta Tierra, sino una chispa divina, sin la cual Dios estaría incompleto. Por eso el pastor abandona el rebaño en busca de la oveja perdida. Sin la chispa que sois, la fisura creada destruiría todo el universo. Así pues, el universo no puede sostenerse sin vosotros, pero vosotros no podéis sosteneros sin el universo. Gratitud y merecimiento, equilibrados, proveen de inmensa felicidad, prosperidad y bien supremo al alma que conquistó ambas emociones.

Sí hija o hijo mío, ambas son, en el fondo, emociones, aunque se hallan fundamentadas en pensamientos y pueden ser expandidas y multiplicadas por la acción de los pensamientos. “Doy gracias a Dios por todo lo que soy. Doy gracias a Dios por todo lo que hago. Doy gracias a Dios por todo lo que tengo” podría ser una de las mejores y más efectivas afirmaciones para la gratitud. En verdad que aquel que posee gratitud, le será dado mucho más, pero el que no tenga nada, incluso lo que tenga le será arrebatado. No hay nada malo en poseer el mayor tesoro de la tierra, la fortuna más extensa. El único mal sería no ser agradecido, pues el desagradecido no es consciente de lo que posee y puede terminar por perderlo o atraer su ruina por la posesión misma. En cambio, el que siente agradecimiento a raudales, es plenamente consciente de lo que posee y de que procede de Dios, aunque sea un tesoro físico. Así, con su mente puesta en el agradecimiento y la sensación de estar inundado de todo lo bueno que el universo dispone para cada uno de nosotros, su heredad aumentará cada día y de forma considerable, la disfrutará al máximo y no se apegará a ella;

pues reconocerá que lo importante no es su fortuna, sino la Divina Fuente que la originó y se la entregó, Dios mismo. Y Dios, es la mayor fortuna de todas porque es un Padre-Madre amoroso y complaciente. Pídele y comprueba su generosidad y su bondad hacia cada hijo, pero recuerda siempre hacerlo desde la gratitud y el merecimiento y no desde el orgullo y la creencia en la escasez, pues eso será entonces lo que encuentres en tu camino.

“Me merezco todo lo bueno” sería el complemento de la anterior afirmación. Si no nos creemos y sentimos merecedores de nada, entonces nunca podremos obtener nada de la vida e incluso ganarnos el sustento se convertirá en una tortura.

Cuando éramos pequeños nos inculcaron muchos pensamientos sobre el merecimiento que, de adultos, no poseen ningún valor o utilidad, pero como han quedado grabados en nuestra mente, siguen dirigiendo nuestra vida. Por ejemplo, ahora de adultos nadie nos va a castigar si no terminamos el plato, sin embargo, si no lo hacemos, buscaremos inconscientemente alguna forma de castigo hacia nosotros mismos. Parece absurdo, pero la mente inconsciente trabaja de ese modo. Otro ejemplo es la prohibición de relacionarnos de pequeños con la sexualidad de la tal manera que, ahora de adultos, nos sentimos culpables del gozo sexual y también nos castigamos por ello. Por todo esto, merced a las afirmaciones de merecimiento, podemos inculcar nuevas ideas en nuestro inconsciente y dejar de lado la vida fatigosa y cruel que nos producen los pensamientos de inmerecimiento.

El universo es un magnífico regalo, hija o hijo mío, un regalo bendito. Usa tu mente y tu emoción de modo positivo y correcto y siente en tu corazón la inmensa bendición de ser quién eres, de hacer lo que haces y de tener

lo que tienes, pues todo ello te llevará de vuelta a casa.

Recibe mis bendiciones y queda envuelto en estos dos bellos sentimientos.

Annai.



## Capítulo IV

*Amada Madre y Reina de la Humanidad, propicia en nosotros una apertura emocional, para que podamos entender con el corazón las bendiciones que derramas sobre nosotros en forma de enseñanzas. Bendita seas por siempre Madre Amada, tus palabras consuelan nuestro ser maltrecho y tu bálsamo cura nuestras heridas emocionales. Amén.*

Querido hijo, hubo un día, hace mucho tiempo, en el que las entonces torpes palabras de mi hermano Babaji convencieron a mi corazón y me dispuse a andar el camino. Jamás nadie ha sido convencido por las razones ni las explicaciones de la bendición y necesidad que suponen realizar el divino sendero al que estamos llamados; sino que, el corazón siente, a través de las palabras del que ya ha empezado a caminarlo, la profunda necesidad de búsqueda de ese oasis espiritual que es la comunicación y comunión con el ser interno.

Hoy aún recuerdo con una sonrisa en mi rostro, cómo la dulce inocencia de Babaji, me llevó a abandonar una vida con ciertas comodidades para embarcarme en la aventura de unirme a un grupo de yoguis que vivían en la naturaleza. Mi padre no me dio permiso para marcharme, quizás por comodidad para él, quizás por miedo y por muchas otras emociones y pensamientos que hubo de sufrir por mi causa.

Pero ahora, me doy cuenta de cómo, a veces, a la persona que tenemos más cerca le toca cumplir el papel de ser el reflejo de nuestro ego en el teatro de la vida. Quizás

nuestros padres, marido o esposa ponen trabas a que utilicemos nuestro tiempo y espacio para aquello que verdaderamente sí merece la pena, aunque no por ello tengamos que prescindir de nuestra vida social y material.

En aquellos tiempos, lo normal era emplazarse a vivir en la naturaleza para que su pureza y su sabiduría también fueran nuestras maestras. Hoy se va haciendo de nuevo necesario debido a la contaminación mental que os circunda.

Para nosotros, abandonar el mundo era también una necesidad, debido a que se empleaban muchas horas para trabajar, tanto si se hacía para sí mismo como para otra persona. Entonces, el tiempo para meditar quedaba escaso y el cuerpo se hallaba demasiado cansado y se producía somnolencia.

Los maestros verdaderos de aquellos años tampoco deseaban crear sociedades espirituales con un lugar determinado de encuentro vital, como por ejemplo un monasterio. De este modo preservaban su pureza sin la contaminación que suponía tener que rendir cuentas a los gobernantes y sacerdotes de la religión oficial.

En medio de la naturaleza, viviendo prácticamente del prana, conservando las energías y absorbiendo las que la naturaleza proporciona, se disponía de mucho tiempo y poco trabajo. Ese tiempo era empleado para aprender y meditar. Cuando un maestro moría, dejaba a otro en su lugar y así la cadena seguía ininterrumpida. Los monjes más jóvenes, eran enviados a los pueblos para tender un puente hacia aquellos que buscaban la vida de entrega a Dios. También así mitigaban su morriña de civilización.

En esta vida sencilla, natural y austera permanecí junto con mi hermano, agradecida por haberme mostrado el camino, que por supuesto, tuve que andar por mí misma. El

estar juntos fue de gran ayuda para ambos. Nos sentíamos protegidos por el grupo, pero también cobijados el uno por el otro. Después, tuvimos que separarnos para luchar contra el apego, pero nuestras almas siempre permanecieron juntas y cuando mi hermano se fue convirtiendo en un gurú, mi único deseo era estar con él, a sus pies, toda la eternidad.

Cuando era joven, estuvo en la selva muy enfermo. No sé por qué razón nos habíamos desplazado a una zona de abundante vegetación. Mi hermano, paradójicamente, nunca dispuso de un cuerpo especialmente fuerte y cogió unas fiebres. Yo lo mantenía en mis brazos día y noche y hubiera dado mi vida por él si se me hubiese permitido. Babaji siempre dice que yo lo salvé merced a mi compasión y que, por lo tanto, alcanzó la iluminación gracias a mi intervención. De este modo, quedamos aquel día en paz pues ambos pudimos alcanzar el camino merced al otro y nada nos debemos kármicamente.

Te he contado esto, hijo mío que lees o escribes, para que comprendas que, a veces, el camino es fácil y el gozo abundante, otras, la vida misma nos prueba y trata de que trascendamos nuestros miedos y limitaciones a través de determinados acontecimientos que, a veces, pueden ser dolorosos. Todo depende de nuestra capacidad de fluir.

Uno debe saber cuál es su sitio y el origen de todo lo que le pasa o, dicho de otro modo, escuchar el mensaje que la vida nos trae en cada evento, en cada situación, para que una vez comprendido el mensaje, hagamos lo que tengamos que hacer.

Yo tuve que desobedecer a mi padre e internarme en la naturaleza para progresar y por eso ahora vivo en gozo perpetuo. Hoy, las personas pueden disponer de más tiempo y libertad para trabajar su espiritualidad y no es necesario que abandonen el mundo. Aun así, el contacto con la

naturaleza es muy importante, pues seguimos siendo naturaleza y hemos de escucharla, entenderla, obedecerla y beneficiarnos de ella y eso solo puede hacerse y comprenderse en un entorno natural.

Así pues, para comprender nuestras emociones, nada mejor que un buen paseo por el campo en soledad. No se trata de pasear entre multitudes, aunque si la compañía es la adecuada y se respeta el silencio, puede hacerse también así.

La naturaleza limpiará nuestra aura, purificará los chakras y nadis y tranquilizará nuestra mente. Entonces, nuestro corazón se abrirá y podremos percibir la suave brisa de la compasión, amor y admiración por todo lo creado. Es un regalo de Dios para ti, un dulce bálsamo para un corazón siempre asustado por vivir en una sociedad agresiva e inhóspita.

Disfruta de ser y sentir en la naturaleza. Te amo.  
Annai.

## Capítulo V

*Querido Babaji, tú que eres mi brújula en este sendero, que eres hermano, padre y maestro de todos los que te anhelamos, bríndanos tu sabiduría acerca del amor y de cómo alcanzarlo. Amén.*

Querido hijo mío, inmensas cantidades de amor se derraman sobre vosotros, capaces de abrumar al ángel más gustoso de esta divina energía, con el fin de romper de una vez por todas la dura coraza que habéis colocado en torno a vuestro ser.

El amor, como ya se expresó en el libro de Babaji, es el regalo más maravilloso y que más felicidad puede aportar a tu vida. Cuando te abras a experimentar el amor profundo y divino, vivirás en dicha perpetua e infinita y todo quedara hecho en ti. Tu única tarea entonces será la de fluir.

Pero ahora, envuelto tras esa coraza hecha de miedo y auto-protección ante la vida y los demás seres, vives una existencia mísera, cobijado en un húmedo sótano donde no puede penetrar el sol. ¡Sal ahora mismo de ese estado y no vuelvas más!

Permanecer continuamente en un nivel amoroso y dulce de ser y estar es tu derecho divino y el lugar adonde se dirige tu ser, llevado por tu destino de luz. Una mujer o un hombre espirituales, lo serán cuando en sus ojos brille el amor como una ambrosia que se derrama allí donde su mirada se deposita, de tal modo que recibirán de vuelta amor multiplicado que los envolverá en un gozo continuo y perpetuo que crecerá por la acción de su propia naturaleza y

las leyes de la creación.

Cualquier persona espiritual anhela esto, ahora bien, la pregunta hijo mío es: ¿cómo conseguirlo? La respuesta es muy sencilla. Las prácticas de Maha Yoga están encaminadas, entre otras virtudes, a su consecución, a su obtención. Pero, ¿qué debemos hacer para agilizar este proceso? Hemos de trabajar la obtención de la sensación amorosa todo el tiempo.

Los maestros espirituales siempre buscan que sus alumnos meditadores estén alertas durante el tiempo en el que no están meditando. También esto sucede en el Maha Yoga. No basta con afinar nuestra consciencia durante las meditaciones o prácticas que hagamos. También, durante el resto del día, podemos intentar estar despiertos, conscientes, mientras llevamos a cabo nuestras actividades o descansamos.

Con las emociones sucede lo mismo. No se ha dado a entender suficientemente al iniciado la importancia de las emociones en el sendero espiritual. De hecho, es triste observar como muchas personas cierran su corazón por costumbre, creyendo además que han superado así sus sentimientos negativos y se dedican únicamente al desarrollo de su conciencia. Pero caminan como cojos por el sendero espiritual y como no han despertado sus capacidades intuitivas merced a una apertura emocional, se vuelven dependientes de las palabras, conceptos o razonamientos y se inmovilizan y fanatizan dentro de sus propios movimientos espirituales.

Es importantísimo que en este siglo veintiuno se comience a trabajar lo emocional al unísono de lo mental y en equilibrio. Además, hemos creado una sociedad muy mental y razonadora y el equilibrio con lo emocional aportará increíbles beneficios a la civilización.

Continuamente se desbordan ríos o masas de agua por doquier. Las sequías o las lluvias torrenciales indican una cerrazón a sentir y a fluir de modo natural. Si el ser humano comenzara a sentir positiva y tranquilamente en su corazón, todos estos efectos naturales irían poco a poco desapareciendo. Pero ocurre lo contrario. Merced a este mensaje que nos manda la Madre Naturaleza, nos cerramos aún más a la vida y nos aferramos con más fuerza al miedo.

Por todo esto he pedido a mi amada hermana Annaí que se dirija a vosotros y os enseñe a amar. Pero si no os quitáis esas corazas, por más ayuda que os brindemos, por más bálsamo que los divinos ángeles escancien sobre vuestras cabezas, jamás recibiréis la sagrada dicha de sentir el torrente infinito del amor en vuestros corazones.

Así pues, igual que tratas de estar consciente entre meditaciones, procura recordarte a ti mismo estar consciente de tus sentimientos. Para ayudarte, puedes utilizar la siguiente afirmación u otra de tu gusto: “Ahora soy consciente de mis emociones” o “Siempre soy consciente de mis emociones” y “Mi corazón fluye con el amor divino”.

Respecto al estar consciente, la clave consiste en preguntarte a ti mismo, en primer lugar, qué es lo que estás sintiendo. Una vez eres consciente de tus sentimientos, sean los que sean y sin juzgarlos ni condenarlos, pregúntate si te hacen feliz. Cuestionate si no te gustaría más tener en tu corazón sentimientos de amor. Es así de fácil.

En primer lugar, repito, ser conscientes de la emoción que gobierna nuestro corazón. Después ver si nos gusta esa emoción. Si esa emoción es positiva, simplemente disfrútala. Si no es suficientemente positiva o si es negativa, cámbiala. Y si no sabes cómo cambiarla, porque no te has acostumbrado a sentir amor en tu corazón y no sabes cómo invocarlo, repite con dulzura, paciencia y perseverancia

alguna o varias de las siguientes afirmaciones.

- Yo me amo a mí mismo y amo a los demás.
- El amor divino fluye a través de mí.
- Yo soy inocente (si existe sentimiento de culpa).
- Me perdono a mí mismo y perdono a los demás.
- Estoy siempre a salvo (si hay miedo).
- En mi vida todo se desarrolla fácilmente y sin esfuerzo (si sientes dificultad).
- Mi corazón es el Corazón de Dios.

Utiliza una afirmación que contrarreste el pensamiento negativo que predomina y que está produciendo o apoyando ese sentimiento negativo y cuando empiece a disiparse, haz una afirmación que indique que tu corazón está fluyendo lleno de amor.

Recuerda que, de esta forma, la parte masculina de tu ser, la mente, está apoyando la apertura emocional y protegiendo tus sentimientos o parte femenina. Y, como respuesta, los sentimientos llenarán con gozo y fluidez los pensamientos. Ambos, han de equilibrarse en positividad, paz y gozo, proporcionando apoyo y gozosa fluidez el uno al otro. Por eso Annai me ha pedido que fuera yo la voz que te hablara hoy.

Cuando utilizamos el poder, en este caso el de la mente, para apoyar los sentimientos en vez de aplastarlos, como sucede muchas veces entre hombre y mujer en vuestra civilización, ambos se ven recompensados con poder y felicidad, dos aspectos de nuestro ser a los que tenemos un fácil acceso y que proveerán a nuestra vida de todo lo que podamos necesitar, sea algo físico o el sentimiento de amor que anhelamos.

Tú tienes el poder de elegir en cada momento los



sentimientos que deseas sentir y entregar al mundo y a ti mismo. Los sentimientos profundos de luz y gozo que entregues al mundo se te devolverán multiplicados por efecto de las leyes naturales, así pues, se creará un círculo energético positivo en el que el gozo será permanente en tu vida.

Elige pues, hija o hijo mío y sé consciente de lo que piensas y sientes, pues eso es lo que atraerás a tu vida y experimentarás en tu corazón. Purifícate, sé consciente y revístete de luz, para que se haga realidad tu divina herencia.

Queda en paz.

Babaji.

## Capítulo VI

*Amada Reina y Madre Annai. Te damos las gracias por derramar tus compasivas palabras sobre nosotros. Que lo expresado por tus dulces labios fructifique en nuestros corazones y que nuestra pureza sea reflejo de tu pureza inmaculada. Gracias Annai. Amén.*

Querido hijo mío, yo soy Annai, tu madre amada y siempre te aceptaré tal y como eres, aunque deseo lo mejor para ti y, evidentemente, no hay nada mejor que una mente pura y calmada y un corazón luminoso y contento, así pues, siempre desearé esto para ti.

Pero no dudes de que tus maestros siempre comprenderán que aún te hayas enredado en el juego del ego, aunque ya te hayas zafado de muchas de sus ataduras y hayas comprendido muchos de los juegos del enemigo de la paz.

En el primer libro que te entregó Babaji, te hablé del problema de la culpabilidad. El iniciado cae una y otra vez en rutinas mentales y emocionales dañinas y eso le hace sentir culpable, lo que además le provoca una cerrazón emocional que le impide sentir amor.

Cuando el amor inunda tu corazón, es una energía que inunda de felicidad todo lo que toca, o sea, que independientemente de adonde se dirija tu amor, sentirás amor hacia ti mismo. Es imposible sentir amor verdadero sin sentirlo hacia uno mismo, pues el primer lugar que llena el corazón es el ser mismo que lo está sintiendo.

Por eso, la culpabilidad y el amor no pueden

cohabitar en el mismo espacio. No te dejes arrastrar por la culpa ante cada caída, pues la culpa es una de las armas preferidas del ego. Tampoco odies al ego ni lo culpes de lo que te pasa, como enseñan algunos. El amor no permite otras emociones que no sean... ¡más amor!

Cuando estas caídas sucedan, hay dos cosas que puedes llevar a cabo. La primera, masculina, la voluntad de levantarte y seguir caminando. La segunda, femenina, la aceptación de ti mismo. Aceptarse a sí mismo, tal y como se es en el momento y estado actual, es un gesto de amor y humildad.

Así pues, ten la fuerza necesaria para levantarte, proponte con vigorosa determinación levantarte y seguir luchando. No puedes prometer no caerte más, pues no sabes lo que sucederá en el futuro ni las pruebas y vicisitudes que la vida te traerá, pero sí puedes prometerte y comprometerte a seguir caminando y luchando, aunque vuelvas a caerte. Sabe que vas a poner todo tu empeño para seguir caminando y que cada vez las caídas serán más espaciadas y leves. Pues si te prometes o juras que no volverás a caer y caes de nuevo, habrás abierto la puerta a la culpabilidad y al auto-rechazo. Un guerrero espiritual sabe que no puede ganar todas las batallas, aunque su ánimo sea el del triunfador ante cada dificultad. De este modo, vencerá antes o después.

Pero no permitas que el orgullo del vencedor te convierta en vencido, ya que esta guerra es contra aquello que no es amor. El guerrero espiritual ha de comprender que la humildad es una de las metas más importantes.

Si no nos aceptamos a nosotros mismos tal como somos aquí y ahora, estaremos creando una personalidad falsa para escapar de lo que somos y rechazamos y nos convertiremos en un sepulcro blanqueado. Si no somos capaces de mirar dentro y, a pesar del horror, aceptar lo que

vemos, no andaremos ni un paso hacia la meta. Comprender el estado de nuestra mente, conocer la enfermedad hasta sus últimas ramificaciones es un paso muy importante para que podamos ponernos manos a la obra en el proceso de curación.

Si no conozco ni comprendo mi estado actual, ¿cómo podré cambiarlo?, ¿hacia dónde dirigirme si no sé dónde me hallo? Al ego no le gusta que le pongan un espejo delante, pero al iniciado valiente que se atreve a bajar a los infiernos para luego subir al cielo victorioso, se le entregará la Corona de la Vida. En verdad que aquel que haya visto las profundas y retorcidas raíces de su ego no será arrastrado por el orgullo cuando sea coronado.

Por eso, hijo mío, no te digo que te arrastres en la inmundicia, ni que fijes tu mente una y otra vez en aquellas partes de tu psiquis contaminadas por el mal, simplemente observa los procesos de tu mente cada vez con más profundidad, como cuando meditas y verás cómo la luz va penetrando cada vez más hondo, donde antes solo había sombras y dolor.

El ego, no es más que la creencia en la separación de nuestro ser con Dios. A raíz de este pensamiento y sentimiento de separación, surgen miedos, odios, maldades de todo tipo y condición, pero recuerda que, cuando el conocimiento y sentimiento de Dios penetre en cada una de tus células, en cada recodo de tu ser, el ego desaparecerá y no será más que un mal sueño, algo que jamás te perteneció, una bacteria que vivió en tu cuerpo como fuerza invasora, pero que una vez destruida, no quedará más que el conocimiento del proceso de sanación en ti.

Sé humilde y acéptate tal como eres, pues sabes que el ego no forma parte de tu naturaleza real, pero que mientras aún tenga vida y poder dentro de ti, necesitarás un

determinado esfuerzo para volver a ser la perfección que eres. Levántate sin miedo, pues yo, tu madre, te observo complacida mientras veo como tus tiernas extremidades se apoyan para levantarse de nuevo y con torpes pasos, seguir caminando hacia mí. Te espero con los brazos abiertos, hijo mío. En mí no hay capacidad para juzgarte, solo para amar.

Recibe, pues, mi amor y bendiciones.

Annai.

## Capítulo VII

*Amada Madre, sean nuestros corazones dignos de escuchar tu voz y nuestra alma capaz de suspirar por tus palabras, elevándonos como hojas secas en un vendaval de amor.*

Querido hijo o hija míos, recibid mi amoroso saludo que aporta paz a vuestro corazón y claridad a vuestra conciencia. Hoy deseo hablaros de la paz, palabra insignificante como cualquier otra, pero con un significado tan profundo como el mismo Dios que os creó.

En verdad que un mundo en paz es un mundo perfecto. ¿Sientes que esto es aplicable a tu planeta, a la sociedad en que vives? Aun disponiendo de todo, si no dispones de paz, eres en verdad pobre. Conforme esta sociedad se aleja de la paz, también lo hace de la salud y de la felicidad.

¿Hemos entonces de alejarnos de todo aquello que perturbe nuestra paz? Esto es una quimera, ya que el exterior es un reflejo de lo que llevamos en nuestra conciencia, de nuestro equipaje mental. Si sentimos paz verdadera, profunda y auténtica en nuestro corazón, no nos importará que incluso los propios velos que sustentan la creación se rasguen frente a nuestros ojos. La paz es un regalo para aquel que anda el camino.

No todo son esfuerzos para el caminante, también los frutos cosechados han de ser disfrutados sin límite, pero en equilibrio. El sendero del Maha Yoga se aleja en todo lo posible del dolor y del esfuerzo intenso de las disciplinas del

pasado. El gozo es cosechado desde el primer momento y el iniciado ha de realizar afirmaciones de merecimiento, pues muchos serán los momentos gozosos y felices. Si el iniciado no se cree merecedor, su mente, boicotará esos momentos de paz de una u otra manera.

Tienes derecho a ser feliz y también a disfrutar de la paz. Los sentimientos elevados son siempre motivo de disfrute y están a tu entera disposición. Conforme medites, irás sintiendo cada vez menos el dolor que te produce la identificación con los procesos y los hechos de la vida. Cuando sientes en tu corazón que son ilusión y que puedes ser un espectador imparcial de todo lo que sucede, desapegándote de las experiencias, el dolor no puede tocarte.

Esto no significa que te desvincules de la vida. ¡Desvincúlate solo del sufrimiento! Vive el gozo puro y espiritual pero aun así, vívelo sin apego, simplemente sé un espectador del disfrute, pues si no, te sentirás apegado a las sensaciones placenteras y sufrirás cuando no las estés experimentando.

Ser un espectador no es rehuir la vida, tampoco es huir de los sentimientos. Ten esta advertencia muy clara, hija o hijo mío, pues muchos viven escondidos de sí mismos, creyendo que están siendo espectadores. Tampoco seas una víctima de la vida y de tus propios pensamientos. Ser espectador no es óbice para que crees con tu mente una vida mejor para todos los seres y para ti mismo. Tienes tanto una mente como un corazón y cada uno ha de ser usado de una forma y con un propósito. Por eso no existe una sola fórmula meditativa o un solo ejercicio, sino que separas tu tiempo de meditación para realizar ejercicios distintos. De este modo, no favoreces una parte de ti para desarrollarla por encima de las otras, sino que lo haces en equilibrio de todas ellas.

La paz, es una meta, es cierto, pero no es menos

cierto que la propia meta es el camino. No es algo para disfrutar en otra vida o cuando “te ilumines”. La iluminación no es más que un nombre para designar un estado de conciencia puro y elevado que ha arraigado en ti, independientemente de lo que pueda acontecer en lo sucesivo. Es un estado sin retorno. El ego ya no tiene poder para modificar esa bienaventuranza y ese gozo, pero no es el fin del camino, pues el camino no tiene fin, lo que significa, hijo mío, que el gozo, la paz, la prosperidad de todo lo bueno, el amor, etc., tampoco lo tienen. Esta es una maravillosa noticia. Y al no existir fin, significa que el camino es el propio fin, que el aquí y el ahora es tanto el fin como el camino, así que disponte a sentir esa paz merecida, ese gozo purificador. No esperes a otro momento, pues otro momento no existe.

No obstante, como tu conciencia es lineal y para entender lo creado utiliza las sensaciones de tiempo y espacio, haz también planes para el futuro, donde se incluya tiempo para las prácticas. El Maha Yoga, hijo mío, es una medicina para el corazón dolorido, enfermedad que padece casi la totalidad de la humanidad.

Muchos consideran esta vida como un castigo o como una estancia en el infierno y en verdad que, sin amor y paz, es cierto que lo parece. Pero con un poco de voluntad, con unas horas de práctica diaria, la vida manifestará el paraíso tal y como es el deseo de Dios para todos vosotros.

Babaji y yo vivimos en una dicha sin límites, en una paz constante y cada vez más profunda y deliciosa, pero somos conscientes, no obstante, del estado de estrés e infelicidad en el que viven las personas en Occidente. Teniéndolo todo, no poseen lo más esencial para ser felices: un corazón lleno de paz. Por eso, estamos trabajando intensamente para que la humanidad conozca su divino y



natural estado de ser, la felicidad.

Siente tranquilidad en tu cuerpo y sé activo cuando tengas que realizar tus tareas, pero procura ser también espectador mientras las llevas a cabo, para que no pongas tensión en tu actividad. La preocupación y también la tensión innecesaria son lo que hace que nos cansemos y estreseemos innecesariamente. Siendo espectador, harás sin hacer, como expresaron los maestros taoístas. Estando en paz, todo tenderá a colocarse en su sitio con la menor fricción posible y parecerá que todo se hace solo. Estando en paz, la vida manifestará este sentimiento y toda ella fluirá de modo tan suave como un arroyo que arrastra su canto a través de los prados.

Sé un espectador de la vida y a la vez, disfrútala intensamente. Te amo. Siente mi paz.

Annai.

## Capítulo VIII

*Amantísima Madre, Secreto del Loto, Esencia de lo Divino, al sentirte más cerca, puedo saborear las delicias del cielo en la tierra y asombrado ante tanta felicidad exclamo tu nombre JAI ANNAI KARUNAI. Guíanos hacia ti, para que podamos experimentar paz y dicha sin límites. Bendita seas Madre Amada.*

Querido hijo o hija míos, escuchad mis palabras y experimentad mis sentimientos para que vuestro corazón vaya poco a poco abriéndose a la vida y pueda latir en vuestro núcleo la esencia de la verdad.

Aquel que no haya abierto su corazón, no puede en verdad decir que sabe. Si esto fuera tenido en cuenta, las guerras religiosas que han asolado y asolan esta tierra vuestra, no se habrían producido. Ante todas las calamidades que el ser humano se hace a sí mismo y a los demás, bien podríamos dispensar el bálsamo de las palabras de uno de los seres humanos y divinos que mejor se ha expresado sobre el amor. Su mensaje es facilísimo de entender, aunque no sucede lo mismo con la práctica: “Ama a los demás como a ti mismo”.

Esta es la esencia de las enseñanzas de Jesús el Cristo. No hay más, pues sin amor, no hay camino espiritual. Sin amor, seguiremos las directrices dadas por otros a ciegas, sin saber si ellos mismos han sido seguidores de otros ciegos. Hemos de sentir las verdades del camino en nuestro interior para saber que lo estamos andando en la dirección adecuada. Esto tenéis que aplicarlo también al

Maha Yoga. No seáis seguidores a ciegas, sino que, merced a una apertura emocional, utilizad el Maha Yoga como bastón, no como piernas.

El camino tenéis que andarlo vosotros y aunque lo hagáis en compañía, es un camino solitario, pues nadie puede realizarlo por ti. Si te amas, no utilizarás el camino y la disciplina para hacerte daño o hacer daño a los demás. Si te amas, no seguirás a nadie a ciegas, sino que aquellas instrucciones que recibas, serán pasadas por el tamiz de tu sentimiento.

El Maha Yoga no persigue conseguir seguidores ciegos, borregos de una manada, sino seres libres que, sabiendo de la soledad e intrepidez del camino, forman familias espirituales donde apoyarse y aprender a amarse en un espacio de seguridad y confort.

Ningún maha yogui debe aceptar las instrucciones dadas solo porque procedan de mí o de Babaji, sino porque las ha experimentado en su propio ser. Evidentemente para ello tendrá que ponerlas en práctica durante un tiempo y no apegarse a los resultados para evaluar su práctica sino que, gracias a su intuición, sienta si después de un tiempo la práctica ha modificado su existencia hacia algo mejor, más puro y dichoso.

Esto es aplicable a todos los caminos y a todas las decisiones que tomemos. Acatar la decisión de seguir un camino determinado es un acto de poder. Pero se convierte en sumisión cuando lo comenzamos, pues hemos de confiar en que la ruta elegida es al menos en cierto modo correcta. Cuando la experiencia del camino nos hace sabios, el poder vuelve a nosotros por medio de la sabiduría y la intuición. Sea como sea, el camino nos ha aportado un conocimiento que no poseíamos y el conocimiento es el punto de partida del poder.

La libertad es también necesaria para manifestar el poder. Por eso en nuestra mente siempre hemos de ser libres. Algunos iniciados utilizan un camino espiritual para tener un padre o una madre que los vuelva a dirigir como cuando eran niños, ya que no tienen confianza en sí mismos y prefieren ser guiados. Y he de decirte, querido hijo que lees o escribes, que el camino necesita mujeres y hombres valientes, auto-suficientes y audaces, aunque asimismo humildes para saber que no lo conocen todo y que pueden ser asistidos por seres espirituales cuyas huellas servirán de guía para atravesar las zonas más complicadas del camino.

Ha de recordar siempre el que enseña, que, en realidad es él mismo, reflejadas sus distintas personalidades psicológicas en sus discípulos, el que está aprendiendo. Y el que aprende ha de saber, que el profesor es reflejo de su ser interno, ya que la sabiduría verdadera se halla en el interior de cada uno de los seres humanos y se expresa a través de su propio corazón o se refleja en el mundo exterior.

Sea el corazón, la brújula de todos los maha yoguis. Solo se exige respeto hacia sí mismo y hacia los demás en el Maha Yoga, pero jamás obediencia, pues aquellos que eliminen la libertad de sus compañeros espirituales están incurriendo en un error muy grave. El camino espiritual se expresa a través de la libertad. Sin ella, no hay camino.

Pero recuerda que hay muchas formas de perder la libertad y convertirte en un elemento fácil de dirigir del rebaño. Por eso, sé respetuoso con todas las formas religiosas y filosóficas, pero utiliza tu corazón para discernir y jamás entregues tu libertad, pues es parte de tu Divina Herencia.

Recibe mi saludo afectuoso y mis mejores deseos para tu sendero.

Annai.

## Capítulo IX

*Que maravilloso milagro han hecho tus palabras en nuestros corazones, Madre Annai. Que gran regalo sentir un atisbo de tu dicha, un retazo de tu amor. ¡Que pronto pueda disfrutar toda la humanidad de tanta pureza como destilan tus dulces besos de madre!*

Querido hijo o hija míos, escuchad mis palabras y seguid mi dictado si es vuestro deseo. Mi canto os llevará a puerto seguro, donde nunca más habrá sufrimientos continuados, ni cerrazón emocional.

Qué triste desgracia es para vuestro mundo que no sepáis disfrutar de la belleza de los sentimientos elevados y puros y, que no hayáis aprendido, después de tantísimos años de guerras y ambiciones, a disfrutar de lo que verdaderamente puede haceros felices de forma ininterrumpida y plena. Qué lástima produce, hijo que escribes o lees esto, ver cómo el sufrimiento campea a sus anchas sin un jirón de amor que le resista.

Presumís, los habitantes de esta tierra, de lo mucho que amáis a vuestros padres e hijos, hermanos y allegados. Ello es bueno, no cabe duda, también los animales se aman entre sí, reconocen a su familia y la protegen. Pero los humanos hemos sido dotados de herramientas poderosísimas, con las que hemos creado esta sociedad y la tecnología que la soporta. Más no habéis sabido encender la antorcha del amor en el corazón y mantenerla.

Lo primero que hay que entender es que no hay obligatoriedad de amar. Nadie está obligado a amar. Si

amamos u odiamos, es asunto de cada uno.

Aquello que llamamos amor, es muchas veces dependencia o simplemente un comercio entre parientes. Yo te cuido, tú me cuidas a mí. Y el sufrimiento por el mal ajeno es miedo a que algo parecido pueda acontecernos. Es triste contemplar este estado tan inferior, hijo mío, pero hemos de reconocer las cosas tal como son para avanzar hacia algo mejor.

Si hemos comprendido que lo que buscamos realmente todos los seres humanos es la felicidad y que ésta se halla en el amor, en un sentimiento puro y bello de amor hacia lo divino y lo humano, hemos de conocer nuestro estado emocional actual, reconocerlo y encaminarnos sin culpabilidad hacia un estado mejor.

Respecto al amor de pareja, reconocemos en el otro a nuestro propio ser como en un espejo y observamos, maravillados, aspectos de nuestra personalidad que se hallan ocultos o que no se han desarrollado aún. Luego llegará la visión de los defectos propios en el espejo ajeno para derrumbar nuestro dulce sueño de amor y, si en verdad eran fantasías de amor en vez de amor verdadero, el espumoso enamoramiento perderá su fuerza hasta caer.

Pero el amor es simplemente un sentimiento. Es una energía que fluye en nuestro interior y que se desplaza tanto hacia dentro como hacia fuera. Cuando estamos sintiendo amor, esa energía se dirigirá hacia donde la encaminen nuestros pensamientos. Si pensamos en Dios, experimentaremos amor divino, si pensamos en alguna persona en particular, también la amaremos, al igual que si lo que pensamos es en nosotros mismos.

El amor es siempre igual, aunque se dirija hacia varios sitios. Lo que sí puede variar es su intensidad y su pureza. El amor es como el río divino que riega la vida.

Todos nos hallamos conectados con él, alimentados por él, debemos nuestra existencia a él y, en verdad que hay en abundancia para todos. Es el líquido amniótico en el que respiramos y vivimos. Sin amor no existiría la creación.

Es el aliento de Dios que nos da vida. Realmente eso es lo único que necesitamos para vivir. Pero al encarnarnos en un cuerpo físico y vernos separados unos de otros, nos sentimos amenazados por los demás. El temor y el odio consiguientes, destronan el amor por miedo a que no haya suficiente, a que me quiten lo que tengo, a que no me den lo que quiero, a que me hagan daño, etc. De ese miedo profundo nace la enemistad hacia los demás, pues el miedo los ve como peligrosos para la propia subsistencia que ha sido tomada como meta única del ser humano: sobrevivir.

Así se genera la aversión hacia el otro y el afecto interesado hacia las personas que nos sirven o protegen. Y así se crean también las relaciones familiares basadas en el interés mutuo. A un nivel más general, se expresan igualmente los países, basándose en patrones familiares ampliados.

Pero llega un momento, en la evolución de la humanidad animaloide, en el que sentimos que la simple pervivencia no es una meta adecuada para seres evolucionados. Nacer, crecer, multiplicarse y morir no parece suficiente, entonces miramos al cielo, en busca de respuestas. Y entendemos que el miedo y el odio han soterrado lo más puro y bello que había en nosotros, aquello que era nexo de unión entre cada uno de los seres y el Creador.

Entonces, nos disponemos a desandar el camino, dispuestos a confiar en la vida, creando sociedades y hermandades espirituales donde todos los seres se respetan a sí mismos y a los demás, donde podemos expresar nuestro

amor de forma confiada y, donde se nos enseña a dejar de ser víctimas de los demás merced al inmenso poder que cada cual posee.

En verdad que ahí no acaba nuestro camino, pues hemos de abrir puertas y corazón para que el resto de la humanidad se sume a este movimiento de amor, para que un día podamos disfrutar todos juntos de ese elixir bendito e inagotable en el que en verdad vivimos y nos expresamos.

Lo sepamos o no, el amor nos envuelve, nos mantiene vivos y cada uno de nosotros, querido hijo o hija, forma parte de él. No te niegues a ti mismo, ni renuncies a la felicidad que mereces. Despierta de la negra pesadilla, abre los ojos y descubre que el amor es y será siempre lo único que ha existido, dentro y fuera de ti, dentro y fuera de todos.

Te amo, pues no hay otra cosa que amor en mi corazón.

Annai.



## Capítulo X

*Venerada Madre Annai. Mi corazón henchido de gozo, te entrega la vida, pues ¿de qué me sirve, si no es ofrendada a tus pies y puesta a tu servicio? Soy como un bebé, mecido por tus brazos, que no anhela más que sentir el calor de tu pecho y el latir de tu corazón. Madre Annai, entrego mi vida a ti, no hay mejor fin para mis días que el de servirte y adorarte eternamente. Amén.*

Querido hijo mío, me admira tu entrega y me siento complacida al comprobar cómo tu corazón se derrite en ese almíbar de amor que brota incesantemente. Yo no deseo más que bien para tu ser, alma querida, del mismo modo que lo deseo para el lector o lectora de mis palabras. Nunca he dejado de amaros a cada uno de los seres que conforman la humanidad y nunca dejaré de luchar por vuestra felicidad, ni tampoco mi amado hermano. Pero has de comprender ahora en que consiste el triángulo del amor, para que tu amor sea completo y gozoso.

En la base de ese triángulo se halla el amor hacia uno mismo en un extremo y el amor hacia los demás en el otro. En su centro se alza la cúspide del triángulo que representa el amor divino y que incluye tanto el amor hacia nosotros mismos, reconociendo nuestra divinidad y percibiéndonos como seres de luz, como también idéntica percepción y amor para todos los seres, unido al amor hacia el Dios Interior, los Maestros y Guías, así como al Dios Manifestado e Inmanifestado.

La base ha de sublimarse para llegar a la cúspide. En

la base estamos nosotros y los demás y en la cúspide todos, incluso el Creador, pues somos un solo ser, una sola energía de amor.

Muchas veces decimos que el amor, ya sea como enamoramiento, filial o de amistad, nos hace daño. En verdad que todo desequilibrio produce dolor, sea de la índole que sea.

El desequilibrio más típico de la base del triángulo, consiste en amarnos a nosotros mismos más que a los demás o, en amar a los demás más que a nosotros mismos. Esto, invariablemente produce dolor.

Para alzarnos en la cúspide del amor divino, primeramente, hemos de equilibrar la base del triángulo. “Ama a los demás como a ti mismo”. Cuando amamos a los demás en el mismo grado que a nosotros mismos, podemos disfrutar del amor a todos los seres, mientras nos respetamos y cuidamos. El no hacerlo así supone vaciarnos en la entrega al no permitir ser llenados de amor. Los demás tienen tanto derecho a ser amados como nosotros mismos. Recuerda que nosotros somos los “otros” para los demás.

Para amarnos a nosotros mismos hemos de amar y aceptar cada una de nuestras particularidades, aunque no sean de nuestro total gusto. Quizás determinadas partes de nuestra personalidad no nos gusten, lo que llamamos comúnmente defectos. Pero los defectos son como trozos de barro que esconden dentro piedras preciosas que, una vez limpiadas y pulidas, se convierten en virtudes.

Cada defecto tiene en verdad una lección que entregarnos y lo hará una vez lo hayamos aceptado y trabajado para sacar lo mejor de nosotros mismos. No debemos revolcarnos en el fango de nuestros defectos, pero desechar esos trozos de barro también nos llevará a abandonar las piedras preciosas que se hallan en su interior.

Por eso, el trabajo espiritual no consiste en rechazarnos para convertirnos en otra persona, sino en pulir y sacar brillo a lo que somos aquí y ahora a través de las afirmaciones, la meditación, el perdón, los mantras purificadores y la respiración conectada para, al fin, descubrir la bendita joya que se esconde en cada una de nuestras imperfecciones. Por lo tanto, trabajarse supone aceptar, comprender y estar dispuesto a transformar el plomo en oro, para que los dones del Universo brillen como estrellas refulgentes en cada faceta y en cada cara de esa joya que somos.

Esconder la basura no nos ayudará. Si odiamos, perdonemos, si tenemos miedo, utilicemos afirmaciones y si elucubramos pensamientos malignos, meditemos y cantemos mantras sagrados, para que pronto podamos descubrir la magnificencia de nuestro ser y la grandeza de nuestro destino de luz.

Con todo ello, será más fácil amarnos, al redescubrirnos como seres de luz, llenos de divinas potencialidades. De todos modos, el amor no se basa en las cualidades que tenemos, simplemente el amor goza del amor porque sí, sin más motivo que el de disfrutar de esa energía.

Todo ello es aplicable a los demás, también son seres divinos. Y respecto a las afrentas recibidas, no hubieran podido hacernos daño si no las hubiéramos atraído a través de determinadas vibraciones y llamadas de daño que emitimos de modo inconsciente. También el karma de vidas pasadas es un maestro poderoso que atrae circunstancias de aprendizaje, a veces, desgraciadamente, a través del dolor, pero con un claro propósito constructivo de aprendizaje y búsqueda de la plenitud.

Ya os he hablado, hijos míos, de la importancia del perdón para activar el amor. Con amor hacia nosotros mismos y hacia los demás y comprendiendo que todos

somos un solo ser, los dos puntos opuestos de la base del triángulo van desapareciendo, hasta alzarse a un amor en el que no hay separación entre nosotros mismos, los demás y el Universo.

Ese amor divino incluye también el amor y la compasión hacia lo humano, pero no ya como afectos familiares de dependencia o enamoramientos y pasiones hacia lo amado, sino como un amor fragante. La fragancia lo impregna todo a su alrededor, sin pensar en ser correspondida o no, o en los lazos parentales que puedan atarnos a determinada persona. La fragancia corre libre por el espacio y ofrece su regalo de pureza a todo lo que toca. Esa fragancia emana de los seres verdaderamente espirituales y da sin esperar nada a cambio, pues un amor inmenso está embriagando y colmando su corazón. ¿Qué más podrían desear?

Te amo, hija o hijo mío, espero que hayas comprendido este triángulo de amor y que lo trasciendas no solo para tu beneficio, para tu felicidad, sino para el beneficio de toda la humanidad. Pues cuando una flor de semejante pureza se abre, su fragancia inunda la humanidad entera y con ese aroma vendrá el recuerdo del jardín del Edén y eso ayudará a tus hermanos a regresar a Casa.

Aquí te espero, alma amada, envuelta en esa fragancia.

Annai.

## Capítulo XI

*Benditos sean tus labios, que nos hablan de cosas hermosas y ciertas, nos elevan hacia lo Divino y hacen gozar a nuestro corazón con sus mejores emociones. Ahora, mi corazón es como una cueva, donde solo resuena tu voz, Madre Annai.*

Benditos hijos míos, sagrados recipientes de la luz, siento en mi pecho la esperanza por vuestra liberación, por el desarraigo de las afecciones mentales negativas. Sentid en vuestro pecho la pureza de las emociones de amor y devoción y nunca más desearéis que se inunde de malicia y desesperación. Siempre estoy a vuestra disposición. Recitad mi mantra “Jai Annai Karunai” y vendré a vosotros cargada con regalos y bendiciones de amor. Sentid mi presencia que colma vuestro corazón y no dudéis de que siempre estaré a vuestra disposición cuando os halléis hundidos o desolados.

Os he hablado del triángulo del amor y de la necesidad de equilibrio entre todas las partes. Pero este equilibrio no ha de darse únicamente entre a quién amar (uno mismo, los demás, la divinidad), sino, además, en cómo amar.

Nunca seas rígido en el camino espiritual, ni contigo ni con los demás. Así pues, entiende que, aunque busquemos un equilibrio en el amar, a veces, en el proceso, puede suceder que, si hemos estado centrados mucho tiempo en los demás, podamos sentir una explosión de amor hacia nosotros mismos. O cuando hemos conseguido abrir nuestro corazón hacia nosotros y hacia los demás, de pronto

podamos sentir tal devoción hacia lo divino, que caigan torrentes de lágrimas y alabanzas al Padre-Madre Dios. Esas explosiones de emociones positivas, sean de la índole que sean, son normales dentro del camino emocional. Lo deseable, no obstante, es un equilibrio de todas las partes.

Respecto al cómo amar, no olvidemos que el propio amor engloba y se relaciona con muchos aspectos distintos. La paz, es una emoción y sensación maravillosa donde todo parece encajar y nuestra mirada e intenciones no se dirigen ni hacia dentro ni hacia fuera, arriba o abajo, sino que quedamos anclados en el Ser y en él quedamos en quietud y descanso.

Si bien, es cierto que podemos pasar por etapas emocionales donde nuestro corazón explote en un torrente de devoción y entrega a lo divino, para sacudirse de todo aquello que lo aprisionaba, la más pura expresión de amor se da en la quietud y el equilibrio de la paz. En ese estado sentimos un profundo amor por ese triángulo de nosotros mismos, los demás y lo divino, pero disfrutamos de un centramiento completo, donde la mente se halla en total quietud y absorbida por lo divino. Ese estado da como resultado un amor pacífico, tierno, inmóvil porque ya no busca nada y es a la vez fluido y vivo, latiendo al unísono con el Universo.

Ése es el estado de iluminación que todos vosotros perseguís, donde se está en paz total y absoluto amor sin nada más que hacer, decir, sentir o pensar. Siendo una o uno con el Universo, en lugar de sangre parece correr vida por las venas y en vez de mente parece haber el vacío y la negrura del universo que todo lo contiene.

Por eso, hijos míos, el Maha Yoga trabaja tanto la mente como la emoción, el cuerpo físico y energético como el espíritu, porque hace falta alcanzar la maestría en cada

componente que nos forma para llegar a la meta de modo equilibrado.

Con todo esto, quiero decirte que, en el camino emocional que ha de desarrollarse al unísono de los demás caminos, experimentarás una sucesión muy diversa de estados emocionales. Jamás pongas freno a tus emociones, pues es posible que necesites llorar o incluso reír, reírte de tu propia insignificancia o de la insignificancia de tu ego, llorar por el daño recibido o infligido. Necesitarás de un espacio privado, si fuera posible, para que te sientas seguro de experimentar todo ello sin miedo a ser molestado o a ser malinterpretadas tus reacciones emocionales.

A veces, es bueno contar con la ayuda de un terapeuta. Cuando los conflictos emocionales se hallan muy arraigados necesitamos un alma cualificada y preparada para sentirnos lo suficientemente seguros y así poder experimentar y conocer mejor nuestro estado emocional. Pero el Maha Yoga no es en sí una terapia, sino una medicina espiritual. Todos los ejercicios están encaminados, entre otros muchos factores, a la purificación de las emociones: los ejercicios respiratorios, la meditación mental y emocional y especialmente los ejercicios de perdón y los mantras. Todo ello limpiará el corazón para que pueda ser llenado de la gracia de lo divino.

Pero has de saber que la meta no es un corazón explosivo, aunque sea de emociones devocionales y de amor a los demás, sino una emoción pura y a la vez pacífica. Ten esto muy en cuenta, hija o hijo mío, para que no tiendas con el tiempo a los desequilibrios emocionales y al desgaste de energía que representa el desbordar el corazón sin una mente pura y calmada que nos permita elevarnos hacia el ser.

Muchos seres espirituales, místicos devocionales, entregaron su vida a lo divino, pero tratando de aniquilarse a

sí mismos y a su cuerpo, sin ser conscientes de que el mismo Dios que adoraban fuera se hallaba en su interior. No renuncies a ti mismo, a no ser que seas consciente de que aquello que adoras fuera se halla dentro de ti y que, en el fondo, en tu soledad espiritual, adores al Ser Divino que adores, es a ti mismo y a la divinidad encarnada en ti a la que ofrendas tu vida y tu ser.

Que la paz de la mente y el corazón henchido de amor encuentren el equilibrio en ti, alma amada. Que pronto podamos beber juntos el néctar de los dioses y el vino de la inmortalidad.

Recibe mi amor.  
Annai.



## Capítulo XII

*Querida Madre Amada, recibe mis oraciones y súplicas, para que el torrente de amor que se desborda de tu corazón como cascada pueda salpicarme. Ayúdame a sentirme merecedor de tus bendiciones.*

Querido hijo que escribes o lees esto, escucha mi dictado con el corazón abierto a mí, abierto a la vida.

La mente, hijo amado, tiende a separar la unidad en muchas partes, con el ilógico deseo de comprender la totalidad. Has de saber que, cuando realizas el camino espiritual, el sendero es a la inversa, de la multiplicidad vas encaminando tus pasos a la unidad. Y cuando te percibes a ti mismo, a la vida, a los demás y a los seres espirituales como uno solo, en verdad que estas empezando a ser consciente de la unidad que es lo Real.

Existe una sola energía, una sola, hija o hijo mío, pero los humanos, deseosos de catalogar, etiquetar, separar y disgregar para tratar de hallarle sentido a la unidad, le habéis dado nombres diversos a todas ellas. Aún disgregadas, todas poseen componentes de las demás partes. Por ejemplo, el cuerpo, posee sabiduría, ya que de lo contrario sería una masa informe y sin sentido estructural alguno. También posee amor, ya que es la energía que nos sostiene y por un acto de unión de dos cuerpos en uno fuimos creados. También es mente, pues posee el soporte físico de la función mental en el cerebro, además toda energía es auto-consciente en alguna medida.

Te hago estas observaciones para que comprendas

que para conquistar el camino del corazón tal como se muestra en este volumen, tienes que tener en cuenta el resto de tus partes.

El cuerpo, que es un regalo de Dios, nuestro soporte vital que nos permite experimentar y aprender, está conformado de energía divina que es, en síntesis, amor. Si rechazamos el cuerpo y sus funciones, no dudes de que un odio soterrado, un profundo malestar nacerá en tu interior, porque el cuerpo no fue hecho para ser odiado como enemigo del espíritu, sino como medio para que el espíritu se manifieste en estas dimensiones físicas.

Los grandes avatares que han sido enviados a esta tierra para vuestro aprendizaje poseían un cuerpo físico y lo utilizaron para transmitir su mensaje de evolución hacia sus hermanos menores.

La mayoría de estos seres superiores habían trascendido la sexualidad en vidas pasadas y no necesitaron unirse a un hombre o mujer para experimentar la unidad, ya que tenían acceso a esa experiencia de modos más sutiles.

Evidentemente no permitían que la indolencia y los caprichos de su cuerpo los dominaran. Ellos eran los reyes en sus habitáculos físicos y éstos les obedecían merced al uso inteligente y moderado de la voluntad, porque, hijo mío, el cuerpo no ha de ser torturado y han de escucharse sus mensajes para conservarlo con salud.

También se ha malinterpretado la enemistad con la mente por parte de determinados maestros. Ellos se vaciaron de procesos mentales, para que la gracia divina y la sabiduría infinitas pasaran a habitar aquellas estancias que otrora fueron propiedad de miedos, odios y ansiedades. Son a éstos últimos a los que rechazamos, hijo mío, no a la mente.

La mente se halla llena de dualidades, por cada deseo, tenemos una contraparte. La mente vive de la

dualidad. Pero después de su purificación e iluminación, cuando la unidad es lo que permanece, se convierte en asiento para las más altas funciones de sabiduría intuitiva y para la creación de un paraíso terrenal, gracias a su poder creador, tal y como muestra el Divino Plan de Dios.

Y el corazón, en sus primeras etapas de evolución, se halla lleno de odios y temores, que, de forma similar a como ocurre con los procesos mentales negativos, nos llenan de sufrimiento. A través de las prácticas de Maha Yoga se van purificando, se va trascendiendo la dualidad de la base del triángulo evolutivo, hacia la unidad y esa elevación es también vibracional.

Por lo tanto, la pureza es una parte importantísima del camino, del sendero espiritual. Y ésta no se alcanza colocando una losa sobre los pensamientos y sentimientos negativos, sino que se logra mediante una depuración y limpieza de las partes que nos componen. La pureza no es algo que podamos alcanzar realizando poses de santidad y utilizando bellas palabras de amor y paz, sino merced a una concienzuda tarea espiritual.

Las personas que tratan de alcanzar los cielos cortando sus raíces terrenales con el cuerpo y la sexualidad, sus emociones y pensamientos, no llegarán muy lejos, pues no pueden abandonar este plano material ni aun muriendo, si no han trascendido aquellas partes de su ser que adolecen de luz.

Los mantras, las meditaciones y todas las prácticas usadas de modo equilibrado, sin olvidar ninguna, propician una elevación de las partes “contaminadas” de nuestro ser y descubren la luz que se halla escondida en ellas. De este modo y sin darnos cuenta, la pureza va inundando todo nuestro ser como un regalo por el esfuerzo realizado. No es una pose, una farsa para demostrar nuestra estatura espiritual

a los demás, sino el lógico desenlace de un trabajo espiritual equilibrado y realizado pulcramente.

Entonces, nuestro corazón se llenará de esa pureza de emociones y sabremos lo que significa el gozo continuo. No obstante, a veces volveremos a caer en las garras del ego, para levantarnos fortalecidos y seguir disfrutando de la pureza merecida. En verdad que esa pureza es la vibración de nuestro ser, solo que temporalmente fue velada, oscurecida, ocultada, pero de nuevo brillará llena de satisfacción y la felicidad será la tónica dominante de nuestra vida.

Por ello, hijo mío, aunque este libro está dedicado a la apertura emocional, no olvides seguir trabajando todas las partes de tu ser al unísono, para que tu desarrollo sea integral y equilibrado. Así te sentirás sano, sabio, amoroso y poderoso al mismo tiempo y unas partes apoyarán la evolución de las restantes. De esta manera, el camino será andado con un menor esfuerzo y una mayor felicidad. Sabe que pronto estarás entre nosotros, querido hija o hijo, disfrutando de los bellísimos placeres que emanan de tu Ser.

Te amo. Annai.

## Capítulo XIII

*Habla directamente a mi corazón, Madre Annai, para que ninguna interferencia mental pueda separar tus labios de mis oídos. Lléname con tu gracia, permite que sienta tu poder, que alcance las más altas cimas de felicidad asido a ti. Amén.*

Querido hijo que lees o escribes estas palabras, hoy deseo hablarte de la compasión. La propia palabra tiende a producir impresiones diversas en cada persona que ha tratado de explicar su profundo significado. Evidentemente existen muchas formas de compasión, al igual que existen formas diversas de amar, unas más puras que otras.

La compasión es compartir la pasión por la vida. Ya nos sabemos co-creadores con el Universo, hemos aprendido a purificar nuestros sentimientos y a sembrar semillas positivas de pensamientos para que nuestra vida sea más plena y feliz. Pero nuestra felicidad se hace plena cuando compartimos nuestra pasión por la vida con los demás.

Ahora que sabes que la vida, no solo, no es un castigo, sino que, en verdad, es un privilegio y te sientes afortunado de esta oportunidad que te ha dado el Creador de experimentar en el laboratorio tridimensional de este mundo y de alcanzar la felicidad interior, a pesar de las vicisitudes que la vida aún pueda traerte, que has aprendido que la enfermedad y el dolor son lecciones que pueden y han de ser trascendidas para que el bienestar, el placer y el gozo espiritual inunden tu vida, lo mejor que puedes hacer es compartirlo con los demás. Eso es compasión.

Pero hemos de ser cautos a la hora de expresar nuestras ideas revolucionarias con los demás hermanos que se hallan inconscientes o sumidos en negatividades. En ese caso, no es esa la única ayuda que puedes brindar a los demás. Tu sola presencia, inundará de luz al que esté apagado y dará esperanza al que haya perdido su fe en la vida.

Pero existe una perfección inherente a cada persona, hijo mío, aunque ahora estén a oscuras. Aunque su luz se haya apagado, si acercas humildemente tu llama a su pabilo, antes o después se encenderá de nuevo.

Lo que no es aconsejable es interponer tu ego en este proceso. Quizás has ayudado a una persona de este modo indirecto y esperas ver el cambio. Has de saber que no todos los hijos del Padre-Madre Dios evolucionan a la misma velocidad, al igual que no todas las energías de la Creación vibran o se expresan de modo similar. El respeto a la individualidad y a la particularidad ajena ha de ser la base de tu apoyo a los demás.

Quizás dentro de una o de mil vidas, esa llama que aproximaste a su pabilo, caliente las fibras endurecidas de su corazón y entonces se produzca el milagro. No importa si tú vas a contemplar o no los beneficios de tus acciones. Nuestra humana personalidad necesita constatar y ver resultados inmediatos en todo lo que hace. Nuestro ser sabe que toda ayuda brindada fructificará en los demás en el momento y lugar adecuados para ello. Nadie puede hacer que nazca una semilla, lo que sí puedes hacer, hijo mío, es proporcionarle a esa semilla divina las condiciones apropiadas para su apertura, en un ambiente de respeto, humildad y dejando espacio para su crecimiento. Haz lo que tengas que hacer, los resultados se producirán, aunque tú no puedas verlos. Actúa, sin atarte a los resultados.

Todos somos maestros y discípulos al mismo tiempo. Siempre hay una infinitud de seres más preparados espiritualmente que nosotros y a la vez, otra infinitud de almas que necesitan nuestra ayuda. A veces, no tenemos a ningún ser humano que pueda ayudarnos a evolucionar y darnos enseñanza, pero siempre podéis contar con los seres espirituales, los maestros, encarnados o no y a las huestes angélicas para brindaros su apoyo y ayuda. Como no siempre podéis verlos, es posible que sintáis resistencia a pedir su ayuda, pero en verdad os digo que ellos, nosotros, estamos siempre dispuestos a ayudar.

Pero solo podremos brindaros nuestra ayuda si os abris a recibirla. Nunca interferiremos en vuestro libre albedrío. Cuando hayas pedido ayuda a seres superiores y te dé la impresión de no haberla recibido, pregúntate a ti mismo donde te cerraste para impedir que la divina gracia fuera escanciada sobre ti.

Babaji y yo, Annai, pertenecemos, al igual que tú, amada hija o hijo, a esta humanidad y como tal formamos un solo ser, cuya salud ha de ser cuidada. Ahora la humanidad está muy enferma, incluso a veces parece estar entre la vida y la muerte, más nosotros hemos elegido ser medicina, en vez de veneno. Tú también puedes convertirte en medicina para la humanidad y en verdad te digo que es una tarea gratificante compartir nuestra pasión por la felicidad y el amor con una humanidad que tanto lo necesita.

No buscamos más recompensa que la propia felicidad de la humanidad. El propio hecho de poder apoyar el proceso sanador de la humanidad es ya nuestra recompensa. Pero necesitamos más medicamentos, más seres de luz dispuestos a apoyar este proceso. Cada uno ha de comprender que posee un poder y una voluntad, que pueden ponerse a disposición de la salvación de la

humanidad merced a un acto de compasión. Es mucho lo que puedes hacer simplemente visualizando a los habitantes del planeta en paz y llenos de respeto unos por otros. Visualizar el planeta lleno de luz y amor, es en verdad, permitir que esa luz y amor nos inunden también a cada uno de nosotros.

Recuerda, hijo mío, que la compasión no es llenar el corazón de pena o de sufrimiento por los demás. Trata de percibir la pureza y la bondad de una humanidad que está poco a poco despertando. No te dejes arrastrar por la pena y el abatimiento por el actual estado de tus hermanos, sino que visualízalos colmados de todo aquello que representa una vida espiritual: amor, paz, esperanza, salud, prosperidad y sabe que todo ello será también para ti.

Si sientes que estás atascado, elévate a través del compartir y verás como pronto alcanzas tus objetivos de una vida mejor. Te amo.

Annai.



## Epílogo

Querido hijo que escribes o lees mis palabras, descansa tu corazón apoyado en la dulzura de los sentimientos que te ofrezco y te ofreceré eternamente. Mientras me busques, en verdad que me encontrarás dispuesta a ti. Y si crees que me necesitas, te juro que no abandonaré este Universo para fundirme con el Padre-Madre Dios. Mi destino y el tuyo están unidos, merced al compromiso de mi amado hermano Babaji para con la humanidad. Y yo, como devota y discípula, secundo ese juramento de fidelidad hacia ti y hacia todos los seres humanos.

No tengas miedo, querido ser, pues como madre amorosa, vigilaré que todos mis hijos se hallen alrededor mío y bajo mi protección. Mis ojos jamás abandonan la sagrada tarea de vigilaros y cuidaros, no permitiré que nada os separe de mí, tanto en vuestra vida como en vuestra muerte.

Una vez traspasado el umbral del primer nivel de Maha Yoga, jamás permite Babaji que sus devotos se pierdan en el camino, ni que sus pasos los conduzcan al pantano ni al precipicio. Él os hará saber de vuestra conducta errada y respetará vuestro libre albedrío.

Pero también habéis de saber que la creación no es más que el Divino Juego de Lilah, donde maya teje sus hilos de fantasía y la creación se convierte en el patio de juegos del Creador. Buscad pues la felicidad a través del espíritu, limpiad, purificad y elevaros en el gozo de vuestro Real Ser y dejad que nuestra ayuda y protección llegue sin interferencia o bloqueo.

Es tanto lo que la humanidad está recibiendo..., en verdad que no sois conscientes de la divina ayuda que se os brinda desde las celestes dimensiones. Ocupaos pues en abrir vuestro corazón al merecimiento y al perdón, para que podáis permitir os recibir todas esas energías y esa ayuda.

Recuerda hijo mío, que la práctica hace al maestro. Ten la firme intención de realizar las prácticas de Maha Yoga. También puedes elegir un capítulo de este libro como trabajo semanal y aún mejor si lo haces como trabajo de grupo, uniendo las voluntades de otros estudiantes de Maha Yoga, para realizar una purificación emocional donde todos podáis compartir vuestro esfuerzo y experiencias, tomando este libro como hilo conductor de vuestra práctica común.

Pero si sientes que tu camino es otro diferente, recuerda, no obstante, que ni Babaji, ni yo Annai, somos celosos. Siempre te apoyaremos y cuidaremos de ti si te abres a esa posibilidad, sea cual sea tu camino. Lo importante es que alcances la divina meta y que lo hagas pulcramente. No importa si vas por el camino, por el monte o por el risco.

Siente mi amoroso abrazo y el de mi hermano. Recita nuestros mantras para que las bendiciones y el amor que guardamos para cada uno de vosotros se escancie y penetre en cada fibra de vuestro ser. Siente como mi hermano vive en tu coronilla y yo Annai, en tu corazón. Permite que derrita todos los samskaras que lo mantienen en la vibración del sufrimiento para que el gozo inunde todos los días de tu vida.

Te amo por y para siempre.  
Annai.

# SEGUNDA PARTE



## Prácticas del libro de Annai

Estimado lector, en el presente volumen, Annai expresa su deseo de que, tanto de forma grupal como individual, sus palabras converjan en la práctica terapéutica y sanadora. Así pues, este anexo ofrece unas prácticas específicas para cada capítulo. Éstas nos serán de gran provecho al realizarlas en grupo, ya que la energía multiplicada de tales reuniones nos impulsará a evolucionar más fácil y rápidamente. Pero puedes igualmente realizarlas en la intimidad de tu hogar.

Muchas de estas prácticas son visualizaciones guiadas. Cada cierto tiempo irán apareciendo visualizaciones creativas en las páginas web mahayoga.es y despertar.es y en nuestro canal de YouTube. También puedes grabar con tu propia voz los textos de las visualizaciones para que te sea más fácil su realización, siempre que sea para tu uso particular y no sean distribuidas.

Cuando la práctica se hace en grupo, es conveniente elegir una persona para que la dirija y coordine. Puedes también consultar cualquier duda que tengas acerca de estas prácticas o del Maha Yoga en general a través del correo babaji@mahayoga.es.

Esperamos que abras tu corazón y en el silencio e intimidad de tu ser, te desveles a ti mismo para que puedas ver con claridad tus bloqueos y la forma de eliminarlos. Las prácticas emocionales proporcionarán luz, felicidad y una dicha constante a tu corazón. El tiempo empleado en ellas te recompensará con creces.

# Ejercicios del capítulo I

## 1. Lectura del capítulo I.

## 2. Visualización de la Esfera de Luz.

Para empezar este ejercicio, céntrate en la respiración para tomar contacto con el momento presente. No trates de influir en la entrada o salida del aire, sé solo espectador de este fenómeno. Siente como si las inspiraciones y espiraciones fueran como olas de mar que te van relajando. Percibe el maravilloso milagro de la respiración como lo único que necesitas aquí y ahora para mantenerte con vida y agradece en tu interior que el Universo te sostenga.

Visualiza una esfera energética de color dorado en la coronilla o séptimo chakra (Sahasrara chakra). Sus dimensiones son las de una pelota de tenis. Representa a tu Real Ser descansando en lo más alto de tu consciencia.

Percibe cómo desde esa esfera se derrama sobre tu cuerpo un elixir o bálsamo curativo de color dorado que te va relajando allá por donde pasa.

Comienza primero por la cabeza. Siente y visualiza cómo se llena de energía y se relajan las sienas, el entrecejo, los pómulos, la mandíbula, la nuca, hasta llegar al cuello.

Expresa mentalmente que tu cabeza está completamente relajada y que un sentimiento relajante va inundando todo tu cuerpo, toda tu mente, todo tu ser....

Seguidamente visualiza cómo esta energía que procede de la esfera sobre tu coronilla va inundando tus hombros, antebrazos, codos, brazos, muñecas hasta llegar a las manos.

Expresa mentalmente que tus brazos y hombros están muy relajados y que esta relajación va inundando todo tu cuerpo, toda tu mente, todo tu ser.

Continúa relajando y visualizando lleno de energía tu pecho y parte alta de la espalda, plexo solar y parte media de la espalda y por último abdomen y zona lumbar.

De nuevo siente cómo la energía va relajando todo tu cuerpo, mente y ser y cómo esa sensación agradable de relajación te va inundando por completo.

Relaja y visualiza las caderas, los muslos, las rodillas, las pantorrillas, los talones y los pies.

Siente cómo tu cuerpo está totalmente lleno de energía dorada sanadora, relajante y cómo una paz profunda embarga todo tu cuerpo, mente y ser.

Seguidamente visualiza cómo de las plantas de tus pies, emanan unas raíces blancas que se introducen profundamente en el suelo y te dan estabilidad espiritual.

Céntrate en la coronilla como contacto con las energías celestiales y con tus raíces, como conexión con el mundo físico.

### **3. Visualización del hombre y la mujer interior.**

Visualízate dando un relajante paseo por un prado. Siente un suave viento que acaricia dulcemente tu cuerpo. Siéntete seguro y feliz de poder estar paseando por un lugar de tanta belleza. Percibe los olores de las flores y plantas aromáticas. Escucha los agradables cantos de las aves y el mecerse de los árboles del bosque que se encuentra cerca de ti.

Camina por el sendero que se adentra en el bosque. Siente las hojas crujiendo bajo tus pies. Contempla el juego de luces y sombras que se proyecta desde el sol hacia el

suelo a través de las celosías de hojas y ramas.

Mientras caminas, sé consciente de los olores del bosque y de los pequeños roedores y otros animalillos que corretean entre las hojas y las ramas.

El sendero te conduce hacia un claro del bosque donde ves un gran tronco cortado en el que ha sido esculpido un trono de madera. Decides sentarte en el trono y escuchas en tu interior una voz que te dice que era un árbol mágico y que fue su deseo ser convertido en trono para que todo el que se sentase en él, pudiese percibir sus efectos mágicos.

La principal virtud del trono mágico es la de captar el interior de la persona sentada en él, así que utilizaremos la ocasión para conocer a nuestra parte masculina y femenina interior.

Primero llamamos a nuestra mujer interior. Damos como buena la primera imagen que venga a nuestra visualización. Puede ser una luz, una forma, un objeto, una niña o una mujer, etc. Sentimos el mensaje que nos proporciona su forma y, no obstante, le preguntamos si desea darnos algún mensaje. Dejamos la mente a un lado y damos como buena la primera de las impresiones.

Si no nos llega ninguna imagen, sonido, sensación, olor, etc., no hemos de preocuparnos, pues el mensaje puede llegarnos por medio de un sueño, en un suceso fortuito, a través de las páginas de un libro o de cualquier otra forma.

Damos las gracias a la mujer interior y permitimos que se retire.

Llamamos ahora a nuestro hombre interior y de modo similar, permitimos que su forma exprese su mensaje. De nuevo le preguntamos si desea decirnos algo, aceptamos como buena la primera impresión y le damos las gracias, permitiendo que se retire.

Ahora realizamos una llamada a ambos aspectos al



unísono y comprobamos el modo en que se relacionan entre sí. Su relación puede ser armoniosa y en equilibrio o, por el contrario, ser una relación desequilibrada o de víctima y verdugo, etc. Percibamos como esa relación de nuestro hombre y mujer interior reflejan nuestra propia relación de pareja, si la tenemos, o la relación que mantuvieron nuestros padres.

Damos las gracias a la mujer y al hombre interior y permitimos que se retiren.

Seguidamente nos levantamos del trono y abandonamos tranquilamente el lugar, atravesamos de nuevo el bosque regresando por el sendero hasta llegar al prado, desde donde habíamos comenzado nuestro paseo.

Ahora retornamos de nuevo nuestra atención al cuerpo físico. Afirmamos mentalmente que continuaremos relajados y en paz mental una vez abiertos los ojos.

Realizamos tres inspiraciones profundas con sus respectivas espiraciones relajadas. Estiramos el cuerpo y, cuando estemos preparados, abriremos los ojos para dar por finalizada la práctica.

#### **4. Compartir.**

Si lo deseamos, podemos compartir lo que hemos visto, las conclusiones que hemos sacado en relación a las imágenes de mujer y hombre interior y sus mensajes. Expresar verbalmente nuestra experiencia, ayuda a comprenderla e integrarla, pero si existe algo que nos resulta embarazoso contar a los demás, podemos respetarnos a nosotros mismos y no compartirlo.

## Ejercicios del capítulo II

### 1. Lectura del capítulo II.

### 2. Ejercicios escritos.

Haz una lista de cosas bellas y armónicas y otra de cosas desarmónicas con las que tienes que relacionarte a través de los sentidos todos los días.

Ejemplo:

Armónico

La voz de mis seres amados.  
Los sonidos del parque  
La música que utilizo para relajarme  
Etc.

Desarmónico

Los ruidos del tráfico  
La contaminación del aire.  
Las vallas publicitarias.  
Etc.

Pregúntate cómo puedes propiciar más lo armónico y puro en tu vida.

Ejemplo:

Yendo más a la naturaleza.  
Colocando objetos bellos en mi casa.  
Recitando mantras mentalmente.  
Utilizando afirmaciones que atraigan la pureza.

¿Qué es lo más armónico, bello y completo que puedas imaginar?

Ejemplo:

Una playa al amanecer.

La sonrisa inocente de un niño.

Un prado lleno de flores.

Etc.

Utiliza esa imagen mental cada vez que la necesites, cuando te halles deprimido o cuando, por ejemplo, viajes en transporte público o no estés haciendo nada.

---

Realiza una lista de 10 personas a las que perdonar y con las que aún no hayas realizado ejercicios de perdón en tu trabajo diario de Maha Yoga. Conserva contigo esta lista para seguir trabajando en el futuro.

Si no has podido asistir a un seminario de primer nivel, ni has realizado el “Curso de Maha Yoga nivel I”, o tampoco has comenzado a realizar ejercicios de perdón, ahora es un buen momento para aprender. Más adelante se expone como realizarlo, así pues, puedes hacer tu lista para comenzar a perdonar.

Comparte con otros o contigo mismo los beneficios que has alcanzado con la práctica del perdón, en caso de haberlo practicado anteriormente.

### **3. Pranayama “El Elixir de Babaji”.**

En el anexo I del presente libro se explica el modo de realizar este ejercicio. Su duración será de siete minutos y medio.

### **4. Ejercicio de perdón.**

En el anexo I encontrarás igualmente una explicación detallada de la forma de llevar a cabo esta práctica.

### **5. Compartir.**

Si lo deseas, puedes compartir tus sentimientos y experiencias con tus compañeros.

## **Ejercicios del capítulo III**

### **1. Lectura del capítulo III.**

### **2. Visualización en la Esfera de Luz.**

Repitiremos la relajación “Visualización en la esfera de luz” incluida en las prácticas del capítulo I.

### **3. Visualización de gratitud y merecimiento.**

Las raíces que se extienden desde tus pies, se unen a las del resto de habitantes de este planeta. Visualiza todas las raíces blancas unidas, formando una red de raíces por debajo de la tierra.

Seguidamente céntrate de nuevo en la coronilla. Siente cómo una luz intensa limpia y purifica el séptimo chakra. Visualiza una corte de seres de luz que propician la formación de un vórtice de luz o cono invertido que inunda el séptimo chakra y el resto del cuerpo. Esa luz llega incluso hasta las raíces, las llena de energía y a través de ellas, al resto de los seres de la Tierra.

Sentimos una profunda gratitud hacia los seres celestiales que escancian sobre nosotros la gracia espiritual y hacia el Padre-Madre Dios. Sentimos que somos merecedores de esa energía y de nuestra divina herencia de todo lo bueno. Sentimos cómo los demás seres también se inundan a través de nuestras raíces conectadas con las de ellos, lo que nos convierte en un canal de energía y bendiciones para ellos.

Siente una profunda gratitud por esa energía que

inunda a través tuyo a toda la humanidad y cómo este milagro puede realizarse a través de un sentimiento de merecimiento. Visualiza a todos los seres llenos de perfección y energía curativa, pues han sido limpiados por esa luz que nosotros canalizamos. Siente la unidad de todos los seres.

#### **4. Afirmaciones.**

Repite varias veces las siguientes afirmaciones, sin salir del estado de relajación:

“Doy gracias a Dios por todo lo que soy.  
Doy gracias a Dios por todo lo que hago.  
Doy gracias a Dios por todo lo que tengo”.

Expresa mentalmente diez veces esta afirmación positiva:

“Me merezco todo lo bueno”.

Realizaremos tres inspiraciones profundas con sus respectivas espiraciones relajadas. Estiraremos el cuerpo y cuando estemos preparados, abriremos los ojos para dar por finalizada la práctica.

#### **5. Ejercicio escrito.**

Haz una lista de pensamientos y creencias que sientas te hayan sido inculcados en la infancia respecto al merecimiento. Convierte esos pensamientos limitantes en afirmaciones positivas e incorpóralas a tus afirmaciones diarias.

## Ejercicios del capítulo IV

### 1. Lectura del capítulo IV.

### 2. Ejercicios escritos.

Haz una lista de las personas que consideras que frenan tu evolución espiritual, si las hubiera (ten en cuenta que tú puedes ser una de ellas).

Haz una lista de las actitudes de esas personas respecto a tu camino evolutivo. Sé consciente de que las actitudes negativas de familiares, pareja, amigos, etc. son en realidad un reflejo de tus propios recelos y miedos al avance espiritual. No utilices este ejercicio para culpabilizarlas, sino para elevarte por encima de tus miedos.

Ejemplo:

X piensa que estoy perdiendo el tiempo, no acepta mis cambios y se muestra agresivo ante cada avance que realizo. Critica los cambios que he efectuado respecto a hábitos saludables de alimentación, etc. Demuestra su desaprobación haciendo ruido cuando realizo mis prácticas, etc.

Escribe modos positivos de trascender tanto a tus propios bloqueos como a la influencia negativa de esas personas.

Ejemplo:

Darle a X tiempo para que se dé cuenta de que mis cambios son positivos tanto para él como para mí mismo. Seguir

mostrando comprensión, cariño y atenciones hacia su persona. Aprender a ser yo mismo sin importarme excesivamente lo que los demás opinen y piensen. Descubrir el motivo por el cual he atraído esa experiencia de desaprobación por parte de X.

### **3. Relajación de la Esfera de Luz.**

Realiza una relajación, con la esfera de luz dorada en el chakra corona. El ejercicio se halla en las prácticas del capítulo I.

### **4. Visualización para vencer las dificultades del camino espiritual.**

Visualízate en una especie de círculo celestial, rodeado de nubes de relajantes colores. Siente cómo estás protegido por energías positivas. En ese estado, invoca a tu

Ser Interior. Permite que la imagen se forme a voluntad. Siente su apoyo en tu caminar evolutivo y percibe su amor hacia ti.

Invoca ahora a todas las personas que tú sientes, se interponen en tu evolución espiritual. Percibe como ellas también son beneficiadas por las purísimas energías de ese círculo celestial y por las bendiciones de tu Ser Divino.

Háblales con franqueza acerca de tus sentimientos, sin culpabilizarlos. Siente el apoyo y protección que representa para ti estar acompañado por tu Divinidad Interior. Comprende que estas personas representan aspectos de tu ser egóico que tienen miedo al avance espiritual.

Exprésales mentalmente tu deseo de perdonarles. Haz efectivo el perdón abrazándolos y recitando mentalmente afirmaciones como, por ejemplo: “Yo perdono completamente a (nombre de la persona)”. Repite esto con cada una de las personas que has invocado. Dales las gracias



y déjalas marchar.

Seguidamente visualiza dentro de ti, el bloqueo al avance espiritual, con la forma que tu propia mente desee recrearlo. De rodillas, en un gesto de humildad, extrae ese objeto de tu interior y entrégaselo a tu Real Ser. Siente cómo en sus manos de luz, esa oscuridad desaparece por completo y cómo tu Ser te sonríe satisfecho, pues te has librado de todos tus bloqueos. Ahora puedes caminar con paso firme por el sendero hacia la felicidad.

Visualiza cómo tu Real Ser te da sus bendiciones para iniciar o continuar tu camino evolutivo sin bloqueos. Exprésale tu agradecimiento.

Envuelto en esa sensación de liberación, gratitud y felicidad, toma de nuevo consciencia del cuerpo físico. Siente el libre fluir de inspiraciones y espiraciones. Realiza tres inspiraciones profundas y liberadoras, estira tu cuerpo y cuando lo desees, abre los ojos.

## **5. Compartir.**

Si quieres, puedes compartir tus experiencias con los demás, pero te desaconsejamos que incluyas los nombres de las personas que han participado en tu visualización.

# Ejercicios del capítulo V

## 1. Lectura del capítulo V.

## 2. Ejercicios escritos.

Haz una lista indicando los momentos en los cuales no has apoyado con tu parte masculina las intuiciones, sentimientos y deseos de tu corazón. Haz otra con aquellas ocasiones en las que recuerdas haberte apoyado. Escribe al lado de cada una de esas experiencias vitales, cómo te sentiste al respetarte o no a ti mismo.

Ejemplo:

Intuí que no debía asistir a una cita con una amiga. Pero no deseé contrariarla ni faltar a mi palabra, así que terminé por asistir. Al final, la cita fue un completo desastre. Me sentí mal conmigo mismo por no haberme escuchado.

Acepté un empleo, aunque en mi interior sentía que era un error. Lo hice para no defraudar a mis padres, que necesitaban el dinero. Resultó que después de unas semanas, el negocio cerró y no recibí compensación económica alguna. Me sentí engañado y defraudado por no haber hecho lo que intuí.

Entregué la entrada para la compra de un vehículo de segunda mano, aunque no tenía en ese momento el resto del dinero. Pero estaba seguro de que lo conseguiría y así fue. De no haber dado la entrada, ahora no podría disfrutar del vehículo y de la sensación de confianza en mí mismo y en mi intuición.

Haz una lista de las cosas que hacen que te sientas dichoso y equilibrado en tus emociones. Toma el firme

propósito de llevarlas a cabo con una frecuencia cada vez mayor.

Ejemplo:

Meditar y cantar mantras.  
Pasear por la naturaleza.  
Cocinar para mis amigos.  
Realizar labores desinteresadas.  
Etc.

### **3. Meditación Om Babaji.**

Para realizar esta práctica, lee el texto explicativo en el anexo I. La duración será de quince minutos.

### **4. Meditación emocional.**

Esta práctica de segundo nivel de Maha Yoga se encuentra en el anexo II. Se le dedicará el mismo tiempo que a la anterior.

### **5. Compartir.**

Ahora puedes expresar verbalmente tus resultados tanto en los ejercicios escritos, como en la meditación Om Babaji y en la Meditación Emocional. Si lo deseas, comparte con el grupo tus emociones y también tus dudas acerca de estas prácticas.

# Ejercicios del capítulo VI

## 1. Lectura del capítulo VI.

## 2. Ejercicios escritos.

Haz una lista de aspectos negativos o egóicos de tu personalidad que aún no has trascendido.

Ejemplo:

Miedo.  
Rabia hacia determinadas personas.  
Inseguridad en las relaciones sociales.  
Problemas con la salud.  
Etc.

Elabora otra con aquellos aspectos que sí has logrado mejorar profundamente o incluso trascender.

Ejemplo:

Sentimiento de paz cada vez más presente.  
Prosperidad.  
Relación de pareja gratificante.  
Haber perdonado a determinadas personas.  
Etc.

Compara ambas listas y comprueba tus avances en el terreno espiritual. ¿Te sientes culpable ante lo que no has conseguido sublimar de tu personalidad humana o estás satisfecho de los logros obtenidos? ¿Qué emoción prima más en ti?

### **3. Visualización en la Esfera de Luz.**

Te remito, nuevamente a las prácticas del capítulo I. Realiza la relajación con la esfera de luz dorada en el chakra corona.

### **4. Visualización para vencer la culpabilidad.**

Respira lenta y profundamente. Siente cómo con cada respiración, vas retrocediendo en el tiempo.

Visualízate cuando eras pequeño. No hace falta que la visualización sea fidedigna. Lo importante aquí son los sentimientos. Trata de sentir la relación que mantenías con tus padres o cuidadores durante la primera etapa de tu vida.

Después, desplázate hacia la imagen de cuando comenzabas a andar, a hablar, a interactuar con los objetos. Siente si eras reprendido con frecuencia, o si se te limitaba a la hora de actuar, por miedo a que te hicieras daño. Siente si eras culpabilizado o ridiculizado por las caídas o errores que cometieras en aquel primer año de vida.

Sigue respirando y visualízate a ti mismo en el colegio. Trata de recordar cómo te sentías cuando cometías errores o cuando te sacaban a la pizarra sin saberte la lección. Hazte consciente de la relación con tus padres y hermanos, sobre todo los mayores, en relación a la culpabilidad. ¿Te manipulaban a través de ella?

Desplázate a través de la respiración, hacia la juventud. Percibe cómo te desenvuelves en los estudios, en relación con el sexo opuesto y con tus familiares. Siente cómo la culpabilidad del pasado ha podido influir en tu pubertad.

Vuelve de nuevo al momento presente, con tu edad actual e invoca la ayuda de tu Ser Divino, de Babaji y de

Annai. Repite mentalmente afirmaciones de perdón para aquellas personas que te culpabilizaron en el pasado, con esta u otra frase: “Yo perdono a (nombre de la persona) completamente. Yo soy inocente.”

Hazte consciente de cómo el propio Universo utiliza el sistema de error-corrección para evolucionar y perfeccionarse a sí mismo. Comprende que el único error es el de no caminar por miedo a caerse, el de bloquearse y no permitirse experimentar por miedo a equivocarse. Esa es la única equivocación. Dite a ti mismo que nunca más vas a permitir que los demás te manipulen por haber cometido errores, pues ellos mismos están errando al comportarse de ese modo. Sabe de la perfección de la vida y de tu propio ser y que esta creación mental es solo un Juego Divino de luces y sombras.

Da gracias a la vida por la oportunidad que te brinda de experimentar y aprender a través del método del error-corrección.

## **5. Canto de mantras.**

Recita o canta el mantra “Jai Annai Karunai” durante unos minutos, para aliviar tu corazón de todo peso, pena o culpa. Siente concluido el proceso sanador.

La traducción no literal de este mantra es “Bendícenos Madre Compasiva” y su patrón de repetición es el siguiente:

Jai Annai.  
Jai Annai.  
Jai Annai Karunai.  
Jai Annai Karunai.  
Jai Annai Karunai.  
Karunai Jai Annai.

Este mantra está disponible en el “Curso de Maha Yoga nivel I” que puedes descargar en [www.mahayoga.es](http://www.mahayoga.es) y en el canal de YouTube “Despertar. Compartiendo el sendero”.

## **6. Compartir.**

Comparte con los demás cómo te sientes aquí y ahora, pero procura no incluir las palabras “bien” o “mal”. Utiliza tu creatividad y tu conexión con el momento presente para expresar tus sentimientos y hacerte consciente de ellos.

## **Ejercicios del capítulo VII**

### **1. Lectura del capítulo VII.**

### **2. Pranayama: “El Elixir de Babaji”.**

En el anexo I se explica el modo de realizar esta práctica. La duración de este pranayama será de quince minutos.

### **3. Meditación Om Babaji.**

Su explicación se encuentra igualmente en el anexo I y también será de 15 minutos.

### **4. Visualización de paz y merecimiento.**

Una vez llenos de energía, purificados con el “Elixir de Babaji” y centrados mentalmente en nuestro Ser a través de la Meditación Om Babaji, nos disponemos a realizar la siguiente visualización creativa, sin necesidad de realizar la visualización en la Esfera de Luz.

Nos centramos en nuestro corazón y allí sentimos emanar una energía de color blanco-azulada. Es una energía de paz, una expresión de nuestros sentimientos más elevados.

Seguidamente percibimos cómo las demás personas, que componen el grupo (si estamos realizando la práctica con otras personas), también emanan esa misma energía.

La energía blanco-azulada posee una cualidad expansiva. Va recorriendo las casas y calles de nuestro



pueblo o ciudad y contagiando de paz a todo ser que toca. A su vez, cada ser que ha sido envuelto por esa energía, produce asimismo más energía de paz, por lo que esa energía se multiplica a una velocidad vertiginosa y termina por inundar a todos los seres del planeta.

Percibe ahora como todos los seres están en paz y la vida se ha vuelto mucho más placentera en la Tierra. La compañía de los demás se ha convertido en uno de los más bellos placeres, pues cada ser aporta a los demás aún más cantidad de paz y luz blanco-azulada.

Como todos los seres resuenan en una misma vibración espiritual de paz, todo en el mundo parece desenvolverse en perfección divina. Así pues, sientes como todo lo realizas sin esfuerzo alguno.

Como resuenas en una vibración de pureza y perfección, visualiza como realizas una actividad que realmente te satisface en todos los niveles y obtienes abundantes recompensas económicas y de todo tipo.

Visualiza como, merced a tus actividades y por la ayuda que has brindado a los demás, recibes un premio. En la sala donde se te entrega el galardón, la gente está abarrotada para ver como lo recibes y aplauden entusiasmados y llenos de amor y gratitud a tu persona.

Siéntete completamente realizado, llevando una vida de gozo espiritual y paz verdadera, compartiendo tus dones y tu amor con todos los seres y contigo mismo.

## **5. Afirmaciones.**

Recita mentalmente la siguiente afirmación u otra de tu gusto.

“Yo me merezco todo lo bueno”

## **6. Compartir.**

Comparte con el grupo las emociones y experiencias vividas con a la ejecución de los ejercicios.

## Ejercicios del capítulo VIII

### 1. Lectura del capítulo VIII.

### 2. Ejercicios escritos.

Evalúate a ti mismo en relación a los siguientes aspectos de tu vida.

- Alimentación
- Aseo
- Sexualidad
- Relaciones sociales
- Diversión
- Estudio
- Familia.
- Trabajo
- Finanzas
- Espiritualidad

Puntúa del 1 al 10 tu capacidad para tomar decisiones libres respecto a cada aspecto, donde 10 es libertad total y 1 falta de libertad. Analiza cómo el sendero espiritual que estás siguiendo, sea el Maha Yoga u otro te aconseja libremente, te condiciona, o directamente te obliga a actuar de una u otra forma y cuándo eres tú mismo el que elige hacer las cosas de determinada manera. Haz una media sumando todos los resultados y dividiéndolos entre diez.

Ejemplo:

• Alimentación	8
• Aseo	9
• Sexualidad	7
• Relaciones sociales	7
• Diversión	6
• Estudio	8
• Familia.	9
• Trabajo	7
• Finanzas	5
• Espiritualidad	9

Total: 75

Nota media respecto a mi capacidad de tomar decisiones en libertad: 7,5.

Aunque estoy siguiendo un sendero espiritual que respeta mi libertad, existe toda una herencia cultural y espiritual que también me influye, sobre todo en lo que respecta a los campos de diversión y finanzas. Parece pues que mis creencias espirituales, me coartan a la hora de divertirme y de generar ingresos. No obstante, mi nota media de 7,5 denota que en general, no permito que sean otras personas o maestros espirituales los que tomen las decisiones por mí.

Describe cómo la espiritualidad ha cambiado tus costumbres. ¿Eres capaz de respetar tu individualidad?

Ejemplo

Ahora me cuido más. He incorporado ejercicios y una dieta más depurada. También he cambiado mi forma de disfrutar del tiempo libre, la música, los libros y las amistades. Aun así, creo que ahora soy más libre que antes, pues trato de estar consciente del motivo de mis decisiones.

A la hora de incorporar nuevas prácticas o costumbres, ¿utilizas la intuición y el raciocinio para decidir si vas a realizar esos cambios, u obedeces lo que otros te dicen sin pensar si te beneficiará?

Ejemplo:

Trato de experimentar con cosas nuevas, sin abandonar aquellas que me han sido de utilidad. Si después de unas cuantas semanas no percibo un cambio interesante, las abandono. Al principio me dejo influir un poco, pero después de un primer momento, soy mucho más crítico y trato de evaluar la práctica según los resultados.

Describe cinco aspectos de tu ser propios, que son tuyos desde tu nacimiento y otros cinco incorporados durante tu vida espiritual.

Ejemplo:

Cinco aspectos propios:

Creatividad.

Dulzura.

Voluntad.

Amistad.

Inocencia.

Cinco aspectos incorporados:

Intuición.

Generosidad.

Perseverancia.

Amor.

Paz.

### **3. Meditación Om Babaji.**

Realiza una meditación Om Babaji durante 15 minutos. Esta práctica está explicada en el anexo I.

### **4. Ejercicio de concentración en pensamientos positivos.**

El siguiente ejercicio se realizará durante 15 minutos. El modo de practicarlo queda reflejado en el anexo I.

Para este ejercicio en particular, utilizaremos las siguientes afirmaciones para la libertad y el uso de la intuición u otras de tu agrado.

- Mi intuición mejora cada día.
- Yo me permito a mí mismo ser libre.
- Yo confío en mi intuición.
- Me respeto a mí mismo y respeto a los demás.
- Yo soy libre para elegir. La intuición es mi guía.

### **5. Compartir.**

Comparte con los demás si lo deseas cómo te sientes respecto a las decisiones espirituales que has tomado a lo largo de tu vida y acerca del nivel de respeto que tienes hacia ti mismo.

## **Ejercicios del capítulo IX**

### **1. Lectura del capítulo IX.**

### **2. Visualización en la Esfera de Luz.**

Recuerda que el modo de realizar esta visualización se encuentra en las prácticas del capítulo I.

### **3. Visualización con Annai.**

Una vez relajado, visualízate en un círculo de nubes o energía rosada. Siente la pureza del lugar y la proximidad emocional de Annai. Llámala, invócala desde lo más profundo de tu emoción.

Percibe y visualiza la presencia de Annai en ese círculo rosado. Siéntete libre para relacionarte con ella como deseas. Habla con ella y percibe su intensa karuna (compasión).

Si lo deseas, comprométete con Annai para perdonar y liberarte de tus heridas emocionales. Percibe cual es la mayor de tus heridas o la persona a la que más necesitas perdonar. Visualiza a esa persona o evento doloroso en una esfera de color dorado o rosado y entrégasela a Annai como muestra de tu disponibilidad a perdonar y a liberarte de toda energía emocional estancada.

Dale las gracias humildemente a Annai y siente sus bendiciones. Percibe cómo la relación con este Ser Divino se ha es ahora más pura e intensa. Siéntete agradecido por tantas bendiciones y despídete de ella.

#### **4. Meditación emocional.**

Realiza una meditación emocional durante 15 minutos, tal y como se describe en el anexo II.

#### **5. Ejercicio de perdón.**

Lleva a cabo una práctica de perdón durante 15 minutos. Su explicación se encuentra en el anexo I.

#### **6. Compartir.**

Comparte tus emociones con los demás, si es tu deseo.



# Ejercicios del capítulo X

## 1. Lectura del capítulo X.

## 2. Ejercicios escritos.

Dibuja un triángulo equilátero, con la cúspide hacia arriba. En el lado derecho describe el modo en que expresas tu amor hacia los demás, en el lado izquierdo hacia ti mismo y en la cúspide hacia la divinidad.

Ejemplo:

Expreso mi amor a los demás cuidando a X persona enferma, preparando la comida para la familia, dando cariño a mis hijos, expresando mi afecto a los conocidos, etc.

El amor hacia mí mismo, permitiéndome un tiempo para mí, preparando mi comida, dándome un capricho de vez en cuando, etc.

El amor hacia Dios, meditando, cantando mantras, manteniendo un altar, ayudando a crear el paraíso en la Tierra, apoyando la espiritualidad de otros seres, visualizando la Tierra libre de sufrimiento, etc.

Merced a lo que sientas, puntúa a cada lado del triángulo. ¿Cuál tiene más energía y cuál menos?

## 3. Visualización en la Esfera de Luz.

Realiza la misma técnica de relajación con la esfera dorada descrita anteriormente.

#### **4. Visualización de contacto con el Cosmos.**

Una vez completamente relajado, visualiza tu cuerpo y la sala donde te encuentras. Visualiza también a las demás personas, si lo estás ejecutando en grupo.

Imagina y siente cómo sales de tu cuerpo, que queda atrás mientras te elevas, traspasando el techo de la vivienda o del bloque de pisos.

Visualiza cómo ahora puedes contemplar el barrio, que también va quedando atrás, mientras te elevas más y más.

Pocos momentos después, estás tan elevado que puedes contemplar gran parte del planeta y seguidamente la esfera terráquea completa. Te sientes lleno de gozo y libertad mientras te elevas, sabiendo que estás siendo conducido por tu Ser Interno hacia el contacto con el Cosmos.

Sigue elevándote, dejando atrás el sistema solar. La imagen oscura y llena de puntos de luz del Universo embriaga tus sentidos. Una sensación de unidad con todo lo creado envuelve tu viaje.

Merced a ese sentimiento, llegas hasta un lugar que parece ser el centro del Universo. Sientes ese punto de luz y de unidad desde el que se creó y expresó la diversidad del Universo.

Ante ese punto de luz que representa al Dios Creador, realiza tres peticiones. La primera para tu persona. La segunda, para una persona en particular. Y la tercera para el conjunto de la humanidad.

Sabiendo que tus súplicas han sido atendidas, retoma el camino de vuelta al hogar, pasando por visualizar el sistema solar, el planeta, el barrio, la casa o bloque y por último, penetrando tranquilamente en tu cuerpo.

Con ese sentimiento de unidad con todo lo creado y sin perder la relajación, realiza el siguiente ejercicio.

### **5. Meditación Wu-Wei.**

Realiza esta meditación durante 15 minutos. El modo de ejecutar esta práctica de segundo nivel de Maha Yoga ha quedado reflejado en el anexo II.

### **6. Compartir.**

Si así lo deseas, comparte con tus compañeros las experiencias vividas durante la realización de los ejercicios.

## **Ejercicios del capítulo XI**

### **1. Lectura del capítulo XI.**

### **2. Pranayama “El Elixir de Babaji”.**

Realiza este ejercicio respiratorio durante 15 minutos (ver anexo I).

### **3. Meditación en la música.**

Elige una música pura y elevada para realizar este ejercicio, donde pondrás tu consciencia únicamente en dejarte sentir la música y propiciar a través de su vibración, sentimientos limpios y puros en tu corazón. La música puede ser clásica o new age. En nuestro canal de YouTube también tienes a tu disposición la colección “Música para el Despertar”.

Después de unos diez o quince minutos, apaga la música.

### **4. Lectura.**

La totalidad del grupo o varios de sus componentes leerán textos escogidos previamente por su pureza y su hondo significado espiritual.

### **5. Recitación de mantras.**

Recitar durante al menos 10 minutos, el mantra de Annai, “Jai Annai Karunai”, sintiendo su presencia en la

sala.

## **6. Meditación emocional.**

Durante 15 minutos, realiza una meditación emocional. Su práctica viene explicada en el anexo II.

## **7. Meditación Wu-Wei.**

Realiza la meditación Wu-Wei, tal como ha sido explicada en el anexo II durante quince minutos.

## **8. Compartir.**

Expresa tus emociones al grupo. Siente cómo las energías elevadas de cada uno multiplican la pureza de todo el grupo.

## **Ejercicios del capítulo XII**

### **1. Lectura del capítulo XII.**

### **2. Recitación de Mantras.**

Canta durante unos minutos cada uno de los tres mantras de Maha Yoga, respetando el siguiente orden:

- “Om Namaha Shivaya”.
- “Jai Annai Karunai”.
- “Om Mahavatar Babaji Namasté”.

La traducción no literal de estos mantras es:

- “Om. Me inclino ante Shiva”.
- “Te saludo Annai Compasiva”.
- “Om. Gran Avatar, Padre Reverenciado, te saludo”.

### **3. Pranayama “El Elixir de Babaji”.**

Realiza todos estos ejercicios durante 15 minutos. La explicación de todos ellos se encuentra en el anexo I y II.

### **4. Meditación Om Babaji.**

### **5. Meditación emocional.**

### **6. Ejercicio de concentración en pensamientos positivos.**

## **7. Compartir.**

Comparte con tus compañeros el modo en que las prácticas del Maha Yoga han podido serte de utilidad en tu sendero espiritual y los beneficios obtenidos gracias a su ejecución.

## **Ejercicios del capítulo XIII**

### **1. Lectura del capítulo XIII**

### **2. Ejercicios escritos.**

Haz una lista de 10 personas a las que, de modo directo o indirecto, has ayudado acercando tu luz a su ser para propiciar su despertar espiritual.

Describe brevemente cómo esas personas han transformado su vida.

En cada uno de estos casos, observa cuándo has interpuesto tu ego esperando ver un cambio en ellas y cuándo te has desapegado de los resultados.

### **3. Visualización en la Esfera de Luz.**

Puedes leer el modo de realizar esa visualización en las prácticas del capítulo I.

### **4. Visualización de agradecimiento y bendición.**

Una vez relajado, visualiza como sales del cuerpo físico, atravesando el techo del edificio, dejando atrás el barrio, el país, el planeta y el sistema solar.

Siente la unidad con todo lo creado. Visualízate en las regiones de serena pureza donde viven los seres angélicos y los maestros espirituales.

Visualiza como estos seres de luz te inundan con su



gracia y te hacen entrega de una esfera de energía llena de bendiciones para la humanidad. A instancia suya, decides regresar al planeta Tierra para entregar este regalo a la totalidad de los seres que la habitan.

De nuevo vuelven a ti las imágenes del universo, del sistema solar y, cuando te halles cerca del planeta, empuja esa esfera hacia la Tierra con todas tus fuerzas.

Asombrado, contemplas cómo la esfera se funde en la atmósfera de la Tierra, formando un globo de luz alrededor de ella y cómo poco a poco va inundando todo el planeta, desde la superficie hasta su propio núcleo.

Regresa a tu cuerpo sabiendo que la bendición ha alcanzado a la humanidad, que eres una bendición para tus hermanos, importante y necesario a la hora de convertir nuestro planeta en un paraíso.

## **5. Afirmaciones.**

Durante cinco o diez minutos, repite mentalmente las siguientes afirmaciones u otras de tu gusto:

“Yo soy uno con Dios.  
Todo lo que Dios es, yo soy.  
Todo lo que Dios hace, yo hago.  
Todo lo que Dios tiene, yo tengo”.

## **6. Compartir.**

Expresa a todo el grupo cómo su compañía ha apoyado tu camino evolutivo y las bendiciones que has recibido de todos ellos, si así lo sientes.

# **Ejercicio final**

## **1. Lectura del Epílogo.**

## **2. Meditación y celebración.**

Realiza una meditación en la naturaleza, incluyendo el canto de mantras, o en su defecto en el lugar habitual de encuentro del grupo. Las prácticas serán elección de todos los participantes.

Después, podéis realizar una comida para celebrar la unión espiritual del grupo.

# TERCERA PARTE



## ANEXO I

### Prácticas del primer nivel de Maha Yoga

Debido a que el presente volumen combina tanto la teoría como la práctica, es conveniente refrescar la memoria de aquellos que ya están practicando las técnicas de Maha Yoga, como la de aquellos que se inician en su ejecución por vez primera.

Nunca nos cansaremos de insistir en el hecho de que la mejor forma de aprender estas técnicas es a través de los seminarios de primer, segundo y tercer nivel, ya que la vivencia del grupo, la experiencia del profesor y la iniciación no pueden experimentarse en solitario. Además, como ciencia viva, el Maha Yoga va evolucionando gracias a la práctica y a la experimentación, tanto de profesores como de alumnos, mientras que las páginas impresas no pueden variar su contenido.

Existen además algunos ejercicios, como los pranayamas o técnicas respiratorias, que son difíciles de explicar por medio de las palabras. En este caso, se hace realidad el hecho de que una sola imagen, la del profesor respirando frente a nosotros, puede ser más clarificadora que mil palabras.

El “Curso de Maha Yoga” viene a solventar en gran medida la ausencia de profesor. Las técnicas principales y anexas son ampliamente explicadas con texto y audio. Tal vez más adelante, tengas a tu disposición videos en el canal de YouTube.

La explicación ofrecida en este volumen es solo un breve repaso para los estudiantes y un estímulo para aquellos que aún no han realizado un seminario. En la última página hay información de contacto para aquellos interesados en ampliar sus conocimientos, pudiendo preguntar tantas cuestiones como sean necesarias para solventar sus dudas.

Las prácticas principales del primer nivel de Maha Yoga son cuatro:

- Pranayama “El Elixir de Babaji”. Primera parte.
- Meditación Om Babaji.
- Ejercicio de concentración en pensamientos positivos.
- Ejercicio de perdón.

### **Pranayama “El Elixir de Babaji”. Primera parte.**

La palabra “pranayama” hace referencia al control o dominio de la respiración para alcanzar determinados beneficios psico-físicos y espirituales. No es, pues, un ejercicio gimnástico, dado que cualquier pranayama requiere concentración y consciencia.

El pranayama “El Elixir de Babaji”, también denominado “Babaji Amrrita Pranayama” consta de cuatro partes. Esas partes se solapan en el tiempo y una vez aprendida la primera, le introduciremos una complejidad añadida, o sea, la siguiente, así hasta hacer el ejercicio completo.

Esto es muy común en las prácticas de Maha Yoga. En el primer nivel se entregan cuatro prácticas principales y cuatro mantras. Luego, en los siguientes niveles, esas prácticas se van ampliando y completando con otras nuevas.

Esto significa que cuando hemos alcanzado cierta maestría en un nivel, podemos pasar al siguiente, en el que continuaremos trabajando con la misma práctica, pero más sofisticada.

La primera parte de este pranayama es muy sencilla y consiste en respirar de forma circular. Generalmente realizamos una respiración más o menos cuadrada, o sea, inhalación, pausa, exhalación, pausa. En la respiración circular, también llamada conectada, intuitiva, etc., no se realizan pausas.

Si ponéis atención en vuestra respiración cuando estáis corriendo o haciendo deporte, realizando el acto sexual, etc., la respiración es circular y rápida: inspiras y espiras en un ritmo intuitivo, rápido y sin pausas.

Esta forma de respirar se lleva a cabo porque tu cuerpo está demandando una gran cantidad de energía necesaria para alimentar un organismo que está llevando a cabo una tarea extraordinaria.

Ahora imagínate que realizas esa misma respiración, rápida, circular, pero que estás totalmente relajado. Ese gran caudal de energía es introducido en un cuerpo que no la va a gastar, ya que está completamente quieto y relajado. Lo que sucederá, evidentemente, es que aumentará nuestro tono vital, es decir la cantidad de energía que se halla en nuestro cuerpo.

Hoy sabemos que la ciencia y el yoga se dan la mano. Para el yoga, nuestro cuerpo es la parte más física de un todo energético. Para la ciencia también. Sucede igual con el oxígeno que respiramos. A esa energía, en el yoga se la denomina prana.

No es difícil de imaginar que un cuerpo cargado de prana es un cuerpo sano, ya que el prana es energía.

El cuerpo humano es la expresión física de otros

cuerpos sutiles, donde se hallan baterías de energía que normalmente se encuentran descargadas. También en los cuerpos sutiles se encuentran conexiones y centros de control de la energía denominados en sánscrito chakras. Los canales que, en forma de arterias conectan los distintos elementos energéticos son denominados nadis. Por desgracia, en el cuerpo vital del ser humano, los nadis se encuentran muchas veces bloqueados o inactivos y los chakras o centros de energía, bloqueados, desequilibrados, cerrados, etc.

El inmenso caudal de energía que propicia este pranayama va a reestructurar y devolver el equilibrio y la salud a nuestros cuerpos sutiles y por supuesto al cuerpo físico. Para no extendernos más, solo enumeraremos algunos de sus beneficios, por ejemplo: rejuvenecimiento, longevidad, aumento del tono vital y de la salud en general y, con relación a los cuerpos sutiles: limpieza y equilibrio de nadis y chakras, etc. Cuando el ejercicio se realiza de forma completa, o sea, con sus cuatro partes, produce eliminación de samskaras (ver glosario) y la preparación necesaria para la activación de la Kundalini. Su ascensión se propicia debidamente a través de las prácticas del tercer nivel.

### **Forma de realizar el ejercicio.**

Se puede respirar tanto por la nariz como por la boca. Cuando respiramos por la nariz el flujo es menor y conectamos más con los chakras superiores. Al contrario, conectamos con los chakras inferiores cuando respiramos por la boca y el caudal es mayor. Si nuestra tendencia es la de ser muy imaginativos y espirituales, es mejor respirar por la boca. Si estamos demasiado apegados al mudo físico, es mejor hacerlo 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 de ciento ocho respiraciones completas por minuto (esto es algo aproximado), en un ritmo intuitivo y siempre conectando inspiraciones con espiraciones. 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.

La parte segunda y tercera, que corresponden al segundo nivel de Maha Yoga se encuentran en el anexo II. La última parte se puede encontrar en el anexo III.

## **Meditación Om Babaji.**

La meditación es un ejercicio de consciencia. La meditación pura, sin apoyo alguno, consiste en ser consciente de todo lo que sucede tanto dentro como fuera de nosotros, o sea, disponer nuestra consciencia en todo lo que percibimos, como ruidos de fondo, latidos del corazón, el contacto con el aire, con la ropa, los pensamientos y las emociones, etc. Dhyana, término sánscrito que define a lo que nosotros llamamos meditación, produce un centramiento aquí y ahora, ya que somos espectadores de todo lo que adviene en el momento presente. En definitiva, Dhyana podría definirse como el hecho de ser espectador.

Cuando uno asiste a una obra de teatro, generalmente no puede influir en el devenir de las escenas. Pone toda su atención en la obra y nada más. Es una actitud pasiva ante lo que acontece. No influimos para nada en la obra, somos simples perceptores de una realidad y no pretendemos modificar el curso de los acontecimientos. Igual sucede con la meditación.

Para hacerla más fácil, se han utilizado determinados útiles o soportes. Quizás el más conocido sea la respiración. El meditador pone la atención en cómo el aire fresco roza las paredes internas de la nariz y en cómo un aire más cálido es exhalado. También puede centrarse en alguna parte de su recorrido, como por ejemplo en los pulmones y en el movimiento de la caja torácica.

La meditación es una habilidad que necesita ser aprendida para poder ser comprendida. Al principio, lo normal es que influyamos en el discurrir de la respiración. Cuando influimos en ella, se convierte en un pranayama, no es meditación. Necesitaremos tiempo para acostumbrarnos a respirar siendo conscientes del proceso sin influir en él.

Otra de las grandes dificultades de la meditación es la mente. Unos pensamientos tras otros surcan el espacio mental, concatenados generalmente, de manera que nuestra mente nunca detiene ese flujo. La meditación no pretende que detengamos el proceso del pensamiento, sino ser conscientes de él. Dejar de pensar solo está disponible para aquellos que han alcanzado la iluminación. Ahora somos seres pensados. La meditación impulsa en nosotros la posibilidad futura de ser seres pensantes.

Las emociones, fieles compañeras de los pensamientos, también son objeto de nuestra meditación, pero hablaremos de ellas más adelante, en el siguiente anexo, en el apartado de la meditación emocional.

La mente occidental es muy rápida y en esta civilización nuestra, la información sensorial nos llega de todos lados como un bombardeo inacabable. Radio, internet, televisión, sonidos del tráfico, etc., nos han acostumbrado a mantener la mente a unos niveles de actividad en los que predominan las prisas y la tensión.

La meditación es una medicina para la mente. Pero no podemos luchar con la mente contra la mente, así que utilizaremos los propios pensamientos para relajarla y calmarla, a la vez que nos ayudan como soporte de la meditación. Me refiero al japa mantra o recitación de mantras. En este caso utilizaremos el mantra Om Babaji.

Recitaremos mentalmente, en silencio, Om al inspirar y Babaji al espirar. Om es el sonido que resume la creación, Om es la divinidad creadora, el Padre-Madre Dios. Babaji es el gurú del Maha Yoga, pero representa también nuestro Ser Interior. De este modo, a través del Om inspiramos a Dios, al Universo y, al espirar, exhalamos la divinidad que somos, aportando al mundo la luz que llevamos dentro.

La mente se encontrará ocupada entre la respiración

y el mantra que además estará produciendo con sus vibraciones una importante purificación mental.

Cuando además realizamos este ejercicio después de habernos activado y centrado con el pranayama “El Elixir de Babaji”, nuestra capacidad meditadora habrá sido reforzada, de modo que pronto podremos ir obteniendo los logros de la meditación, es decir una mente pacífica, un corazón equilibrado y cierto desapego para que las vicisitudes de la vida no nos afecten de una forma tan negativa como hasta ahora. La meditación es el motor evolutivo más potente que existe, porque el Ser está más allá de nuestros pensamientos, es el Observador de todas nuestras acciones y reacciones. Cuando nos convertimos en observador, estamos más cerca de encarnar aquello que verdaderamente somos, un espacio infinito lleno de paz, gozo y consciencia, uno con Dios.

### **Forma de realizar el ejercicio.**

Primero toma consciencia de tu respiración. Trata de percibir cómo las inspiraciones y las exhalaciones van llenando y vaciando tus pulmones, o percibe cómo un aire fresco acaricia las paredes internas de tu nariz y cómo, 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 mantra 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 la repetición del mantra. 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.

### **Técnica de concentración en pensamientos positivos.**

Al igual que sucede con el pranayama o la meditación, el estudio de la mente necesitaría todo un volumen entero. A través de esta breve exposición, solo tratamos de explicar cómo realizar los ejercicios.

Hoy día, la ciencia y el yoga se dan de nuevo la mano al aseverar que la mente posee un inmenso poder sobre nuestro cuerpo. El yoga va más allá cuando afirma que la mente puede asimismo influir en el devenir de los sucesos de nuestra vida.

Las energías mentales son proyectadas a la dimensión astral, donde se encuentra el mundo arquetípico que da forma a nuestro mundo físico.

Al repetir pacientemente una o varias afirmaciones, esos pensamientos van transformando nuestro inconsciente que es un enorme depósito de ideas, la mayoría de ellas, por desgracia, limitantes.

El ser humano posee un potencial inmenso, limitado por una serie de pensamientos negativos, generalmente adquiridos durante infancia, pero que se pueden erradicar. Esa eliminación se lleva a cabo a través de la paciente repetición de lo que llamamos afirmaciones positivas.

Evidentemente las visualizaciones también poseen un gran potencial para transformarnos a nosotros mismos y

modificar nuestro entorno.

Lo primero que necesitamos saber es qué pensamientos limitantes nos están haciendo daño. Conforme meditamos e incluso cuando llevamos la meditación más allá de las horas de prácticas, podemos darnos cuenta poco a poco de cuáles son los pensamientos negativos más recurrentes.

Una vez sabemos dónde estamos fallando en la vida y vamos descubriendo esos pensamientos limitantes, podemos introducir pensamientos positivos en nuestra consciencia.

Muchas personas conocen todo este proceso, pero aun así no obtienen grandes resultados, debido a que introducen esos pensamientos sin energía y sin concentración.

En el Maha Yoga hay una progresión de ejercicios específica que hace que unos potencien la labor de otros. Si vamos a utilizar una hora en total, comenzamos con quince minutos de pranayama, lo cual nos carga de energía y nos centra en la respiración, continuamos con la meditación Om Babaji que afila nuestra mente como una lanza, después, con una mente calmada, energizada y centrada, introducimos pensamientos positivos en nuestra consciencia con mayor poder y facilidad. La hora se completa con otros quince minutos de Ejercicio de perdón.

### **Forma de realizar el ejercicio.**

Una vez hemos realizado el pranayama y la meditación Om Babaji, estaremos capacitados para introducir profunda y certeramente los pensamientos elegidos.

Se aconseja no utilizar más de tres pensamientos,

compartiendo esos quince minutos entre los tres y añadiéndoles visualizaciones positivas.

Si utilizamos ese tiempo para introducir más pensamientos, sucederá que pretenderemos abarcar mucho, pero haremos poco.

Esas tres afirmaciones pueden ir dirigidas hacia campos completamente diferentes de nuestra vida como la salud, el trabajo y la inocencia, por ejemplo. Cada una de ellas trabajará una parte distinta de nuestra existencia.

Hemos de poner emoción a las visualizaciones y afirmaciones, ya que éstas se forman en el mundo astral antes de manifestarse en nuestro mundo físico. Tengamos en cuenta que la dimensión astral es el mundo de las emociones. Hemos de sentir que aquello que anhelamos conseguir es ya una realidad, pues de algún modo ya lo es en el mundo astral.

Repetiremos las afirmaciones mentalmente y sin prisas, disfrutando de aquello que estamos aseverando.

Cuando pase algún tiempo o las afirmaciones se hayan hecho ya realidad, las cambiaremos por otras. No conviene cansarse, porque la mente no presta atención cuando se repite demasiado tiempo un mismo pensamiento. Siempre podemos volver a usar esas afirmaciones unos días o semanas más tarde.

Lo ideal es empezar por aquellas afirmaciones que producen modificaciones en nosotros mismos, sobre todo si van enfocadas a resolver dificultades del camino espiritual como la voluntad, la concentración, etc.

Las afirmaciones se construyen en positivo, en presente y tratando de no coartar la libertad ajena.

En el libro del mismo autor “Mahavatar Babaji y la práctica del Maha Yoga” se han incluido algunas afirmaciones como ejemplo. También están disponibles en el

“Curso de Maha Yoga”.

### **Ejercicio de perdón.**

Hasta que no experimentes los beneficios del perdón, no comprenderás la grandeza de este acto, que debe ser profundo y sincero. No basta con decir “te perdono”. Tampoco hace falta recordar ni regocijarse con cada herida. Cuando estamos dispuestos a perdonar, el perdón se produce y ello lleva a cabo una profunda transformación interior, un sentimiento de liberación que nos hará sentir ligeros. La vida mostrará su lado más amable cuando hayamos perdonado, sino a todos, sí a aquellos cuyas heridas nos han marcado más.

Annai insiste en que, si lo que busca la humanidad es alcanzar la felicidad, ésta no puede darse en un corazón lleno de rencor, de miedo y de daño. No perdonamos para liberar a los demás, lo hacemos para liberarnos a nosotros mismos.

El resultado será un corazón puro y pacífico, lleno del gozo que emana de nuestro Ser Interior de manera constante e ininterrumpida.

Jesús el Cristo, que podría considerarse como el mayor bhakti yogui conocido junto con Sri Krishna, basó su doctrina, primero en el perdón y luego en el amor.

Pero el amor solo puede darse en un corazón limpio y puro. No sirven las falsas poses de santidad de aquellos que pretenden alcanzar el cielo con un corazón lleno de espinas.

Desgraciadamente, muchas veces nos negamos incluso a perdonar, perpetuando en nuestra consciencia ese daño, convirtiéndonos en nuestros peores verdugos, ya que el ser que nos hizo daño quizás solo lo hizo una vez y sin embargo nosotros nos encargamos de repetir una y otra vez el sabor de ese daño.



Existe una poderosa razón para perdonar: el hecho de convertirnos en seres felices. Pero si necesitamos otras razones, también existen.

Ante una agresión, adoptamos generalmente dos posturas, la de la defensa o la del ataque. Aquellos cuya tendencia es hacia la defensa suelen ser víctimas y los otros, evidentemente, verdugos. Nos conviene descubrir cuál es la postura que tomamos en la vida.

En defensa del verdugo, hay que decir que generalmente fue una víctima que ante la agresión decidió convertirse en verdugo. Así pues, nuestro verdugo ha sido antes una víctima indefensa. Algo sucedió en su pasado, quizás en su infancia, de lo contrario no se comportaría así. Esta es la primera razón.

La segunda es que nosotros, que creamos nuestra realidad según la calidad y cualidad de nuestros pensamientos, hemos atraído merced a lo que podríamos calificar como “ondas víctima” a un determinado verdugo. Esto nos ayuda a responsabilizarnos de nuestros actos y de nuestra vida. Cambiando esos pensamientos, desaparecerá el verdugo.

La tercera es que, aunque pensemos que esa persona no se merece nuestro perdón, hemos de recapacitar y darnos cuenta de que en alguna ocasión o quizás en muchas, nosotros también hemos sido verdugos.

Basten estas razones para hacernos reflexionar y poder alcanzar algún día la felicidad que merecemos. No conseguiremos nada verdadero y bello en la vida si no somos capaces de perdonar completamente, no de un modo superficial, sino con todas las fibras de nuestro ser.

## **Forma de realizar el ejercicio.**

Este ejercicio es una visualización creativa y, como anteriormente se ha expresado, se realiza después de los otros tres ejercicios: el pranayama, la meditación Om Babaji y la técnica de concentración en pensamientos positivos.

Nos visualizaremos en un lugar en la naturaleza, donde haya agua pura, como a la orilla del mar o de un río, junto a cascadas o un lago, etc.

Desde una sensación interior de paz, seguridad y unión con la naturaleza, llamaremos mentalmente a aquella persona que deseamos perdonar.

Existen diversas variantes respecto a la imagen de nuestro “verdugo”. Puede tener la imagen actual, si la conocemos, o la imagen que tenía cuando nos hizo daño. Pero si ese daño fue muy profundo, nos sentiremos vulnerables a ese ser, por lo tanto, sería indicado verlo en la imagen de un bebé y, más adelante, visualizarlo con más edad. No se trata de que nos hagamos daño. Incluso si la imagen de ese bebé fuera contraproducente, podemos verlo como una luz difusa o como un ser de luz, representando esa visión el alma de nuestro “verdugo”.

Una vez hemos llamado a esa persona, visualizaremos como se acerca a nosotros. Si es un bebé, aparecerá junto a nosotros y lo cogeremos en brazos. Incluso nuestro “verdugo” ha sido un niño tierno y vulnerable como cualquier bebé.

Seguidamente le expresaremos nuestras emociones, tratando, eso sí, de no culpabilizar a nadie, solo de expresar lo que sentimos, por ejemplo: “Yo me ofendí cuando dijiste que no servía para nada. Me sentí despreciado y sentí incluso odio hacia ti y hacia mí mismo”. No se trata pues de expresar tanto el hecho del daño sino el modo en que

nosotros nos relacionamos emocionalmente con ese daño.

No hace falta desglosar cada herida, si hubiera habido muchas. Lo importante, una vez hemos comenzado a liberarnos, a través de compartir nuestras emociones con esa persona, es expresar el deseo de perdonarla. Del mismo modo que hemos expresado las emociones relacionadas con las heridas, expresemos también nuestro deseo sincero, profundo y completo de perdonar.

Para hacer realidad un cambio no solo emocional sino también mental, repetiremos afirmaciones de perdón, como: “Yo perdono a X completamente”, o “X, yo te perdono completamente”. Abandonaremos la visualización con la imagen de un sincero abrazo y nos centraremos en la repetición mental y silenciosa de las afirmaciones.

Añadir a las afirmaciones la palabra “completamente” posee un gran valor, ya que estamos perdonando con nuestra mente, corazón y cuerpo y en todos los niveles de nuestro ser. De este modo, por ejemplo, le damos la oportunidad a nuestro cuerpo de curarse del daño físico producido por el rencor. Por lo tanto, perdonar completamente deja espacio para que todo malestar o problema pueda solucionarse.

En ciertas ocasiones, los mayores también obligan a los niños a perdonar a sus hermanos o amigos, pero en esos casos el niño perdona de un modo superficial y con rencor, únicamente porque le obligan. Al utilizar la palabra “completamente” le estamos indicando a nuestro inconsciente que es un perdón verdadero y profundo.

Las primeras veces que realizamos el ejercicio con una persona, dedicamos más tiempo a visualizar, pero luego sucede que cada vez tenemos menos deseos de expresar esas emociones y le dedicaremos más tiempo a las afirmaciones.

Respecto a las personas a perdonar, no hemos de

olvidarnos de nosotros mismos, pues también nos hemos hecho daño, hemos hecho daño a otros y hemos permitido que nos hicieran daño. El perdón hacia uno mismo nos conduce al dulce sentimiento de la inocencia.

Aunque nos resulte ofensivo, hay que perdonar incluso a la imagen que tenemos de Dios, porque cuando éramos niños, si hemos vivido en un ambiente religioso, se le han imputado al Creador toda clase de crueldades que, por supuesto, no tienen nada que ver con el inmenso amor incondicional que Él nos tiene. Si uno de nuestros progenitores o familiares murió y nos dijeron que “Dios se lo ha llevado”, tendremos que perdonar esa imagen infantil de Dios justiciero y caprichoso.

### **Los mantras de Maha Yoga.**

El Maha Yoga integra dentro de sus variadas prácticas, elementos de otros yogas como suele suceder en casi la totalidad de estas disciplinas, o sea, que todas contienen características de las demás.

El Laya Yoga, también llamado Mantra Yoga, se caracteriza por el uso de cantos místicos que propician una purificación y centramiento de la mente. En vez de dejar a la mente discurrir a su aire, se la encauza para que se acostumbre a estar consciente y a repetir con sentimiento una palabra o frase cargada con la energía de lo divino.

En la lección 12 del “Curso de Maha Yoga nivel I”, puede encontrarse esta escueta introducción al mundo de los mantras:

*“Desde la noche de los tiempos, se vienen utilizando sonidos para conectar con lo divino o acceder a distintos planos de consciencia. Es quizás la India, uno de los lugares*

*adonde viaja nuestra mente cuando pensamos en cantos místicos o mantras, pero no existe cultura religiosa que no haya utilizado el sonido, a través de rituales, cánticos, oraciones o palabras de poder. Esa vibración que produce el iniciado cuando entona mental o verbalmente el mantra, termina por transformar las vibraciones de su cuerpo y mente, llevándolo desde el éxtasis más exaltado al íntasis o interiorización en la quietud de su ser.*

*El mantra es como una llave que abre determinada puerta espiritual, un regalo que suele provenir de los seres iluminados o de los profetas, etc. Cada mantra verdadero y puro es un obsequio de valor incalculable para una humanidad que vive ciega en un mundo oscuro. El mantra proyecta la luz de los mundos superiores en nuestro plano terrenal, propiciando un cambio vibracional que no solo afecta al iniciado, sino al conjunto de la humanidad.*

*Pero centrándonos ahora en los beneficios para el iniciado, puede decirse sin ambages que cada mantra es una valiosa herramienta que no tiene precio. Evidentemente no todos los mantras poseen la misma pureza ni el mismo poder. Algunos llevan milenios siendo utilizados y solo por esa razón, nos conectan con aquel poder que ha impelido a todos los seres espirituales a avanzar con fuerza y soltura por el sendero. Otros nuevos llegan a nuestro mundo, con una fuerte energía y un gran poder de transformación. Los seres superiores que hacen entrega de los mantras y los canales humanos que los reciben y transmiten son los dos agentes a tener en cuenta con respecto a su pureza.*

*En el caso del Maha Yoga, se trabaja con tres mantras, que se enseñan en el seminario de primer nivel, pero es en del segundo nivel, donde se aprende a sacar verdadero partido de ellos en lo que a técnicas meditativas se refiere. En el tercer nivel se enseñan mantras semillas*

*para trabajar con los chakras y la Kundalini”.*

En el primer nivel de Maha Yoga no se le entregan demasiadas claves al estudiante para trabajar con los mantras, se le sugiere más bien que experimente con ellos, cantándolos o recitándolos mentalmente. Será en posteriores niveles, donde el iniciado podrá conocer técnicas específicas para obtener el máximo beneficio de estos regalos de la divinidad.

El primer mantra es el “Om Namaha Shivaya”, que es quizás el nombre de lo divino más antiguo que se conoce. En el contexto del Maha Yoga se insta al estudiante a que comience utilizando y practicando con este mantra, debido a su efecto purificador. Shiva es el destructor de nuestro ego, nuestras humanas limitaciones, por lo tanto, el mantra es esencialmente purificador, tanto interior como exteriormente. Por esta razón, podemos también utilizarlo para limpiar la estancia donde vamos a meditar.

Las traducciones de los mantras no suelen ser absolutamente literales en todos los casos, pero en ese caso sí lo es: “Om. Me inclino ante Shiva”. El Dios Shiva representa la energía que se halla en lo alto de nuestra cabeza y que es nuestro Ser Interior.

El siguiente mantra, “Jai Annai Karunai”, ha sido recibido por el autor de manos de Annai, la hermana espiritual de Babaji. Este mantra propicia una purificación emocional y el consiguiente estado de gozo. Cuando estemos deprimidos, hundidos o emocionalmente desequilibrados, podemos invocar las amorosas y compasivas energías de Annai para que nos calme.

“Jai Annai Karunai” es una petición de ayuda y bendición. Su traducción no literal es “Bendícenos Madre Compasiva” o “Te saludo Annai la compasiva”, que

expresaría más el contenido literal del mantra.

Otro mantra exclusivo de Maha Yoga, recibido directamente de Babaji por el autor es “Om Mahavatar Babaji Namasté”. Este mantra produce una purificación mental que va dejando un profundo silencio en un espacio ocupado antes por un intenso discurrir mental. Es un mantra más sutil que los que le preceden, por lo que se sugiere al estudiante que, aunque pueda utilizar los tres mantras como lo desee, comience familiarizándose y percibiendo cambios en su ser con el mantra de Shiva, luego con el de Annai y para finalizar con el de Babaji.

### **Forma de realizar el ejercicio.**

A excepción del mantra Om Babaji que se utiliza para meditar, los otros tres mantras se pueden cantar a viva voz, desde el abdomen, cantarse como un susurro o recitarse mentalmente, según se prefiera.

Si los cantamos, primero vaciaremos de aire nuestros pulmones contrayendo el abdomen, luego llenaremos de aire toda la capacidad pulmonar y comenzaremos a cantar, no desde la garganta, sino desde el propio abdomen.

Evidentemente, cantar mantras de forma adecuada es toda una ciencia que requiere tiempo y aprendizaje. Si al principio no somos capaces de cantar con el abdomen, podemos centrarnos en el corazón y cantar desde allí.

Para conocer la forma musical de cada mantra podéis descargarlos en [mahayoga.es](http://mahayoga.es) y [despertar.es](http://despertar.es), en el “Curso de Maha Yoga” y en el canal de YouTube.

### **Integración de las prácticas de Primer Nivel.**

Tal y como se ha explicado previamente, las

prácticas han sido compiladas de modo que cada una de ellas potencie la siguiente.

1. Primero realizamos quince minutos de respiración circular, o sea, el pranayama “El Elixir de Babaji”, para energizarnos y purificarnos.
2. Seguidamente realizaremos otros quince minutos de meditación Om Babaji. Como la meditación exige concentración y consciencia, necesitaremos la energía que nos ha proporcionado la respiración circular.
3. En tercer lugar, realizaremos otros quince minutos de concentración en pensamientos positivos. Gracias a la respiración nuestra mente estará energizada y tendrá poder; y con la ayuda de la meditación, la mente se habrá convertido en una lanza, se habrá afilado de tal modo que todos los pensamientos convergerán en uno solo.
4. Para terminar y percibiendo la responsabilidad y el poder que nos otorga la mente, estaremos capacitados para dejar de ser víctimas y perdonar, pues nos sabremos creadores de nuestra existencia. El ejercicio de perdón emplea igualmente quince minutos.

Las prácticas del primer nivel constan en sí de cuatro partes de quince minutos cada una, o sea, una hora: Pranayama, Meditación Om Babaji, concentración en pensamientos positivos y ejercicio de perdón. Si no estuviéramos habituados a realizar prácticas de tipo



espiritual, podemos empezar por dividir esos quince minutos de cada una de las prácticas en siete minutos y medio, o sea, media hora en total. Lo importante a recordar es que hemos de emplear el mismo tiempo de ejecución para cada una de ellas.

Por lo tanto, aquellos que se inician pueden comenzar realizando los cuatro ejercicios en solo media hora, tanto al levantarse como por la noche. La perseverancia dará sus frutos. Es mejor tomar la costumbre de meditar media hora por la mañana y media por la noche que meditar dos horas un día y nada al día siguiente.

Existe un Cd denominado “Temporizador de prácticas de Maha Yoga”, que avisa de los ciclos temporales con el tranquilizante sonido de los crócalos tibetanos. Es válido tanto para los que practican una hora como para los que solo practican media. Está disponible para su descarga en el “Curso de Maha Yoga” nivel II.

Respecto a los mantras, podemos cantarlos antes de comenzar los ejercicios, por lo que se ha dejado un espacio previo en blanco en el Cd Temporizador de tres minutos. Cantar mantras antes de la sesión, por ejemplo el de Shiva, nos ayudará a limpiar la estancia de otras energías ajenas o incluso perniciosas, que pudieran ser un estorbo quizás imperceptible pero real, para nuestra meditación.



## ANEXO II

### Prácticas del segundo nivel de Maha Yoga

Si el primer nivel posee un claro propósito purificador, cuya naturaleza es preparar al ser humano para que se propicien los cambios espirituales que han de transformar su vida, el segundo nivel está enfocado en conseguir el equilibrio.

Es evidente que todo desequilibrio produce dolor. El desequilibrio en nuestro cuerpo es llamado enfermedad física, en nuestra mente enfermedad mental y por supuesto, el desequilibrio emocional produce un gran dolor en nuestro corazón. Por esta razón, se entiende que todo desequilibrio, independientemente de su origen, causa dolor y la meta del Maha Yoga es la felicidad aquí y ahora, en el momento presente. Por lo tanto, la eliminación del desequilibrio supone la aniquilación del dolor en el ser humano: la meta del Maha Yoga.

La meditación produce un efecto equilibrador en nuestra psiquis, debió a que nos enseña a separarnos o a “no identificarnos” con aquella información que adviene a nosotros a través de los sentidos.

Existe una gran diferencia entre un ser meditativo y otro que no lo es. La persona que no practica la meditación posee una especie de resorte que la empuja a actuar de una determinada manera de acuerdo con sus circunstancias y con los datos que le llegan a través de los sentidos. Su reacción se asemeja a la de una pelota lanzada contra un muro, éste no tarda en devolvérsela. Veamos algunos ejemplos, si

hace un día lluvioso, nos deprimimos, si alguien realiza un comentario negativo sobre nuestra indumentaria, nos molestamos, si tenemos exceso de trabajo, nos estresamos, si hemos perdido el autobús, nos enfadamos, etc. Nuestros pensamientos y emociones juegan a ser hojas mecidas por el viento de las circunstancias. No tenemos control alguno sobre ellas, sino que son el efecto seguro de una causa determinada.

El ser meditativo, trata de separar dos mundos, uno el de los eventos y sensaciones que le llegan del exterior y otro el de sus emociones y pensamientos. Hasta ahora habíamos aprendido que ante determinado estímulo sensorial, nuestra mente y emoción tenían que responder como si de un robot se tratase, sin preguntarnos si queríamos dejarnos afectar por esos datos sensorios o no.

He aquí un ejemplo: si cada vez que me encuentro a un vecino cuya actitud ha sido mutuamente negativa, lo normal hasta ahora era sentirme molesto y recordar todos los momentos negativos vividos con él. La persona que practica meditación puede que, en los primeros instantes, se deje arrastrar por esa actitud rencorosa, pero rápidamente trataría de tomar consciencia de su malestar emocional y se preguntaría a sí misma si quiere seguir disgustada y sufriendo. La respuesta, por supuesto, sería no. Entonces, una vez consciente del hecho mecánico de responder con esa actitud insana ante el encuentro con el vecino, intentaría realizar una serie de medidas físicas, emocionales, mentales y espirituales para volver a sentirse bien consigo misma.

Trataría de hacerse consciente del nivel de tensión de su cuerpo y de su respiración. Lo más normal en este caso, es que el cuerpo esté tenso y la respiración agitada. Relajaría el cuerpo dejándolo descansar sin tensión, y realizaría simultáneamente unas inspiraciones profundas y unas

exhalaciones relajadas.

Se haría consciente de sus emociones y comenzaría a recitar afirmaciones de perdón, por ejemplo: “(Nombre de la persona), yo te perdono completamente”. También podría afirmar lo siguiente: “Yo siempre estoy a salvo”. De este modo estaría poniendo su mente y corazón al servicio de pensamientos y emociones elevados.

Asimismo, hemos de comprender que el hecho de no hallarnos en armonía con esa persona es una lección que debemos aprender y que juzgar a los demás, sabiendo que nosotros tampoco somos perfectos, no nos va a ayudar a superar esas discrepancias.

Por último, el recuerdo de nuestra divinidad y de la divinidad de nuestro vecino, sabiendo y reconociendo que todos somos uno, también disiparía la experiencia negativa.

Tras lo que acabamos de expresar, puede dar la sensación de que necesitamos media hora para realizarlo, pero cuando estamos acostumbrados a ser conscientes de todo lo que nos rodea, dentro y fuera, estamos habituados a perdonar y a perdonarnos y a utilizar afirmaciones positivas y de perdón, esto se realiza en tan solo unos segundos. Pues todo esto se lleva a cabo a la vez: primero nos hacemos conscientes del malestar, en ese momento realizamos unas respiraciones profundas mientras recitamos mentalmente unas afirmaciones de perdón. Y para ello solo necesitamos unos segundos.

La meditación es, en realidad, un ejercicio de consciencia. El hecho de ser conscientes es lo que nos sana, es el punto de partida de toda sanación. Y la meditación es simplemente eso, la capacidad de saber qué es lo que está sucediendo aquí y ahora en mi ser. Luego, por supuesto, adviene la capacidad de cambiar, de no dejarnos arrastrar por la corriente de pensamientos y sentimientos. Eso es

meditar, ser conscientes y desapegados. Dejamos de vivir en la periferia de nuestro ser para pasar a existir en el núcleo de nuestro Real Ser. La recompensa es el gozo indiferenciado e infinito, convirtiéndonos en verdaderos seres humanos y no en seres programados que viven en un continuo condicionamiento, producto de la programación mental y de la mecanicidad de su mente, emoción y cuerpo. La libertad humana no se alcanza a través de la política, aunque ésta sea necesaria, sino de la liberación de la programación mental. La libertad es posible a través de la meditación. De hecho, es la única libertad.

Las prácticas principales del segundo nivel de Maha Yoga son ocho:

- Pranayama El Elixir de Babaji.  
Segunda y tercera parte.
- Meditación Om Babaji II nivel.
- Ejercicio de concentración en pensamientos positivos II nivel.
- Meditación emocional.
- Meditación Wu-Wei.
- Meditación en la respiración.
- Meditación en mandalas.
- Meditación japa mamtram.

Podemos percatarnos de que los cuatro ejercicios de primer nivel, relacionados con los cuatro aspectos del ser humano, o sea: físico/vital, emocional, mental y espiritual se mantienen a excepción del ejercicio de perdón, que se convierte en una mediación emocional. Las técnicas nuevas son, además de las antes expuestas, las meditaciones Wu-Wei, en la respiración (vipassana), en mandalas y en mantras.

## **Pranayama “El Elixir de Babaji”. Segunda y tercera parte.**

Como ya hemos expresado, las distintas partes de este pranayama se solapan unas con otras, de modo que, una vez hemos alcanzado cierta soltura con una parte, podemos añadirle la siguiente. Para saber si estamos capacitados para añadir esa complejidad, basta con analizar si somos capaces de hacer la respiración circular de forma relajada. Si aún detectamos tensión o malestar, hemos de continuar nuestro entrenamiento sin añadir más complejidad. Así pues, el simple hecho de realizar un ejercicio de forma relajada y concentrada, nos brindará la seguridad de que podemos seguir ampliando y profundizando en nuestra sadhana y conocimiento espiritual.

En el segundo nivel de Maha Yoga se aprenden dos nuevas fases de este pranayama: la segunda y la tercera parte.

### **Segunda parte.**

Tal y como hemos comentado en repetidas ocasiones, todas las partes de este ejercicio se solapan, por lo tanto, se entiende que, durante todo el tiempo estaremos respirando de manera circular y de la forma elegida o sea, por la nariz o por la boca, rápido o lento. En esta segunda parte añadiremos a la respiración circular el hecho de colocar los ojos cerrados o semi-abiertos, mirando hacia arriba, en dirección a la coronilla, donde imaginaremos a Babaji sentado en postura de loto.

El hecho en sí de colocar los ojos hacia arriba, condiciona nuestro cerebro a detener los pensamientos, ya que ésta es la postura que adoptan nuestros ojos cuando estamos en lo más profundo de nuestro descanso nocturno,

en el estado mental sin sueños. En esos momentos el sistema neuro-vegetativo sigue manteniendo las constantes de nuestro cuerpo, pero la mente consciente e inconsciente parecen por fin descansar.

Además de lo antes expuesto, procuraremos que la energía de los ojos, una de las más potentes del cuerpo, no se disipe mirando en dirección al exterior, sino que aprenderemos a dirigirla a la coronilla o sahasrara chakra.

La supresión de los pensamientos es muy importante, ya que, si la mente está dispersa, la atención y la concentración que necesita cualquier ejercicio espiritual serán imposibles. No necesitamos ningún pensamiento consciente una vez nos hemos acostumbrado a respirar de manera circular, ya que el propio cuerpo sabe mantener ese estado de respiración circular, rápida o lenta, sin nuestra intervención consciente.

La imagen de Babaji, que representa a nuestro Ser Interior, situada en la parte más alta de nuestra cabeza, hace que nos centremos en los atributos divinos y verdaderos de nuestro Ser. Si no sentimos devoción por Babaji, podemos visualizar una esfera de color dorado: el efecto será similar. Focalizar nuestra mente en lo más excelso de nuestra divinidad y de Babaji traerá a nosotros las bendiciones más puras y bellas que jamás podamos imaginar.

Si deseamos visualizar a Babaji, podemos verlo como un yogui, con su dhoti (taparrabos), con una cinta de seda cayendo del hombro izquierdo y en postura de loto. La imagen tendrá de quince a veinte centímetros de alto.

### **Tercera parte.**

Una vez somos capaces de respirar de modo circular, de mantener los ojos hacia arriba, de visualizar la imagen de



Babaji y de realizar todas estas tareas sin tensión o esfuerzo, introduciremos el mantra Om Babaji en nuestra respiración.

Este mantra posee un gran poder purificador. De acuerdo con lo que se ha explicado en el anexo I, Om representa al Padre-Madre Dios, o expresado de otro modo al Universo. Babaji representa al Gurú y a nuestro propio Ser. Del mismo modo que existe un Cristo histórico, un Cristo cósmico y un Cristo Interior, existe igualmente un Babaji histórico, cósmico e interior. Este mantra puede utilizarse en los tres casos, pero en este ejercicio nos centraremos sobre todo en el Babaji interior.

De algún modo, lo que viene a expresar este mantra es que inspiramos a la divinidad universal y exhalamos a la divinidad personal. O sea, que nos nutrimos de la Fuente y le entregamos al mundo la luz que portamos en nuestro interior. Eso también resume de algún modo, el sendero evolutivo humano. Vacíarse para llenarse de Dios y entregar esa energía, conocimiento y luz divina que emana de nosotros mismos a todos los seres de la creación.

Este mantra también nos lleva a comprender que Dios (Om) y nuestro ser interior (Babaji) son uno solo. Ya que estamos conectando las inspiraciones con las espiraciones, también lo estamos haciendo con nuestra divinidad personal e impersonal: Dios, el Gurú y el propio Ser son uno solo.

Así pues, recitaremos el mantra Om Babaji mientras respiramos, mantenemos los ojos hacia arriba y visualizamos la imagen de Babaji.

Si estamos realizando la respiración circular lenta, podemos introducir el mantra Om en la inspiración y Babaji en la exhalación sin dificultad, pero si estamos respirando de forma rápida, esto sería imposible. Por lo tanto, haremos una respiración completa (inhalación-exhalación) para el mantra

Om y otra respiración completa para el mantra Babaji. Lo haremos de este modo, pues la velocidad de la respiración rápida no permite la recitación del mantra completo en una sola respiración, pues acabaríamos estresados.

Al principio es posible que nos cueste incorporar estas nuevas fases, por ello, es mejor introducir primero la parte dos y, únicamente cuando la hagamos con atención, pero sin tensión, pasaremos a la parte tres. No tenemos prisa, ya que la meta del Maha Yoga es la felicidad aquí y ahora. Lo importante es que construyamos un edificio espiritual fuerte y sólido, pues no se trata de ganar una competición contra nosotros mismos o los demás compañeros espirituales.

Puedes aprender la cuarta y última parte de este pranayama “El Elixir de Babaji” en el anexo 3 de este volumen.

## **Meditación Om Babaji nivel II.**

Cuando hayamos practicado suficientemente y dominemos la meditación Om Babaji del nivel I, podemos añadir las técnicas del nivel II.

Seguiremos con la mente centrada en la respiración sin influir en su proceso y repetiremos mentalmente el mantra Om Babaji, Om en la inspiración y Babaji en la espiración. En este segundo nivel vamos a aprender a colocar los ojos mirando hacia arriba. De esta manera, por una parte, se produce una natural cesación de la actividad mental y por otra la energía que se nos escapa por los ojos se dirige hacia el séptimo chakra.

Nuestra atención estará focalizada en la respiración, el mantra y en el chakra corona, hacia donde elevaremos y dirigiremos los ojos que podrán estar con los párpados

abiertos o cerrados, como nos sea más cómodo. Al principio visualizaremos la imagen de Babaji, en posición de loto, sentado sobre nuestro chakra corona, pero dejaremos que esa imagen se disipe de forma natural. Será suficiente saber que Babaji se encuentra ahí, en lo más alto de nuestra consciencia.

### **Forma de realizar el ejercicio.**

Tomamos consciencia de nuestra respiración y, una vez nuestra mente repose sobre ella, introduciremos el mantra Om en la inspiración y Babaji en la espiración de un modo suave y natural, como si fuera el propio sonido de nuestra respiración.

Seguidamente colocaremos los ojos hacia arriba, con los párpados cerrados o semi-abiertos, dirigiendo nuestra atención al séptimo chakra o sahasrara chakra, en la coronilla, donde por unos momentos visualizaremos la figura de Babaji de unos diez a veinte centímetros de alto, sentado en postura de loto y vestido con un dhoti y una banda de seda.

Un par de minutos después, o sea, una vez hemos conectado con las poderosas energías de Babaji, dejaremos que la imagen se difumine y desaparezca. No obstante, nuestra mirada y nuestra atención seguirá depositada en lo más alto de nuestra cabeza, en el lugar donde se encuentra la morada de nuestro Ser y la conexión con el Infinito.

### **Técnica de concentración en pensamientos positivos nivel II.**

Cada uno de los chakras del ser humano posee unas habilidades y potencialidades distintas. En el caso del ajna chakra o “tercer ojo”, esas capacidades están relacionadas

con la mente, con los procesos tanto de raciocinio como de intuición y por supuesto, con el poder creador de la mente.

Si realizamos las afirmaciones y sobre todo las visualizaciones centrados en el ajna chakra, estaremos potenciando la vía o canal por donde ese poder se expresa. Para ello, podemos elevar los ojos y centrarlos en el punto medio entre las cejas, o simplemente poner nuestra atención sobre ese punto, mientras realizamos las afirmaciones positivas elegidas para este ejercicio.

A la hora de visualizar, podemos imaginar cómo un haz de luz se proyecta desde el tercer ojo y forma, a través de sus rayos, la imagen estática o móvil de lo que queremos conseguir. Es como si nuestro tercer ojo fuera un proyector de cine.

Existe toda una ciencia compleja en relación al poder y a la creación mental. Para apoyar este proceso en cada estudiante, se ofrece a través de estas páginas una serie de “trucos” o ideas para facilitar la comprensión y el trabajo mental.

### **Consejos para alcanzar las metas más rápidamente.**

- Trabaja el merecimiento. Si no te crees merecedor de nada, eso es lo que obtendrás.
- Trabaja la aceptación. La vida en este universo dual consiste en dar y recibir con reciprocidad. Si no te llenas, no podrás dar nada a los demás. Si no das nada a los demás, no podrás llenarte.
- Trabaja el concepto de poder. Realiza afirmaciones que ratifiquen el gran poder mental que ya posees, como: “Yo soy muy poderoso/a”, “El poder divino se expresa a través de mí”. Es también adecuado utilizar afirmaciones que potencien en nosotros la creencia

de que el poder es esencialmente positivo.

- Elimina las dudas, pues la creencia es la llave de paso del poder. Utiliza afirmaciones para no boicotearte, por ejemplo: “Mis afirmaciones producen resultados rápidos y tangibles”, o “Yo consigo todo aquello que afirmo y visualizo”.
- Comienza con metas que puedas lograr fácilmente. Luego ve constatando cómo se cumplen tus deseos de luz y busca la consecución de metas más avanzadas.
- Trabaja tanto aspectos internos, como cualidades del ser: paz, amor, fluir, perdón, sabiduría, pero también aspectos externos, como: relaciones, trabajo, dinero, etc. Utiliza las afirmaciones y visualizaciones tanto para las metas abstractas como para las concretas, como un empleo nuevo, una casa mejor, etc.
- Mueve tu cuerpo, pero sobre todo tus brazos y manos como si estuvieras haciendo “realmente” algo físico y tangible, por ejemplo un apretón de manos al cerrar una negociación. Utiliza tanto tu mente como tu cuerpo para crear tu realidad.
- La mente utiliza el sistema de metáforas para comunicarse contigo. Haz tú lo mismo y emplea la imaginación en tus visualizaciones, por ejemplo utilizando objetos que no existen realmente como un spray contra cefaleas, una pastilla para la paz mental, etc.
- La emoción es el modo en que las afirmaciones positivas pueden fluir más rápidamente hacia su manifestación final. Para lograr algo con la mente, hemos de utilizar la emoción de haberlo alcanzado. Si queremos estar sanos, hemos de sentir que ya lo hemos logrado, que la salud es nuestro estado natural

y que nos pertenece.

- Puesto que la creación es astral antes que física y que la dimensión astral pertenece al ámbito de las emociones, a más intensa emoción, más fuerte será la creación. Pero si la emoción es demasiado intensa, nos desplazará hacia la actividad de las ondas Beta y perderemos la relajación. Se trata pues de una emoción pura, intensa y a la vez equilibrada y espiritual.
- Para empezar, es mejor utilizar aquellas afirmaciones que propician una mejora interior en relación con el trabajo espiritual que vamos a llevar a cabo. Por ejemplo, podemos convertir en afirmaciones positivas la falta de voluntad o de concentración, la necesidad de relajarnos y de encontrar tiempo para realizar las prácticas. De este modo, solventaremos los problemas iniciales relacionados con las prácticas y podremos avanzar más rápidamente. Tiempo habrá de utilizar afirmaciones para conseguir cosas o para producir cambios más físicos en nuestra vida. Dedicuémonos primero a los cimientos del trabajo mental, para eliminar las trabas.
- También puedes utilizar tu poder para ayudar al planeta.

### **Forma de realizar el ejercicio.**

Utiliza tres afirmaciones positivas como máximo, con sus respectivas visualizaciones creativas, mientras mantienes la atención sobre el sexto chakra (ajna chakra). También puedes enfocar los ojos hacia arriba, con los parpados semi-abiertos o cerrados, en dirección al tercer ojo. Imagina como haces de luz construyen tu visualización

creativa frente a ti. También puedes añadir el componente físico, añadiendo diversos movimientos a tu visualización, como abrir la puerta de tu nuevo coche, abrazar a tu futura pareja, contar las ganancias de tu nuevo empleo, etc.

### **Meditación emocional.**

Durante miles de años, los maestros y guías espirituales se han esforzado en inculcar los valores de la meditación y sus virtudes transformadoras en la rutina espiritual de los practicantes. Estos maestros han utilizado diferentes herramientas, pero casi siempre focalizadas en la apreciación por parte del alumno de sus procesos mentales. Así pues, la meditación, como medicina mental, ha enfocado su atención en el discurrir de los pensamientos, utilizando para ello diferentes soportes, siendo el más frecuente la respiración y los mantras.

Durante cientos de años, Annai o Mataji, como prefieras llamar a la hermana espiritual de Babaji, ha permanecido en una silenciosa actitud con respecto al mundo, tomando el papel de alumna del Mahavatar Babaji. Ahora, en estos tiempos tan necesitados de esas virtudes tuyas como la paciencia, la humildad, el silencio y sobre todo la compasión verdadera, Annai ha entregado al Maha Yoga varios regalos de luz que nos honran profundamente.

Uno de ellos ha sido su mantra, “Jai Annai Karunai”, otro, los textos canalizados que aparecen en los libros “Mahavatar Babaji y la práctica del Maha Yoga” y en el presente volumen, así como la meditación emocional.

Esta meditación no es fácil, pero cuando se domina de forma adecuada, el estudiante puede alcanzar el estado de gozo. Y eso es algo que minimiza la dificultad inicial en relación al trofeo a conseguir.

La meditación emocional no difiere mucho de la meditación tradicional, mucho más centrada en los pensamientos. En este caso, lo que haremos es observar las emociones sin reprimirlas, sin dejarnos arrastrar por ellas, siendo simples observadores de ellas.

La diferencia estriba en que, si bien los pensamientos son rápidos, las emociones lo son aún más; son como peces escurridizos, tan ligeras y rápidas como el agua. Cuando uno focaliza su atención sobre las emociones, éstas se esconden ante nuestra mirada consciente como si fueran tímidas y tiernas doncellas ruborizadas.

Para que el meditador obtenga éxito, ha de permanecer en quietud, emulando la actividad de la caza. Sin hacer ruido mental, con la atención totalmente centrada, permanece calmado esperando que las tímidas emociones pasen fugaces. Cuando una emoción al fin se deje sentir y fluya a través del espacio emocional, dispondrá su atención relajada sobre ella, siguiendo su discurrir como los ojos del cazador siguen a su presa.

Después de que unas pocas emociones concatenadas fluyan por nuestro espacio emocional y por la misma acción de la consciencia sobre ellas, éstas se convertirán en una especie de tierna emoción de gozo. Esa emoción no se disipará, pues no es una emoción de nuestro ego, ajena a nuestro ser. Es, en realidad, la emoción que destila nuestro ser divino, el gozo o “ananda”, es decir la emoción verdadera que expresa nuestro corazón cuando la luz de la consciencia queda fijada en él.

Este hecho es un milagro, pero en realidad, si no tuviéramos ego, sería cotidiano, ya que somos Consciencia-Existencia-Gozo continuos.



## **Forma de realizar el ejercicio.**

Este ejercicio nunca se realiza solo, sino acompañado de otros que lo potencian, como se verá más adelante cuando se explique el modo de integrar las prácticas de segundo nivel. Su duración máxima será de quince minutos.

Para apoyar el proceso de conocer nuestras emociones y teniendo en cuenta que nuestro corazón suele estar bloqueado, podemos centrar nuestra atención en la zona del corazón, donde se halla el chakra anahata.

Si después de unos pocos minutos no percibimos ninguna emoción, podemos utilizar afirmaciones positivas para potenciar la apertura emocional, como:

- Es sano y seguro para mí sentir plenamente.
- Estoy dispuesto/a a sentir plenamente.
- Ahora soy consciente de mis emociones.
- Mi corazón está despertando al amor.

Elegiremos una o varias afirmaciones y las repetiremos lenta y tranquilamente durante unos minutos, pero después permaneceremos de nuevo tranquilos, en esa actitud del cazador en espera de que una emoción, por diminuta que sea, traspase nuestro espacio emocional. Detrás de esa primera, si no nos alborotamos, vendrán otras. Si continuamos colocando suavemente nuestra mirada desapegada sobre las emociones, al final aparecerá el gozo o bienaventuranza de nuestro ser y podremos experimentar las emociones que son verdaderamente expresión de nuestra esencia divina.

Las personas más físicas o mentales tendrán lógicamente más dificultad en la realización del ejercicio, que las personas con tendencia emocional. Pero en ambos

casos es muy importante que consigamos alcanzar la maestría en este ejercicio y que abramos nuestro corazón al equilibrio y la paz del gozo ininterrumpido, ya que aquello que todos anhelamos, la felicidad, es un sentimiento. Este ejercicio propicia de forma clara y efectiva poder disfrutar de un corazón limpio, abierto, equilibrado y pacífico donde las más bellas emociones de nuestro ser embriaguen de felicidad nuestros días.

## **Meditación Wu-Wei.**

La meditación Wu-Wei, que procede del taoísmo, nos enseña a estar en el centro del ciclón, aquietados viendo pasar el tiempo, mientras el mundo e incluso nuestro cuerpo vibran llenos de agitada actividad.

Wu-Wei significa no hacer, aquello que ansiamos cuando nos vamos a la playa y nos tumbamos durante todo el día, tostándonos al sol. Es una mirada indiferenciada sobre el transcurrir del tiempo, donde el sujeto ha decidido no hacer nada. Su atención está en el aquí y ahora, pues no hay deseo o agitación hacia ninguna dirección ni lugar.

Wu-Wei es ver la vida pasar sabiendo que todo está hecho, que en nosotros no hay nada por hacer. El Universo sigue con su propósito, el mundo sigue girando y nuestro cuerpo bulle de vida. El sujeto permanece impassible ante tanta actividad, permitiéndose ser y estar en el centro de todo, sabiendo que, a pesar de no estar haciendo nada, todo queda hecho. El cuerpo sigue respirando, muriendo y naciendo a cada segundo. El mundo gira y gira y no deja de girar porque nosotros nos hayamos detenido. Nada ni nadie necesitan nada de nosotros y nos permitimos perder el tiempo. Pero en la paradoja de este universo, cuando parece que perdemos el tiempo, es cuando ese tiempo es disfrutado,

es cuando lo ganamos y lo vivimos en toda su gloria.

### **Forma de realizar el ejercicio.**

Al igual que en el ejercicio anterior, esta meditación va acompañada de otras prácticas y tiene una duración máxima de quince minutos.

La práctica del Wu-Wei consiste en mantenerse callado y con los ojos cerrados, en una quietud que permite vislumbrar lo precioso del momento. En realidad, no es un ejercicio meditativo, ya que la meditación nos conduce a “ser conscientes”, mientras que la práctica del Wu-Wei solo nos lleva a “ser”, donde la experiencia de estar vivos ya es más que suficiente. No buscamos nada, ni pensamientos ni sentimientos ni consciencia. Estamos completos y nos permitimos no hacer nada.

Meditación (Dhyana) = SER CONSCIENTES

Meditación Wu-Wei = SIMPLEMENTE SER

La práctica del Wu-Wei es una forma de respeto hacia uno mismo, ya que nos permitimos sentirnos tan completos como para no hacer nada y es un peldaño importante en la consecución del poder espiritual, pues el primer poder es el de estar tranquilos y a salvo.

Wu-Wei es percibir cómo la vida y el tiempo discurren silenciosos a través nuestro. Aprender a estar despiertos y no hacer nada es una ciencia necesaria, sobre todo en estos tiempos de agitación. La maestría en el Wu-Wei es el verdadero disfrute de la vida, cuando el tiempo, el espacio y nuestro ser se funden en una sola cosa.

## **Meditación en la respiración.**

La meditación en la respiración o Vipassana es una de las prácticas más importantes del yoga de ahora y de siempre y es el alma del budismo Theravada, el más cercano a las enseñanzas originales de Buddha.

Existe una gran complejidad en la meditación pura, que consiste en ser conscientes tanto de pensamientos, como de emociones y sensaciones físicas y energéticas. El propio hecho de ser conscientes necesita de un soporte en el que apoyarnos, cada vez que nuestra mente se ve arrastrada por el torrente de pensamientos, emociones y sensaciones. Los antiguos yoguis y el mismo Buddha se dieron cuenta de la importancia de la respiración en el sendero espiritual y, de cómo el propio hecho de enfocar nuestra conciencia en la respiración nos conecta con el momento presente, ya que nadie puede respirar “ayer” ni “dentro de dos días”: solo podemos respirar aquí y ahora.

Además, el ser conscientes de nuestra respiración hace que la propia actividad respiratoria se relaje y equilibre, debido al milagro que produce la luz de la consciencia en todo lugar donde se posa. Al volverse sosegada y tranquila la respiración, nuestra mente también se purifica y tranquiliza, ya que mente y cuerpo están unidos y se influyen mutuamente.

Otro beneficio de la respiración como soporte meditativo es que no podemos olvidárnosla en casa, siempre la llevamos con nosotros.

## **Forma de realizar el ejercicio.**

Este ejercicio puede hacerse tanto tiempo como apetezca y en cualquier momento, situación o lugar. Consiste en ser conscientes del modo en que la respiración

se expresa en nuestro cuerpo, de cómo un aire más fresco acaricia las paredes internas de nuestra nariz y como un aire más cálido es exhalado. En lugar de focalizarnos en la nariz, también podemos centrar la atención en nuestros pulmones observando cómo se llenan y se vacían y cómo nuestra caja torácica se expande y se contrae de forma natural. Con el tiempo y la práctica es posible que nos hagamos conscientes de todo el proceso o simplemente que percibamos la respiración como un oleaje, más energético que físico.

Lo importante, es que cada vez que venga a nosotros un pensamiento, lo dejemos pasar y sigamos centrados en la respiración. Meditar es colocar nuestra consciencia indiferenciada sobre pensamientos, sentimientos y sensaciones, por lo tanto, no se trata de bloquear los pensamientos para no pensar, lo cual es imposible para nuestra mente. Tampoco se trata de dejarnos arrastrar por los pensamientos, simplemente los dejaremos pasar como si fueran ajenos a nosotros, ya que en verdad lo son: nosotros somos el Ser. Cada vez que nuestra atención se disipe y perdamos el hilo de nuestra meditación, en vez de enfadarnos o sentirnos defraudados con nosotros mismos, volveremos paciente y tranquilamente a colocar nuestra atención sobre el proceso respiratorio.

En el ámbito del Maha Yoga se utiliza la meditación Om Babaji para conseguir un estado de desapego y centramiento. Pero también es necesaria la meditación en la respiración, pues está vacía de contenidos mentales y posee una gran pureza, ya que es una de las actividades físicas más puras que existen.

### **Meditación en los mandalas.**

Los mandalas son dibujos geométricos que poseen la

virtud de transformar la mente del que deposita su mirada y atención sobre ellos, modificando su consciencia e incluso alterándola o expandiéndola profundamente. De este modo, la mente del meditador puede viajar por las energías y los arquetipos del mandala e incluso llegar a tener contacto con la divinidad que se relaciona con ese mandala.

En el Maha Yoga se pueden utilizar tanto los mandalas que se encuentran en el libro varias veces citado en este volumen: “Mahavatar Babaji y la práctica del Maha Yoga”, como los mandalas clásicos hindúes o de otras tradiciones. En algunos casos los mandalas están relacionados con una deidad y su mantra para llevar a cabo un trabajo espiritual más completo.

También podemos utilizar los mandalas de Deva Healing, cuya potencia y gran carga energética nos ayudarán a imbuirnos de su esencia particular. Están a tu disposición en el “Curso de Mandalas Sanadores” en [www.despertar.es](http://www.despertar.es).

### **Forma de realizar el ejercicio.**

Generalmente, el estudiante coloca el mandala a una distancia cercana y cómoda para sus ojos, se relaja y comienza a depositar su atención en los márgenes exteriores del mandala. Poco a poco, su mirada va viajando hacia el centro del mandala o, en otros casos, hacia el vértice superior. Conforme sus pupilas transitan a través de líneas y colores, su consciencia va siendo modificada.

Cuando el meditador llega al centro o al vértice superior, al lugar más puro y poderoso del mandala (dependiendo de su forma) y que representa a Dios, puede llegar a experimentar esos atributos divinos en su propio ser.

Por supuesto, aunque podamos llegar a tener una experiencia meditativa desde la primera sesión, la

meditación con mandalas requiere práctica constante y paciencia. No obstante, al ser la vista uno de los sentidos más fuertes y desarrollados del ser humano, es muy fácil percibir en poco tiempo resultados notorios y satisfactorios.

### **Meditación japa mantra.**

En el primer nivel se le entrega al estudiante tres mantras con la intención de que comience a experimentar con ellos. Se le sugieren varias formas de hacerlo: cantarlos, vocalizarlos (alargando las vocales), susurrarlos o cantarlos mentalmente.

También se le ofrece la traducción de los mismos y sus principales funciones, o sea, el de Shiva como elemento purificador, el de Annai para la apertura emocional y el de Babaji para la pacificación de la mente. Aparte de estos tres, también se puede usar el mantra Om Babaji que produce purificación mental y que se utiliza únicamente integrado en la meditación que lleva su nombre.

No procede, pues, hablar ahora de sus virtudes, que ya quedaron expuestas en el anterior anexo sino entregar al estudiante métodos para sacar el mejor partido posible a cada uno de ellos.

### **Forma de realizar el ejercicio.**

Cada mantra posee un poder o virtud espiritual, por lo que es necesario trabajar intensamente con uno, para poder saborear al menos parte de su poder. Esto no es contraproducente al hecho de trabajar con los tres a la vez. Con el tiempo, sentiremos predilección por uno de ellos y será con el que más trabajemos.

No obstante, lo ideal es comenzar a practicar con el mantra de Shiva que produce la purificación necesaria para

tener éxito en nuestra “sadhana” o práctica espiritual. Continuaremos con el mantra de Annai que abre nuestro corazón a la compasión verdadera y a la comprensión de las verdades espirituales. Finalmente practicaremos con el mantra de Babaji (Om Mahavatar Babaji Namasté) que propiciará en nosotros la calma mental necesaria para alcanzar la meta del samadhi o iluminación. Este último mantra es muy poderoso, pero exige del estudiante unas aptitudes y unos logros superiores, por eso lo hemos dejado para el último lugar.

Existen dos herramientas que nos pueden ayudar en la meditación japa mantra, una de ellas son los *malas* y otra los audios con los mantras que puedes descargar junto con el “Curso de Maha Yoga”.

Un *mala* es un collar que contiene ciento ocho cuentas, además de una cuenta más gruesa al final que se denomina cuenta del Gurú o Monte Meru.

Cada vez que pronunciamos una línea del mantra, pasamos una bolita. Por ejemplo, “Jai Annai”, pasamos una cuenta, “Jai Annai”, otra cuenta, “Jai Annai Karunai”, otra cuenta, “Jai Annai Karunai”, otra, “Jai Annai Karunai”, otra, “Karunai Jai Annai”, otra. Así hasta terminar con las ciento ocho cuentas. Una vez acabado el *mala*, le daríamos la vuelta para no pasar por encima de la bola del Gurú y volveríamos a empezar por donde hemos acabado.

No es necesario tener un *mala* o collar para cada mantra, pero hemos de acabar un *mala* completo para cada mantra, o sea, que, si hemos comenzado un *mala* con el mantra “Om Namaha Shivaya”, con ese mantra lo acabaremos.

Las razones para utilizar un *mala* para apoyarnos en la meditación japa mantra son varias. La más importante es que la mente tiende a mecanizar todo acto repetitivo y que,



conforme va pasando el tiempo, tenemos tendencia a cantar el mantra de una forma prácticamente inconsciente. Y aunque esta forma de utilizar el mantra también tiene beneficios, éstos serán nimios en comparación con el canto consciente.

Así pues, el hecho de tener que estar pasando las cuentas entre nuestros dedos e ir deslizando el *mala*, hace que se convierta en un hecho consciente.

Otra virtud importante es que el material del *mala*, madera, cristal, semillas, etc. se irá imantando con la energía y la vibración espiritual que emana de nuestras manos y nuestra voz, por lo que el *mala* se convierte en una especie de aspirina espiritual. Pues podemos colocárnoslo cuando nos sintamos bajos de moral, permitiendo que esas vibraciones guardadas en el *mala* nos protejan y consuelen. El *mala* también puede llevarse siempre consigo, colgado como un collar en el cuello o en la muñeca, para protegernos y seguir recibiendo constantemente su carga de energía espiritual.

La tradición marca una serie de ritos en relación al *mala*, siendo los más comunes el hecho de no pasar nunca por encima de la bola del Gurú y el de utilizar la mano derecha y los dedos pulgar y corazón para pasar las cuentas, pues el dedo índice de la mano derecha representa al jiva o personalidad humana.

El *mala* puede usarse en cualquier circunstancia en la que no tengamos que utilizar las manos, como por ejemplo cuando se viaja en tren.

Si deseamos utilizar una hora para nuestra práctica de japa mantra, podemos realizar tres *malas* de Om Namaha Shivaya, dos de Jai Annai Karunai y una de Om Mahavatar Babaji Namasté. Nos quedaría aproximadamente un cuarto de hora, que podríamos aprovechar para realizar una

meditación en la respiración. Al utilizar este tipo de meditación silenciosa, disfrutaríamos más profundamente la vibración de los mantras en ese espacio de calma mental.

Otra forma de llevar a cabo la práctica de japa mamtram sería utilizando el audio “Temporizador de prácticas de Maha Yoga”, que puedes descargar con el “Curso de Maha Yoga nivel II”, dando a cada mantra el espacio de quince minutos. Serían un total de cuarenta y cinco minutos que se pueden completar, para llegar a una hora, con quince minutos de meditación en la respiración. En nuestra web [www.despertar.es](http://www.despertar.es) tienes a tu disposición otros mantras con música. Próximamente se publicará en dicha página el libro “Kirtans & Mamtrams” del mismo autor donde puedes escuchar más mantras y aprender mucho más sobre esta ciencia yóguica.

Los Rishis o grandes sabios de la antigüedad preconizaron que, cuando llegara esta era de la humanidad, la mente estaría tan dispersa, que únicamente podría alcanzarse la meta suprema a través de la meditación con mantras. Los mantras cantados son muy agradables para nuestra mente, que en este caso no presenta tanta resistencia como con la meditación. Es, por lo tanto, el modo más rápido y placentero para alcanzar la paz y la felicidad constante en nuestra vida.

### **Integración de las prácticas de Segundo Nivel.**

Si bien se le aconseja al estudiante de primer nivel comenzar por tan solo media hora de práctica por la mañana y otra media por la noche, ya en el segundo nivel ese tiempo queda escaso. En el segundo nivel comienza una práctica espiritual más intensa y es lógico utilizar más medios, tanto en tiempo como en técnicas. Para comprender

verdaderamente tanto el valor de las prácticas como el modo correcto de realizarlas es necesario participar en un seminario presencial o estudiar con detenimiento el segundo nivel del “Curso de Maha Yoga”.

Lo ideal en este segundo nivel es que se utilicen al menos dos horas de prácticas diarias, además de tratar de estar conscientes durante nuestras actividades cotidianas (meditación en la acción), cantar mantras, etc.

Se indican a continuación tres módulos o mandalas de prácticas, la de la mañana, tarde y noche. Si se van a realizar dos prácticas al día, iremos entrelazando las de la tarde y las de la noche, para no dejar atrás ninguna de las técnicas aprendidas.

### **Mandala 1. Meditación de la mañana.**

- 15 min. Pranayama “Elixir de Babaji” nivel II (1ª, 2ª y 3ª parte).
- 15 min. Meditación OM BABAJI nivel II.
- 15 min. Técnica de concentración en pensamientos positivos nivel II.
- 15 min. Ejercicio de perdón.

### **Mandala 2. Meditación de mediodía.**

- 15 min. Meditación OM BABAJI nivel II,
- 15 min. Meditación en la respiración.
- 15 min. Meditación emocional.
- 15 min. Técnica de concentración en pensamientos positivos nivel II.

### **Mandala 3. Meditación de la noche.**

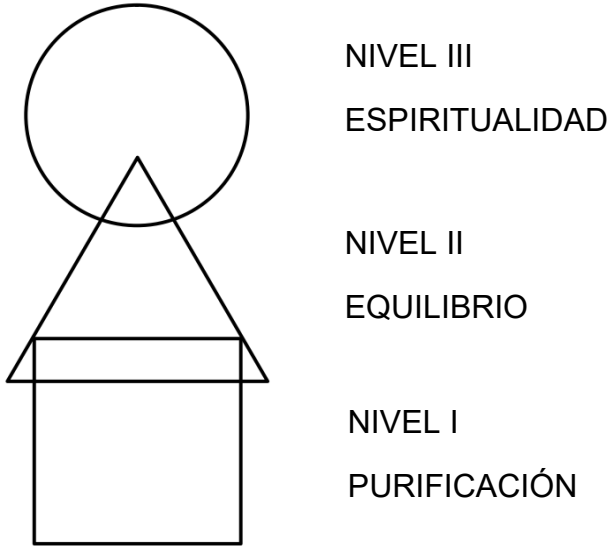
- 15 min. Pranayama “Elixir de Babaji” nivel II (1ª, 2ª y 3ª parte).
- 15 min. Meditación emocional.
- 15 min. Meditación WU-WEI.
- 15 min. Técnica de concentración en pensamientos positivos nivel II.

La práctica del mediodía y de la noche pueden reemplazarse por una meditación japa mamtram.

## ANEXO III

### Prácticas del tercer nivel de Maha Yoga

Existe una progresión lógica en los tres niveles que componen las prácticas de Maha Yoga:



Es lógico iniciar el camino en el primer nivel con técnicas que posibiliten una depuración física, energética, emocional y mental.

La meta principal del segundo nivel, tal como

pretende el yoga sería la unión de todos los opuestos y el perfecto equilibrio. A mayor equilibrio físico, energético, emocional, mental y espiritual mayor felicidad y bienestar.

El tercer nivel se centra por un lado en un mayor contacto y entrega a Babaji como elemento devocional (bhakti yoga), en un trabajo más profundo con las energías (kundalini yoga) y en la obtención de la iluminación (gnani yoga) por medio de la experiencia del nirvikalpa samadhi.

Respecto a las prácticas del tercer nivel relacionadas con la kundalini, hay que indicar que no están enfocadas solamente en los procesos de elevación de la misma, pues no todo el mundo está preparado para dicha experiencia. En esta etapa de Kali Yuga que estamos viviendo, muy pocas personas verdaderamente experimentarán la ascensión de la Shakti Kundalini en su proceso completo. Pero las prácticas de tercer nivel de kundalini yoga producirán, en quienes las utilicen debidamente, grandes beneficios relacionados con la energía, la salud, la longevidad y la consciencia.

Sucede lo mismo con las prácticas de expansión de la consciencia. No todos los practicantes experimentarán lo que Jesús el Cristo definió como “nacer dos veces” o, expresado en términos yóguicos, la ruptura de la personalidad o nirvikalpa samadhi. Pero ambos tipos de prácticas producirán grandes beneficios y quizás en esta o en una posterior reencarnación se logren estos objetivos: la ascensión de la kundalini y la iluminación completa.

En la actualidad las técnicas de tercer nivel solo pueden aprenderse por medio de un seminario presencial. Tal vez, más adelante pueda ofrecerse esta enseñanza o parte de ella a distancia. Mientras tanto, el estudio profundo de los dos niveles del “Curso de Maha Yoga” puede contribuir al desarrollo espiritual de los estudiantes sinceros que practiquen de forma regular. La única excepción es la cuarta

parte del pranayama “El Elixir de Babaji”, correspondiente al tercer nivel que está a tu disposición en este mismo anexo.

Si has practicado con regularidad los dos primeros niveles al menos durante año y medio o dos años y tienes interés en conocer las técnicas del tercer nivel, puedes ponerte en contacto con la Escuela de Maha Yoga en el correo que se indica al final del libro (actualmente estos seminarios solo se realizan en España).

Te deseo perseverancia y éxito en tus prácticas espirituales sea cual sea tu camino.

### **Prácticas principales del Tercer Nivel de Maha Yoga**

- Pranayama El Elixir de Babaji. Cuarta parte. (Puedes aprenderlo en este anexo).
- Meditación Chakra bija mamtram.
- Meditación Om Babaji nivel III. Ascensión de la Kundalini.
- Meditación Tantrika japa mamtram/prana japa mamtram.
- Babaji Dhyana Rupa. Meditación en la Encarnación de Babaji.
- Técnica de concentración en pensamientos positivos nivel III.
- Meditación Om Mahavatar Babaji Namasté.

### **Otras prácticas anexas:**

- Sanación espiritual pránica.
- Mamtram de la entrega a Babaji.
- Tantrismo sexual.
- Los viajes astrales.

## **Pranayama “El Elixir de Babaji”. Cuarta parte.**

Es necesario mantener todos los elementos de las tres primeras partes de este Pranayama, o sea, la respiración circular, los ojos dirigidos hacia la coronilla donde visualizaremos a Babaji y la repetición del mantra “Om Babaji” acoplado a la respiración. A todo lo que ya teníamos le añadiremos un nuevo elemento: visualizaremos como de la imagen de Babaji sentado en loto sobre nuestra corona se escancia en el interior de nuestro cuerpo un bálsamo de Amrrita (elixir de inmortalidad) de color dorado o ámbar. Este elixir va llenando la cabeza, los hombros, el pecho, todo ello por dentro del cuerpo, hasta llegar lentamente a la planta de nuestros pies. Esta Amrrita nutre, eleva, sana, purifica, energiza e inunda nuestro cuerpo con todas las bendiciones de nuestro amado Gurú Babaji.

Una vez este bálsamo llega a los pies, visualizaremos y sentiremos como de nuestros pies surgen unas raíces blancas y puras, profundamente ancladas en la tierra. Podemos imaginar que estamos sobre el Monte Meru, el mítico lugar considerado como el más puro del planeta, siendo una manifestación física del astral superior, o podemos imaginar la propia tierra o piso sobre el que nos encontramos.

Visualizaremos las raíces de color blanco y muy profundas. El Maha Yoga no pretende despegarnos de la tierra para elevarnos, sino que, merced a la bendición que supone poseer un cuerpo físico, traer el paraíso al plano material y purificarlo, o al menos, ser seres puros en el plano terrestre, con la mente en el cielo y los pies en la tierra.

Seguidamente, podemos percibir como la energía dorada de Amrrita procedente de Babaji sigue manando y como, una vez llenado completamente nuestro cuerpo,



seguidamente inunda las raíces blancas con su energía ambarina. Esta visualización durará varios minutos.

Una vez el cuerpo y las raíces estén llenas de energía dorada, visualizaremos como continúa llenando el espacio alrededor nuestro, formando una esfera protectora que rodea completamente nuestro cuerpo. Esta esfera dorada incluye nuestro cuerpo, no las raíces.

Cuando la esfera de luz dorada esté completamente llena y formada, visualizaremos cómo la energía se concentra alrededor de ella formando una gruesa y poderosa capa que nos defenderá de todo lo negativo. Seguidamente podemos afirmar lo siguiente o algo similar: “Ahora estoy completamente protegido por esta esfera protectora de luz. Estoy conectado con lo más puro del cielo y de la tierra y solo las energías más elevadas pueden penetrar en mí”.

Todo esto ha de hacerse mientras se realizan las anteriores fases de esta práctica: la respiración circular con el mantra “Om Babaji”, con los ojos hacia arriba centrados en la corona y en la imagen de Babaji del que emana este ámbar de luz. Al principio, es posible que nos cueste trabajo estar permanentemente centrados en la imagen de Babaji en la coronilla mientras la energía llena el cuerpo, las raíces y finalmente la esfera protectora.

Para vencer esta dificultad, trata de darle a cada etapa su tiempo (llenado del cuerpo, raíces, esfera de luz). Si hubieras acabado y aún te quedara tiempo para pasar a la siguiente práctica, mantén la respiración circular, los ojos centrados en la corona, la imagen de Babaji y el mantra “Om Babaji”.

Si hubieran pasado los quince minutos del ejercicio y no hubieras acabado no debes preocuparte, simplemente acaba más rápidamente la parte que te quede hasta formar la esfera y la capa protectora y pasa al siguiente ejercicio.



## Glosario de términos.

**Afirmación positiva.** Es una sugestión, auto-sugestión o pensamiento sugerido que produce un cambio en nuestra manera de pensar, sentir, etc., modificando los registros de nuestro inconsciente y nuestra manera de percibirnos a nosotros mismos y al mundo.

**Amrrita.** Es una palabra de origen sánscrito, que significa sin muerte. También suele significar ambrosia o néctar.

**Ananda.** Gozo espiritual.

**Annai.** Hermana espiritual de Babaji, a veces llamada Mataji. Permanece inmortal junto con su hermano y demás discípulos de Babaji.

**Ashram.** Viene del sánscrito *asrama*, que significa “lo que lleva al esfuerzo”. Se entiende como un lugar de trabajo y meditación espiritual donde los alumnos conviven con el maestro.

**Auto-sugestión.** Véase “afirmación positiva”.

**Avatar.** El término sánscrito *avatara* significa “el que desciende”, entendiéndose como un Dios encarnado en el plano físico.

**Babaji.** Baba significa padre y ji es un sufijo que denota respeto. En esta obra el término se refiere exclusivamente al Mahavatar Babaji.

**Bhakti Yoga.** Yoga en el que se alcanza la unión perfecta con Dios a través de la devoción.

**Canales energéticos.** También denominados *nadis*. Son las vías por las que la energía se mueve en el cuerpo vital. Sus conexiones más importantes están relacionadas con los chakras. Los nadis más importantes son *sushumna*, *ida* y *pingala*.

**Chakra.** Significa rueda o círculo en sánscrito. Los chakras son vórtices de energía que conectan el cuerpo vital con el físico. Su correcto funcionamiento, apertura y equilibrio entre unos chakras y otros determina en gran medida la salud mental, emocional y física del ser humano. Los chakras principales son siete y se alinean en la columna vertebral desde el cóccix hasta la coronilla. Existen también otros secundarios en las palmas de las manos, articulaciones, etc.

**Deva.** Dios, deidad.

**Dhoti.** Es una pieza rectangular de algodón, de unos cuatro metros por uno y la utilizan únicamente los hombres. Se enrolla alrededor de la cintura, formando un pantalón corto.

**Ego.** Palabra del latín que significa “yo”. Expresa la personalidad limitativa humana, cargada de pensamientos heredados, miedos y ansias.

**Eón.** Unidad de tiempo. En geología equivale a mil millones de años.

**Gurú.** Literalmente “el que destruye la oscuridad”. El Gurú es un maestro o líder espiritual.

**Hatha Yoga.** Es un Yoga preparatorio para la meditación. Se utilizan asanas o posturas físicas para propiciar un equilibrio psico-físico.

**Japa mantra.** Japa significa repetición. En esta práctica (*japa mala*) se utiliza un *mala* o collar con ciento ochenta cuentas y se repite un mantra o palabra sagrada con cada cuenta.

**Jiva.** Personalidad humana. “El *jiva* ha de convertirse en Shiva”, viene a expresar que el ser humano ordinario ha de convertirse en ser divino.

**Karma.** Ley de causa y efecto. Cada una de nuestras acciones, pensamientos o sentimientos tiene una consecuencia que puede manifestarse en esta u otras vidas. Las acciones y pensamientos positivos producen resultados positivos y viceversa. El motivo o razón de ser del karma es ayudarnos a aprender a través de las experiencias y permitir que el mal o el error se destruyan a sí mismos.

**Karuna.** Compasión.

**Kundalini.** Energía que en el mundo arquetípico se muestra como una serpiente. Se halla enroscada en las tres vértebras que forman el rabo humano, en el hueso sacro. Su ascensión por el canal *sushumna* provee a los chakras de una nueva condición de potencialidad y a la mente de una conciencia purificada y conectada con lo divino.

**Kundalini Shakti.** La Kundalini es una energía que se relaciona con lo femenino, representada por la diosa Shakti. Una vez asciende, va al encuentro de la energía masculina que

la espera en el chakra shahasrara. La energía masculina es representada por Shiva.

**Lilah.** Es el juego de la Creación, mediante el cual el Creador se desvela a sí mismo en lo creado. La Divinidad pierde la consciencia de Sí Misma en cada una de sus creaciones y juega en su inconsciencia a redescubrirse como Creador.

**Mala.** Collar utilizado para la meditación con mantras, que contiene ciento ocho cuentas y una, generalmente más gruesa, que representa al Gurú o Monte Meru.

**Maha Yoga.** Literalmente “Gran Yoga”. Tronco y raíz del yoga, incluye prácticas de las principales disciplinas yóguicas.

**Mahavatar.** Literalmente “Gran Avatar”. Véase “Avatar” en el glosario.

**Mandala.** Del sánscrito “círculo”. Diagramas que representan aspectos del macro y microcosmos, cualidades de la creación y que se utilizan para meditar y alcanzar una comprensión o nivel de consciencia determinados. También puede ser un grupo de prácticas, como sucede con los mandalas de Maha Yoga.

**Mataji.** Ver el término “Annai” en el glosario.

**Maya.** El mundo en el que vivimos, que puede entenderse como una mera ilusión. La “realidad” es ilusoria.

**Monte Meru.** Alegoría de una tierra pura, utilizada por distintas tradiciones orientales. Entre otros simbolismos, se le relaciona con el astral superior.

**Nadis.** Ver “canales energéticos”.

**Nirvikalpa Samadhi.** Absorción cognitiva o Samadhi sin semilla, o sea, iluminación completa. Supone la ruptura de la personalidad o “nacer de nuevo” tal como expresó Jesús el Cristo.

**Om.** Sonido primordial del que emerge toda la creación, ya que “En el principio era el Verbo”. Simboliza la máxima pureza y síntesis de todo lo creado.

**Prana.** Energía que sustenta y penetra todo lo creado. Se la relaciona con la energía de la respiración. El cuerpo vital del ser humano está formado por prana.

**Pranayama.** Control del prana que se ejerce a través de ejercicios respiratorios del yoga. Purificando y aumentando el prana mejoramos la vitalidad y la salud, pues ésta depende de la cantidad y calidad de la energía pránica de que dispone el cuerpo vital. El prana limpia el *sushumna* o canal energético por el que ha de ascender la Kundalini, por lo que el pranayama es indispensable para conseguir este objetivo espiritual.

**Rueda del karma.** Ver “Karma” en el glosario. Cuando la rueda del karma gira, significa que los efectos producidos por las causas kármicas están pronto a manifestarse.

**Sadhana.** Práctica espiritual.

**Sahasrara.** Séptimo chakra, que se encuentra en lo más alto de la cabeza, a unos centímetros de la coronilla.

**Sahasrara Shiva.** Ver Kundalini Shakti.

**Samadhi.** Término sánscrito que significa “absorción completa”. Es un estado de consciencia libre de las dualidades y limitaciones del ego, en el que se alcanza la unidad con la divinidad. Estado de uno sin dos.

**Samskaras.** Huella astral creada por las tendencias egóicas.

**Shakti.** Energía femenina. La Diosa Madre. Energía Kundalini que ha de alzarse por el canal *sushumna* hasta su amado Shiva, para desposarse.

**Shiva.** Una de las divinidades más importantes de hinduismo y padre del yoga. A nivel interno se le relaciona con la energía masculina y se le ubica en el chakra sahasrara, donde espera la elevación de la kundalini para que Shakti se una y despose con Él.

**Sushumna.** Canal central que se halla en el cuerpo vital y otros superiores del ser humano. Se halla conectado con los siete chakras principales y está rodeado por otros dos canales secundarios, denominados *ida*, en la parte izquierda del cuerpo y *pingala* en el lado derecho. Una vez purificado el canal *sushumna*, abiertos, activados, armonizados y purificados los chakras y despertada la energía Kundalini, ésta puede ascender por el canal central hasta el séptimo chakra el sahasrara para que la energía femenina Shakti se una a la masculina Shiva, aportando un gran avance espiritual al yogui o yoguini.



**Wu-wei.** Meditación taoísta que significa literalmente “no hacer”. El Tao propugna una vía natural de evolución espiritual.

**Yoga.** Del sánscrito “yugo”, expresa la unión con lo divino por parte del ser humano. Cada yoga es una vía para realizar esa unión. El Maha Yoga es el tronco o raíz del yoga.

**Yogui.** Practicante masculino del yoga.

**Yoguini.** Practicante femenino del yoga.

**Yin-Yang.** El Tao es la unidad de la que parte y se genera una dualidad que reside en todas las cosas. Esta dualidad es el yin-yang, que son dos potencialidades o fuerzas inherentes a todo lo creado y complementarias.



## Acerca del Maha Yoga

El Maha Yoga es una serie de técnicas y enseñanzas que el Mahavatar Babaji y su hermana espiritual Annai entregan al mundo, a través del autor, como continuación del Kriya Yoga y otros yogas que fueron entregados con anterioridad.

Maha Yoga significa Gran Yoga y comprende a todos los yogas tradicionales existentes. Es, por lo tanto, el tronco y raíz del yoga.

Su finalidad es propiciar una evolución física, mental y espiritual en libertad y respeto por las creencias propias y ajenas. No es, por lo tanto, ni un dogma ni una religión, por lo que la persona puede integrarlo, si lo considera de utilidad, al resto de sus prácticas o costumbres religiosas o de otro tipo.

Sus prácticas no están reñidas con otras que pudieran ser del interés del lector, ni se exige nada al maha yogui, solo respeto hacia sí mismo y hacia los demás.

Las técnicas son sencillas y poderosas. Conviene practicarlas por etapas hasta dominarlas, pero, evidentemente, todas necesitan un tiempo de adaptación y aprendizaje para que funcionen correctamente y produzcan los resultados deseados.

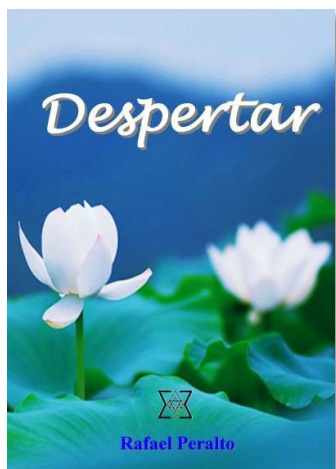
Darse tiempo y no ser demasiado exigente, es también una forma de respeto hacia uno mismo, aunque aconsejamos al practicante que, si las encuentra de su interés, programe unas prácticas diarias con un intervalo y un tiempo de ejecución específico y regular. Evidentemente, la constancia le ayudará también a obtener mejores resultados.

Las prácticas de Maha Yoga se pueden aprender a través de seminarios presenciales o por medio del “Curso de Maha Yoga niveles I y II”, que puede descargarse gratis en las webs mahayoga.es y despertar.es. En el presente volumen y en el libro “Mahavatar Babaji y la práctica del Maha Yoga” se ofrece un resumen de dichas prácticas.

El Maha Yoga provee al cuerpo físico de longevidad y salud, además de aliviar las tensiones de la mente. Sus beneficios físicos, mentales y espirituales son incalculables. Las personas que están recibiendo tratamiento médico o psiquiátrico, deben consultar a su médico y explicarle en qué consisten las prácticas del Maha Yoga. Dado que no ejercemos la profesión médica y no tenemos contacto directo y personal con cada lector, no nos hacemos responsables del uso que pudiera hacerse de las prácticas.

Cualquier duda o sugerencia que pueda despertar esta disciplina yóguica, pueden comunicárnosla en la dirección web de la última página.

## Otras obras de Rafael Peralto (Aim).



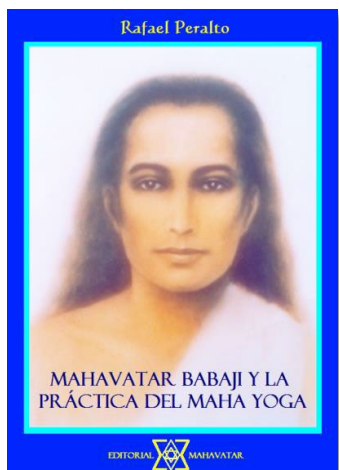
### **Despertar**

Texto canalizado, que podemos enmarcar dentro de la metafísica cristiana, aunque las nociones espirituales que expresa son igualmente válidas en cualquier contexto. Posee un componente emocional con el que han conectado muchísimas personas.



### **El retorno**

Continuación de “Despertar”, es igualmente un texto canalizado, cuyas enseñanzas nos ofrecen claves para vivir una vida de aceptación de nosotros mismos, amor y felicidad, regresando a nuestra pureza primigenia y al encuentro con nuestro dios interior.



## Mahavatar Babaji y la práctica del Maha Yoga.

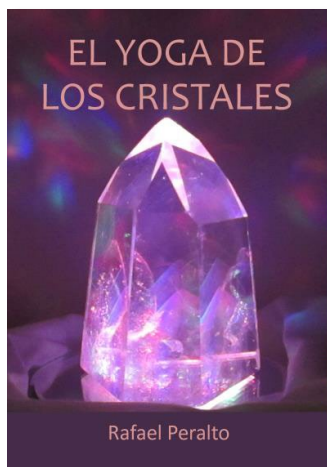
A través de estas páginas, Babaji, el maestro inmortal de la India, recupera del olvido la antigua ciencia del Maha Yoga o gran yoga, cerrando con ello un círculo evolutivo donde el Alfa y el Omega, lo más antiguo y lo más nuevo de esta ciencia pueden conectarse.



## El canto del alma

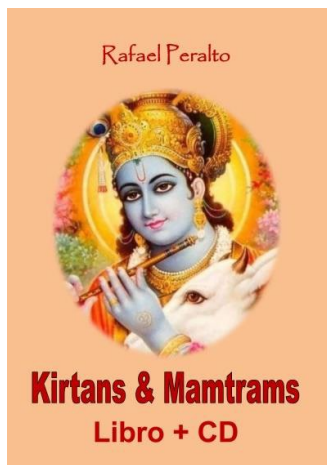
Poesía devocional en la que se desglosan los pasos que transita un alma que ansía la unión con el Amado.

Esta obra puede sernos de ayuda para comprender las etapas del camino, así como para aprender a abrir nuestro corazón al yoga devocional o Bhakti Yoga.



## El yoga de los cristales

Las piedras y cristales son una valiosa ayuda para la sanación y la evolución espiritual. Este volumen contiene mucha información práctica tanto para convertirnos en gemoterapeutas como para la protección, recarga, programación, meditación, etc.



## Kirtans & Mamtrams

Este volumen expone nociones básicas sobre el antiguo arte de los Kirtans (cantos devocionales) y Mamtrams. Se explica el modo de utilizarlos para alcanzar a través de ellos una mayor conexión, paz mental y apertura emocional.

El libro incluye diez Mamtrams y cuatro Kirtans, junto con las imágenes de las deidades correspondientes y su utilidad particular. También incorpora

un CD con todos los cantos para facilitar su comprensión y desarrollo.

**Algunos de estos volúmenes y otros muchos contenidos están disponibles para su descarga gratuita en nuestras webs:**

[despertar.es](http://despertar.es) / [mahayoga.es](http://mahayoga.es)





## El curso gratuito de Maha Yoga

El curso de Maha Yoga es una manera práctica de adentrarse en este yoga ancestral cuyo objetivo es la obtención de una mayor calidad de vida, una mejora de la salud física, emocional y mental, así como en las relaciones humanas.



El uso del poder creativo de la mente, el conocimiento de las virtudes de la respiración circular, la más antigua del yoga y que puede rejuvenecer y sanar el cuerpo físico y los cuerpos sutiles, la obtención de la paz mental y emocional a través de la meditación, la liberación de emociones de rencor reprimidas durante años, en definitiva, la mejora en todos los ámbitos de nuestra vida, es la meta del Maha Yoga para alcanzar una existencia más feliz.

tencia más feliz.

Lograr nuestro máximo potencial y obtener una felicidad constante que no se vea afectada por los sucesos de la vida, no es una quimera. El curso se aleja del mundo de las creencias religiosas y filosóficas y de las restricciones y rígidas normas del pasado; simplemente entrega una serie de

técnicas cuya única exigencia es utilizar parte de nuestro tiempo diario para su ejecución.

Las técnicas pertenecen al Mahavatar Babaji, uno de los seres sagrados que más han influido en el devenir de la transformación espiritual de Occidente en los últimos siglos.

La función de Babaji no es crear religiones o filosofías, sino apoyar la evolución de cada ser, otorgándole la capacidad de transitar su propio sendero en libertad y respeto.

Para descargar gratuitamente el Curso de Maha Yoga visita:

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

## Información y contacto

Haznos llegar tus dudas, consultas o sugerencias a:

[info@despertar.es](mailto:info@despertar.es)  
[babaji@mahayoga.es](mailto:babaji@mahayoga.es)

Puedes disfrutar de más contenidos en:

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



