

Rafael Peralto



MAHAVATAR BABAJI Y LA
PRÁCTICA DEL MAHA YOGA



MAHAVATAR BABAJI Y LA PRÁCTICA DEL MAHA YOGA



© Rafael Peralto, 2008.

Diseño de la portada: Rafael Peralto.

Diseño dibujos interiores: Rafael Peralto.

Edición digital: Rafael M. Peralto del Campo.

ISBN: 978-84-612-9245-5

Depósito legal: CO-93-2009

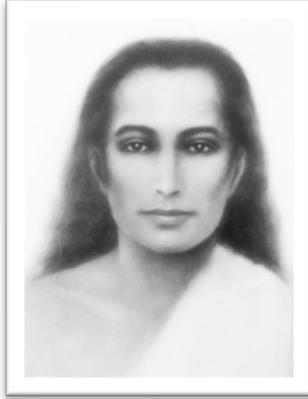
Reservados todos los derechos. Este libro podrá divulgarse libremente siempre y cuando no exista ánimo de lucro y sus contenidos no sean modificados en modo alguno.

Índice

Canto a Babaji	7
Introducción	9
Unas palabras de Annai	13
Primera parte	15
Capítulo I	17
Capítulo II	21
Capítulo III	26
Capítulo IV	30
Capítulo V	35
Capítulo VI	39
Capítulo VII	44
Capítulo VIII	48
Capítulo IX	53
Capítulo X	57
Capítulo XI	61
Capítulo XII	66
Segunda parte	69
Capítulo XIII	71
Capítulo XIV	75
Capítulo XV	80
Capítulo XVI	85
Capítulo XVII	90
Capítulo XVIII	97
Capítulo XIX	103
Tercera parte	107
Capítulo XX	109
Capítulo XXI	115
Capítulo XXII	121

Cuarta parte	125
Anexo I	127
Prácticas del primer nivel de Maha Yoga	
Anexo II	149
Prácticas del segundo nivel de Maha Yoga	
Anexo III	175
Prácticas del tercer nivel de Maha Yoga	
Anexo IV	181
Información de interés	
Anexo V	189
Afirmaciones positivas	
Glosario de términos	193
Acerca del Maha Yoga	201
Otras obras de Rafael Peralto (Aim)	203
El curso gratuito de Maha Yoga	207
Información y contacto	209

Canto a Babaji



¡Oh amado Babaji!

Tu que conoces los sagrados parajes del cielo,
El verdadero brillo de las estrellas,
Contempladas desde el Empíreo,
El dulce canto de los ángeles,
En los plácidos días de luz en las alturas.

Tú has decidido permanecer aquí,
Con aquellos que aún no han trascendido la materia,
Los miedos y la escasez,
Para enseñarnos la grandiosa virtud de la entrega,
El perdón y la humildad.

Sobre tus espaldas bailan
Nuestros sueños más felices,
Con nuestras más horribles maldades.
Todo su peso en ti, oh excelso maestro,
Toda responsabilidad en ti.
Nuestro destino parece no pesarte ni encorvarte.

¿Por qué milagro de amor,
Decidiste un día vigilar nuestros pasos,
En este planeta de ciegos?
Solo Dios entiende tu compasión,
Pero desde mi soledad te suplico:
Ayúdame a no entregarme al sueño,
Sin haber hecho antes las paces con todos mis hermanos.

Que el rencor no consuma mis noches,
Como el fuego devora pabilo y cera.
Me abro a perdonar, Amado Babaji,
A mí mismo y también a los demás.
Me entregaré todas las noches a la compasión y al amor
Y después sucumbiré al sueño,
Con tu dulce nombre entre mis labios.

¡OM BABAJI!
¡JAI BABAJI!

Introducción

Este libro es fruto de cinco encuentros físicos con el inmortal Babaji y de la profunda y determinante necesidad de avanzar por el sendero espiritual de la mano de un maestro.

Desde mi más tierna infancia, en los recuerdos más tempranos, existe el anhelo espiritual. Con cuatro o cinco años ya tenía recuerdos de mis vidas pasadas, hacia viajes astrales en los que realizaba servicios espirituales y pasaba las horas muertas reflexionando acerca de las verdades del Ser y del Universo en una sociedad donde cualquiera de estos conocimientos estaba prácticamente prohibido.

Ahora, en 2022 y a mis cincuenta y ocho años de edad observo mi pasado como un cúmulo de errores con pocos aciertos. Quizás el mayor acierto fue negarme a seguir mi sendero en solitario. Imploré y lloré por la asistencia de un maestro espiritual que pudiera guiarme en el sendero y el Universo, una vez más, me dio mucho más de lo que podía imaginar.

Cuando las prácticas de Maha Yoga llegaron a mí por medio del contacto físico y también sutil con el Mahavatar Babaji, mi vida y mi salud hacían aguas por todos lados. Y tal como se expresa en los primeros capítulos de este libro, donde, en algunos párrafos, se hace referencia a mi vida, Babaji me asegura: “No tengas miedo por los cabos sueltos de tu vida, serán entretejidos en la perfección que yo soy”.

Mi salud física, emocional y mental, en definitiva, mi evolución, se ha visto muy beneficiada por la práctica del Maha Yoga. Gracias a éste y también a la Meditación Pandaba he podido alcanzar mis metas espirituales. El contacto con el Mahavatar Babaji y su hermana espiritual Annai Mataji ha supuesto la mayor bendición imaginable para mi vida y la de

aquellos que han practicado Maha Yoga.

El Mahavatar Babaji es un maestro inmortal de la India, del linaje Siddha Yoga, que alcanzó gran estatura espiritual, consiguiendo alquimizar su cuerpo por medio del *Soruba Samadhi*. Gracias a sus impresionantes capacidades, Babaji ha estado contactando con distintas personas que han podido iniciar por medio de su gracia, nuevos linajes y senderos espirituales. Babaji ha sido uno de los maestros más importantes en la transformación espiritual de Occidente, siendo el gurú de algunos de los llamados “padres de la nueva era”. Para ilustrar lo anterior y como hecho anecdótico diré que incluso el grupo de rock Supertrump le dedicó una canción a finales de los setenta.

Junto con los textos, recibí los dibujos geométricos que se encuentran al final de los capítulos. Si lo sientes, puedes utilizar algunos de ellos como objeto de meditación.

Para esta nueva edición se ha realizado una exhaustiva corrección y algunos cambios para que la obra sea más comprensible. Todo ello, por supuesto, bajo la guía y conexión con Babaji. Quiero dar especialmente las gracias a nuestra hermana María Bustos por la corrección del texto y su gran entrega a la obra de Babaji.

Los anexos I, II y III, donde se explican las técnicas de Maha Yoga, han sido tomados de “El libro de Annai”, obra hermana de esta y cuya lectura recomiendo. También se pueden conocer de manera más detallada y extensa en el “Curso de Maha Yoga”, que contiene textos y audios que se pueden descargar gratuitamente en nuestra página web, aunque, desde luego, lo más idóneo sería poder participar en un taller presencial y experimentar la iniciación. Puedes encontrar más información de estos contactos con Babaji en la lección 1 del primer nivel del “Curso de Maha Yoga”.

Se han escrito en cursiva las palabras incluidas en el

glosario para facilitar su comprensión. Para cualquier aclaración podéis poneros en contacto con nosotros por medio de los correos descritos al final del libro. Sin más dilación os dejo en los amorosos brazos de Babaji y Annai. Namasté.

Unas palabras de Annai.

Querido hijo, veo crecer en ti la compasión y el amor, igual que lo veré en aquellos que lean estas palabras que ahora resuenan en tu corazón.

También los lectores podéis convertirlo en órgano auditivo, escucharnos, vernos y sentir la suave caricia de nuestras palabras. Os juramos solemnemente que siempre estaremos a vuestra disposición cuando nos necesitéis.

Llamadnos con voz profunda, con sinceridad y pureza en el corazón. Ni Babaji, ni yo, Annai, somos propiedad de nadie. Al que nos llama, atendemos y al que nos pide, damos si se abre a recibir. A aquel que puede escucharnos y vernos, lo elegimos para que nos vea y escuche y a todo aquel que convierta su corazón en órgano auditivo y nos requiera, le hablan nuestros labios de cosas puras y bellas, para su salvación y la salvación de los que se hallen con él.

Nosotros no somos propiedad de nadie, pues solo Dios es dueño de todos, ya que nos contiene. Así pues, somos y seremos nosotros quienes decidamos a quien escogeremos como mensajero. Habrá de poseer unos determinados atributos, no cabe duda. Y también un corazón capaz de albergar la grandeza de nuestras palabras y enseñanzas y la pequeñez de su propia insignificancia en el trabajo a realizar. Ello le proporcionará la humildad necesaria para andar por el mundo sabiéndose nuestro mensajero y nunca nuestro dueño.

En este mundo en que vivís, son necesarias las credenciales, los documentos, los registros, depósitos, etc. Somos conscientes de ello y lo respetamos, dando al Cesar lo que es del Cesar y a Dios lo que a Dios concierne, pero nunca olvide el iniciado que el Cesar es pura ilusión y Dios la única

verdad.

Ahora, después de esta advertencia para los que puedan venir detrás en el tiempo, abríos a recibir en vuestro corazón nuestras palabras, sentid el gozo de nuestra compañía.

Annai.

PRIMERA PARTE

Capítulo I

Babaji, tu amor por mí es inconmensurable. Tu amor por los demás no tiene medida. Igual que el día precede a la noche y viceversa, tu compasión se propaga en mí para mi liberación y mi liberación verterá su compasión sobre otros que son tus hijos, que son también tú.

El amor divino que me has mostrado, la callada espera a la que a veces te somete mi deseo de separación y mi miedo, han desvelado tu lado más paciente. Tu hijo te desea, te teme o te huye y tú sigues sentado sobre el antilope, quieto, centrado, callado por dentro y por fuera, esperando a que me rinda.

Heme aquí, amado Babaji, pero como ves, aunque me avergüence, por primera vez vengo desnudo. Mi dolor lo deposito en el altar de ofrendas a ti. Mis limitaciones físicas son el cordero sacrificado a ti. Mi pequeñez es el grano de arroz en la mesa de tus ofrendas.

Puedo ser todas esas cosas si tú quieres, para que me comas, me bebas, me aspire. Quiero dejar de ser yo, rindiéndome en ti. Solo así me sentiré seguro de dejar de ser, desapareciendo a tu lado o frente a ti para existir por siempre en tu pecho o ser una gota de tu alma, un cabello tuyo o si no me creo merecedor de tanto, una fibra de tu dhoti. Qué importa mientras pueda cantar tu gloria y tu bondad eternamente.

*¡Soy tuyo porque tú eres yo!
¡JAI GURÚ! ¡OM BABAJI!*

Querido hijo, escribe estas líneas bajo mi mandato y mi orden. Obedecerme será tu camino a partir de ahora. Mi manto rozará tu mente febril, la llenará de fresca esperanza y tuya será la libertad de dejarte amar y conquistar por mí o no¹.

Yo soy tu amado, por el que has suspirado durante eones. Ahora me toca manifestarme en ti y a través de ti para toda la sufriente humanidad. No temas. Habrá puertas cerradas a ti y otras cerradas se abrirán a mi poder. Todo depende de que te rindas a mí.

Besa mi manto, aquel que te acunó y acarició en tus primeros días y durante toda tu vida.

Nunca has estado solo, siempre he estado vigilando tus pasos, a veces por lugares peligrosos y malvados, a veces felices, pero siempre bajo la atenta mirada de tu *SatGurú*.

No dejaré que te vuelvas a extraviar, que me des la espalda, pues ahora vives en mi corazón y ya jamás desearás salir de él, te lo garantizo.

No tengas miedo por los cabos sueltos de tu vida, serán entretrejididos en la perfección que yo soy.

Olvida las afrentas recibidas o producidas por ti y dedícate en cuerpo y alma al perdón y al amor, para que puedas disfrutar de la belleza de todos los seres y de ti mismo.

No tengas miedo ni pesar, pues te serán dadas todas las herramientas, situaciones y lugares necesarios para que me escuches y escribas.

Queda tranquilo mi hijo. Quizás pronto me veas de nuevo² como es tu deseo y temor, pero no te hablaré, pues no estás preparado para oír mi voz directamente.

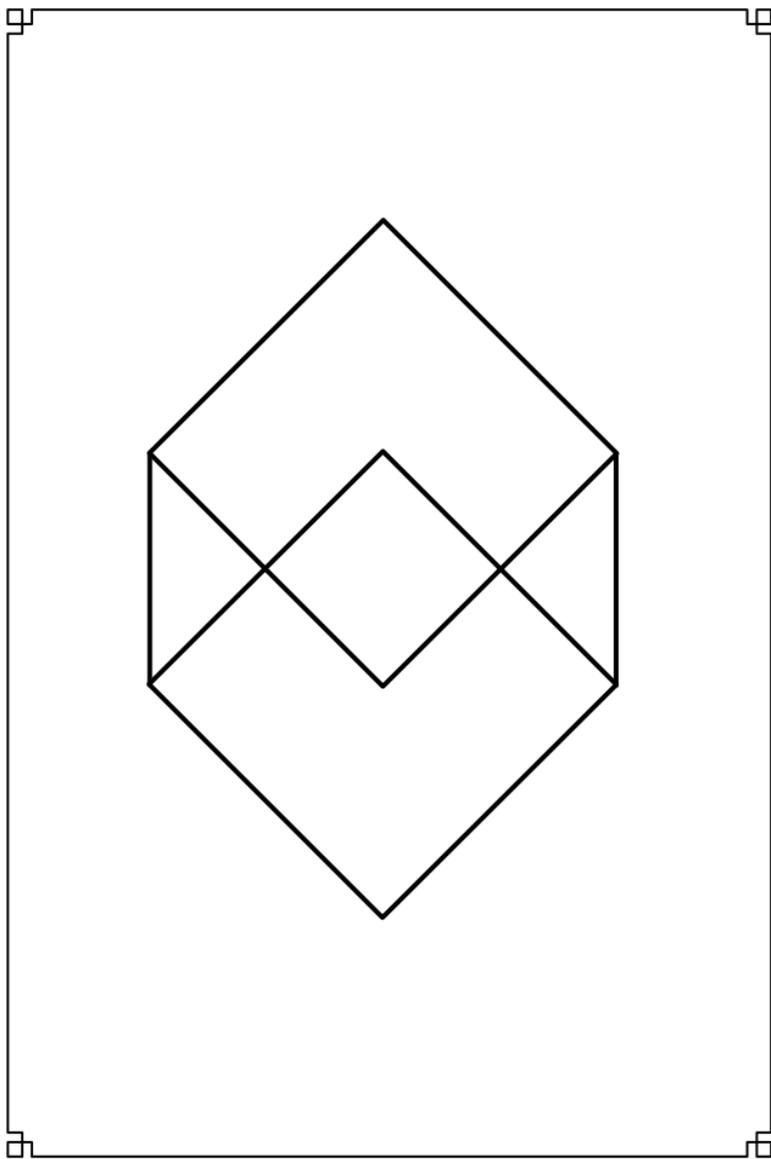
Queda en la paz de Dios.

Babaji.

¡JAI BABAJI!

¡OM BABAJI!

1. Este capítulo hace clara referencia a las instrucciones de Babaji dadas al autor de la obra y a su situación vital en el momento de recibir la canalización. No obstante, el lector puede sentirse identificado con estas palabras.
2. Estos textos canalizados fueron precedidos por varios contactos físicos con el Mahavatar Babaji en su cuerpo *Soruba* inmortal.



Capítulo II

Me siento triste sin ti, mi amado Babaji. Mece con tus palabras mi alma, abre mi corazón que es órgano auditivo para tu mensaje y condúceme a la perfección por el camino de la vida.

Jamás se ha dado en esta tierra verso sagrado alguno, en el que mi aliento no se expresara, nunca vino un profeta, si no fue parido por mí³. Jamás hubo una canción divina que no llevase mi sello, pues yo estoy detrás del escenario de este mundo. Yo vigilo a los actores, sagrados y profanos y cuido de que la obra llegue a buen fin, para los que se dejan apuntar por mí cuando olvidan el hilo argumental de la Obra Divina.

El mensaje es claro y se ha venido dando desde la noche de los tiempos. Lo que cambia es la forma y la praxis: perdonar, amar, sentirse valioso y a la vez humilde, el poder, el valor ante la dificultad y la sabiduría. Estos son los rasgos principales de toda orden dada por mí a través de los diferentes profetas que poblaron y poblarán la Tierra⁴.

Conforme nos acercamos al final de esta era, la velocidad a la que gira la rueda del *Karma* hará que cada alma se dirija al lugar al que su consciencia pertenezca. Más allá de nuestros humanos conceptos de piedad y justicia, serán el nivel de consciencia y las obras las que dirigirán a cada ser al lugar que le corresponda. Así pues, hijo mío, es necesario conocer y realizar una práctica espiritual para que alcances una pureza a prueba de golpes.

El ocaso de la espiritualidad en Oriente, está teniendo lugar a la vez que amanece la luz de Dios en Occidente. Ese

yin-yang geográfico cambiará el modo de vivir y experimentar la espiritualidad. Aquellos que siguen aferrados a la espiritualidad oriental están anclados en el pasado.

Evidentemente, el punto de partida espiritual aún debe ser Oriente, pues la evolución es gradual. No obstante, el tiempo del Yang, lo masculino, está pasando mientras nos deslizamos hacia el Yin, el tiempo de lo femenino que señala el advenimiento del “*Satya Yuga*” o era de la verdad.

Nuevos yogas, por llamarlos de algún modo, son y serán dados en Occidente. No obstante, los llamados gurús occidentales son en la mayoría de los casos pueriles y superficiales. Suelen centrarse solo en una parte del vasto conocimiento espiritual no dándole importancia al resto.

Así pues, en el florecer de esta nueva luz en el que Occidente se da cuenta de que no puede vivir sin espiritualidad, pero que el ritual vano y vacío de Oriente ya no tiene utilidad, ha de entregarse un mensaje nuevo. Por este motivo, es necesario establecer unas nuevas bases de vida más flexibles y abiertas que las de antaño. Éstas habrán de ser iguales para hombre y mujer, eficaces para la torturada mente occidental que acaba de nacer espiritualmente⁵ y accesibles a todos los seres, a todos los que desean seguir cultivando su espíritu.

No ha habido tanto poder negativo ni tanto peligro de auto-destrucción como ahora, más no deben pagar justos por pecadores. Así pues, es necesario que los seres espirituales aprendan a usar el poder de su mente, emoción y espíritu para no sucumbir ante la creación de las mentes impuras. El egoísmo y la negatividad mental y emocional parecen estar llevando a cabo paulatinamente una destrucción del mundo como nunca antes había sucedido, desde la caída de la Atlántida.

El poder positivo, que fue protegido y fielmente

guardado por los conocedores de antaño y dado solo a unos pocos, ahora ha de ser entregado a todo aquel que desee andar el camino. Ello es necesario si se quiere sobrevivir a los cambios políticos, geográficos y desastres naturales que se darán en lo sucesivo.

No temáis pues, hijos míos, en usar ese admirable poder que os iguala a Dios. No es un capricho del destino que se haya dado a conocer desde finales del siglo XIX a todo el que haya estado dispuesto a aprender.

Algún día os daréis cuenta de la perfección de todas las cosas, de todos los eventos y dejareis de luchar, aún sin abandonar la confiada actividad centrada en Dios. No quiero yo para mis hijos más que el bien, pero las decisiones que toméis de auto-preservación o destrucción no puedo evitarlas. Destino y Dios son la misma cosa y en esto se haya la clave para comprender la vida.

No huyáis de vuestro destino, de realizar vuestro divino cumplimiento en esta vida. La felicidad radica en eso, en cumplir la Voluntad Divina que es siempre el mayor bien para vosotros y vuestros hermanos. Un bien tan inmenso, una felicidad tan embriagadora y persistente que os resulta difícil rendiros a ella.

Pero yo estoy aquí, no lo olvidéis. Voy a daros las claves para superar vuestro miedo a Dios. Ese temor no es otro que la cerrazón a la vida, al amor, a la sabiduría, al perdón, a la prosperidad, a la salud y a vuestro destino de luz. Os negáis a rendiros a todo ello a causa de vuestro temor a la luz.

Nunca abandonaré mi sagrada tarea. Cuando la obra de los hijos que me escuchan pierda fuerza o luz o estén sus medios y métodos fuera del tiempo, hallaré la forma de encontrar otra alma receptiva que se rinda a mí y esté dispuesta a dar su vida por mí y en mi nombre.

Nuevos tesoros serán entregados a la humanidad. Nuevos profetas trascenderán a los que hoy me escuchan, aunque estos últimos seguirán siendo de utilidad en determinadas e iniciales etapas de vuestro camino.

Relájate pues en mí, céntrate en mí y repite mi nombre cuando me recuerdes o me sientas.

No dudes que siempre estoy contigo. Me es indiferente si eres el que escribes o el que lees, pues para mí todos, yo mismo, somos uno.

Recibe mi afectuoso amor.

Babaji.

¡OM BABAJI!

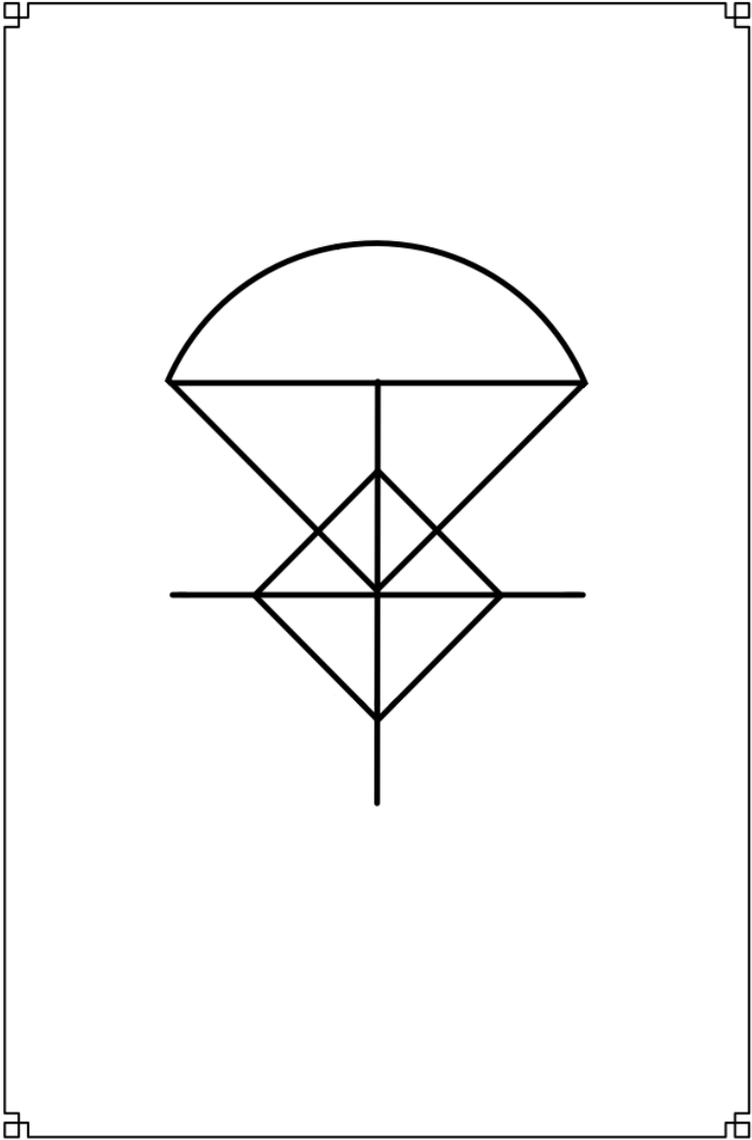
¡JAI BABAJI!

EL FUTURO CONSISTE EN APRENDER
DEL PASADO Y TRASCENDERLO.

3. Según un axioma hindú, Dios, el maestro y el discípulo son el mismo ser. Aquí Babaji se expresa no como maestro, sino como Alma Universal que engloba a todos los maestros y profetas.

4. Idem.

5. Se refiere al nacimiento espiritual de Occidente, a las ideas de Oriente.



Capítulo III

Amado Dios mío, mi protector, fuente de sabiduría y perdón, enséñame a amar a todos los seres.

Soy Shiva, el destructor de la ignorancia, el portador de la antorcha de la luz, capaz de hacerte ver tu propia maldad para destruirla. Yo bajaré contigo a las profundidades abismales y juntos saldremos airoso.

Tú, mi pupilo, mi alma amada, escucha cómo la ignorancia es destruida por la calidez de mis palabras y la fuerza de mi danza.

Observa como juego con Lilah sin manchar mi manto y permanece abierto ante mis hechos, que te desvelarán cómo pude y cómo puedes zafarte de la iniquidad de tu equipaje.

Hombre buscador fui, después padre del yoga y al final, dios encarnado en la Tierra. Ahora mis hijos me adoran, se postran y me ofrendan, pero no comprenden mi mensaje.

Sí, soy el destructor de la oscuridad, de esa maldad que se haya en ti. Te enseñaré a desterrarla con mi ayuda. Repite incansable “Om Namaha Shivaya” y seré yo el que un día me postre ante ti, pues mi humildad se manifestará cuando te vea convertido en un dios.

Hijo, no temas nunca mirar hacia adentro. No rehúyas profundizar y encontrar. Si comprendes que todo eso que se halla allí no eres tú, podrás superar la prueba. Pero si te identificas con lo visto, con la maldad más retorcida y alejada de la luz de tu interior, entonces caerás presa de su poder⁶.

¡Afirma ahora tu majestad! Inhala profundamente y

permite que las estancias de tu mente comiencen a llenarse de estas afirmaciones: “¡Yo soy puro! Mi cuerpo, mente y espíritu son puros. ¡Yo soy uno con Dios!”.

Si al decirlas, te asalta el bandolero de la negatividad, el ladrón de la luz con un “¡ja!, eso es imposible”, entonces obsérvalo detenidamente y sin juicio de valor alguno sigue repitiéndolas.

Cuando los primeros rayos de luz, las primeras afirmaciones entran en tu mente, se inicia una revolución. Los patrones mentales antiguos del “no puedo”, “no soy suficiente”, “no merezco”, sienten amenazada su existencia ante la insistente y eficaz avalancha de afirmaciones. Pero recuerda que tú eres el dueño del castillo y sus estancias. Aunque tu templo se haya convertido en cueva de ladrones, con perseverancia podrás expulsar a esos pensamientos de tu templo mental. La insistencia en las afirmaciones dará sus frutos.

Jamás se logró nada sin poner sobre la mesa al menos un jirón de voluntad o perseverancia. Sé paciente, los logros te dejarán boquiabierto. Nunca se te habría pasado por la mente que Dios y que la vida pudieran ser tan generosos.

Pero a la vez que introduces nuevos pensamientos en tu conciencia, también has de penetrar en ella y ser ecuánime respecto a lo que veas. Recuerda que has de purificar tu cuerpo, emoción y mente. Por eso yo, Shiva, soy el compañero del que se inicia en el camino y también del que lo acaba⁷.

Babaji y yo somos lo mismo, más Babaji permanece en la Tierra, para vuestra salvación y soy yo el que me adentro contigo en las profundidades.

Pues, desde el cielo desde el que te observo, mientras danzo alegremente en el Juego Divino de Lilah, no distingo entre tierra, infierno o paraíso.

Te amo. Yo también comencé un día el camino insondable hacia Dios y te haré ver que no tienes que sufrir para ganar en el juego de la evolución.

Observa en mi interior como me divierto y como en mi danza creo y disuelvo universos personales de todo aquel que se rinde a mí y a mi danza hechizadora.

El camino es infinito. Yo ya no lo ando, sino que lo danzo, así el sendero desaparece en mí como esfuerzo y sufrimiento y surge como universo de juego y placer.

Cuando te sientas abatido y maya te haya hecho creer que el camino evolutivo es demasiado arduo, acuérdate de mí y repite incesantemente mi nombre. Penetra en mi círculo de danza para descubrir que Dios jamás ha querido que sufras para volver a Él, pues nunca te ha juzgado, ni se ha sentido celoso porque le dieras la espalda.

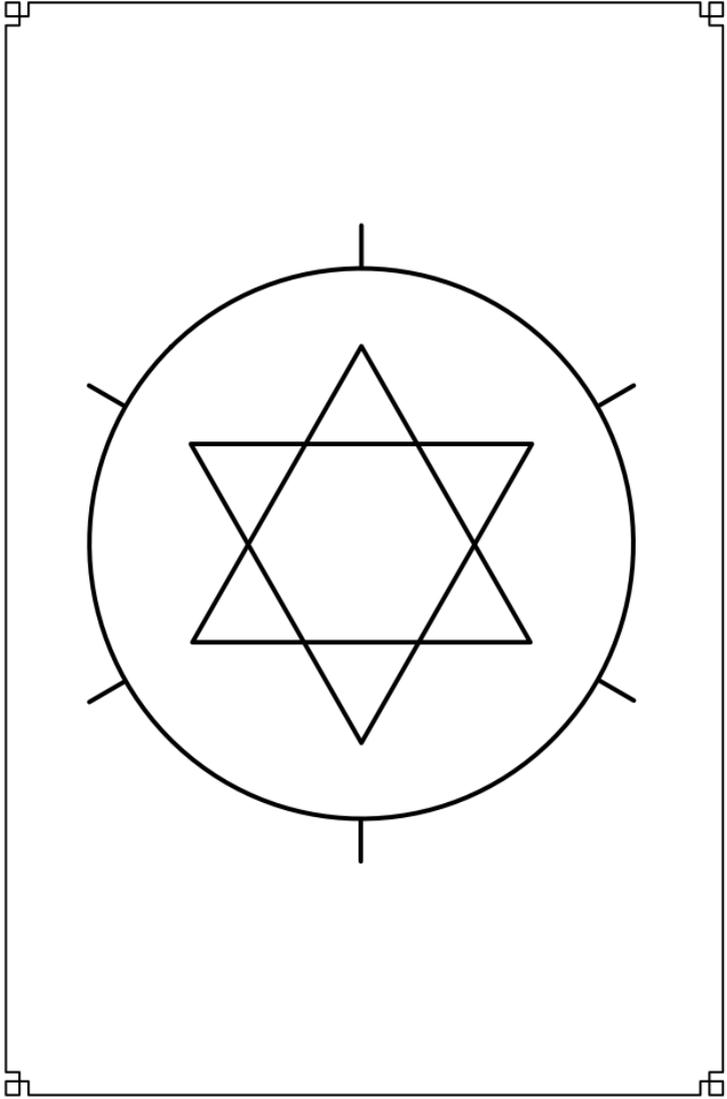
Shiva

OM NAMAHA SHIVAYA

¡CELEBRA TU DIVINIDAD!

6. Aquí el Señor Shiva hace referencia al “sendero de la visión interior”, que consiste en la observación sin juicio de valor de los contenidos mentales, emocionales y físicos provenientes de la sombra psicológica o ego.

7. Shiva representa el fuego de la consciencia y la purificación, por lo tanto, es amigo del que se inicia en el sendero, siendo la purificación el primer paso del mismo. También expresa que es amigo del que lo acaba, pues representa la consecución de los más altos ideales de auto-realización.



Capítulo IV

Háblame, amado Babaji, mi corazón te escucha, todo mi cuerpo espera tembloroso sentir tu poderosa presencia. ¡Ven a nosotros tus hijos!

No ha habido un solo ser que haya caminado bajo este sol, que no haya sido hijo mío, huésped de mi amor, soporte de mi caridad y receptáculo, abierto o no, de mi compasión⁸.

El Dios universal, ese Espíritu que todo lo impregna, me ha permitido permanecer en la Tierra hasta el fin de esta era para cuidar de cada uno de vosotros. Así pues, cada vez que oráis a Dios también yo recibo vuestras súplicas y ocasionales agradecimientos.

No hay nada más cerca de mi corazón que la humanidad. Todo hijo de Dios es hijo mío también, aunque sea un padre desconocido para la mayoría. Más este humilde padre ha considerado que ha llegado la hora de que la humanidad lo conozca.

La vibración de los seres espirituales y de los que entrarán en el camino próximamente es suficientemente alta para que centren sus conciencias en mí. Por este simple y sincero acto recibirán las más grandes bendiciones jamás soñadas. Por eso, seres menos puros también se sentirán atraídos por mí, para aliviar su karma y recibir las bendiciones que supone aceptar mi existencia y mi soporte a la humanidad.

Bien es sabido que solo por rozar mi nombre entre los labios, si se hace con corazón, sintiendo el nexo que me une con él, un ser humano es capaz de alcanzar gran estatura espiritual.

Así pues, hijo mío, recita mi nombre hasta la eternidad. Inspira el “Om” sagrado y expira “Babaji” para que sea expulsado todo el mal que pudiera haber en ti. Después, cuando te detengas para descansar y sentir mi energía, ábrete a recibir mis bendiciones, mensajes y curaciones.

“Om Babaji” resonará en todas tus células conforme el tiempo vaya haciendo germinar en ti mi gracia. Un día descubrirás que “Om Babaji” y tu respiración son la misma cosa. Ya no las separarás y estarás más cerca que nunca de la inmortalidad.

Quien se halle en gracia divina no morirá, a no ser que haya elegido conscientemente la hora y el lugar. Vivir o morir es una opción espiritual. Hasta ahora se ha malinterpretado la ciencia de la inmortalidad por falta de información.

El hecho de frenar la muerte no es solo un proceso mental, como creen algunos maestros espirituales de Occidente. Pues estando en sus primeros estadios de evolución, ellos suponen que modificando sus pensamientos conscientes pueden acabar con la peor lacra que ha castigado a la humanidad. El proceso de inmortalidad o Soruba Samadhi aún necesita varias generaciones de maestros espirituales para que Occidente lo comprenda. No obstante, siempre cabe la posibilidad de que haya en Occidente seres más adelantados en tiempo y maestría.

Es un buen punto de partida comenzar a rejuvenecer y prolongar la vida si ésta es una lección que se deba aprender. Recuerda lo que te dije, no es casualidad que determinados eventos sociales o espirituales se den en el tiempo. La ciencia de la inmortalidad está dando sus primeros y torpes pasos de bebé. Pronto alcanzará la adolescencia.

Mientras tanto, abríos a mí, a comulgar conmigo y con Dios a través de la recitación de “Om Babaji”. Este mantra contiene a la divinidad impersonal en el Om y a la divinidad

personificada en mi nombre, Babaji. Respira conectando la inhalación con la exhalación como enseñaron anteriores maestros. Visualiza mi arcana imagen, sentado sobre una piel de antílope sobre tu coronilla, enviando bendiciones desde allí hasta tus pies y luego convirtiendo ese elixir en raíces que se hundan en la tierra⁹.

Visualiza un elixir ambarino o luminoso bajando desde el chakra de la corona hasta las raíces debajo de tus pies. Enfoca tus ojos semiabiertos en mí y en el chakra corona.

Este ejercicio preparatorio se denomina “El Elixir de Babaji”. Puede practicarse por fases y limpiará tu karma y tu resistencia a mí como fuente de tu liberación y de todo lo bueno que te está esperando.

Aprende primero a respirar conectando inspiración y espiración para que el prana te inunde, te purifique, te dé salud y vitalidad.

Seguidamente introduce el mantra “Om Babaji”. Repite mentalmente “Om” al inspirar y “Babaji” al exhalar en un ritmo continuo.

Después acostúmbrate a mantener los ojos semiabiertos, girados hacia la corona.

Cuando hayas practicado y dominado lo anterior, visualízame sentado en posición de loto sobre tu chakra corona.

Y, para terminar, aprende a visualizar y a sentir el bálsamo de amor que fluye y se escancia sobre tu cabeza, desde donde permanezco sentado. Seguidamente visualiza como llega hasta tus pies, y después como echa raíces en una tierra pura, como el monte Meru o simplemente sobre el planeta Tierra.

Estas raíces arrastrarán la energía negativa o desarmónica que no haya podido ser transmutada por mi elixir hacia el lugar más adecuado para su purificación y posterior

integración en el orden universal.

Recuerda que todos los seres somos gotas de agua del gran océano, por lo que, si lo prefieres, en lugar de mi imagen, puedes visualizar a tu Ser Interior o a otro maestro por el que sientas devoción. La esencia será la misma.

El mantra “Om Babaji” puede ser recitado, cantado o utilizado acompañando mentalmente la respiración. Esta práctica se denomina “Meditación Om Babaji”.¹⁰

Queda en paz hijo y practica hasta alcanzar la maestría en estos ejercicios. Que sean para ti el alimento que purifique tu cuerpo, prolongue tus días y que estén llenos de paz y prosperidad de todo lo bueno.

Recibe mi amoroso abrazo.

Babaji.

¡OM BABAJI!

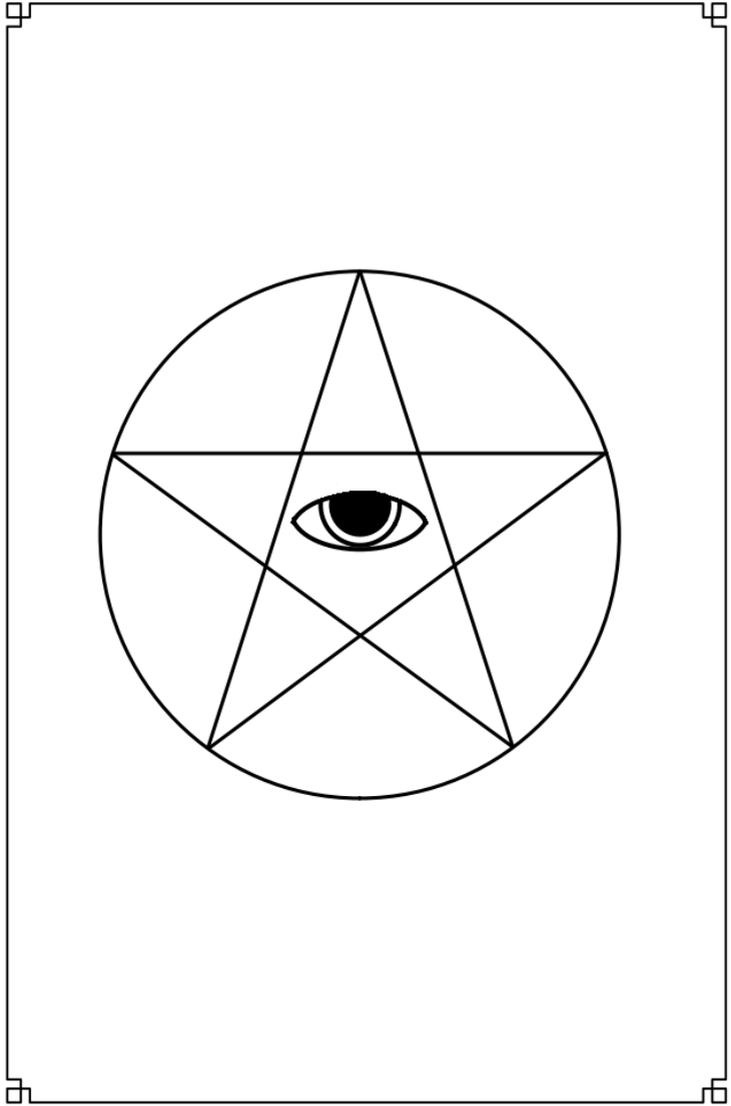
¡JAI BABAJI!

EL TRABAJO ESPIRITUAL ES
LA MAYOR MUESTRA DE AMOR
HACIA NOSOTROS MISMOS
Y HACIA LOS DEMAS.

8. De nuevo Babaji se expresa no como maestro sino como Espíritu Universal.

9. La manera de realizar el Pranayama “El Elixir de Babaji” se encuentra en los anexos con las prácticas de Maha Yoga de los niveles I, II y III.

10. En este párrafo Babaji hace referencia a otra práctica que también utiliza el mismo mantra. Se trata de la Meditación “Om Babaji”. Puedes aprender a realizarla en los anexos con las prácticas de Maha Yoga de los niveles I y II.



Capítulo V

Amado Babaji, Dios y dueño mío, abre tus labios a mí e ilumíname.

Amado hijo mío, escucha pues las palabras de tu amado. Hoy disertaremos sobre el amor.

El amor, como tú sabes, no puede ser forzado. Nace en un corazón libre como una opción personal y, si es puro y sin expectativas, te hará más feliz. Pero si fuese un amor condicionado y manipulador, en realidad sería egoísmo encubierto.

El amor más grande que puede albergar nuestro corazón es el amor divino. Este amor es una llama que elimina todos los samskaras, los egos, los nudos astrales y, como fuego purificador, nos termina consumiendo hasta que no queda nada de nuestra humana personalidad.

Es un amor de profunda pasión sin altibajos, ya que nuestra fuente de adoración, Dios mismo, es inmutable.

Este amor, igual que los amores mundanos, amor de padre/madre, amor de pareja, etc., no puede forzarse. Pero las personas espirituales se esfuerzan en amar a Dios. Imagínate que un hombre se esforzara en enamorarse de una mujer o viceversa. Podrá amar a esa persona por el tiempo y los hechos vividos, por el roce y el compartir, pero no podrá sentir enamoramiento a voluntad.

Así podrás observar como muchas personas creen que “deben” sentir amor por Dios, bien por su miedo a la vida o a sus creencias religiosas o fundamentalistas. Eso es imposible.

Lo que sí puede hacerse es allanar el camino para que

un día puedan sentir que Dios las ha llenado de amor, tanto hacia ellas mismas como hacia la divinidad. Allonar ese camino, propiciar el amor divino sí puede realizarse.

Si los humanos fueseis sinceros y Dios una entidad tangible y visible, si pudierais comunicaros con Él directamente, muchas personas le expresarían su ira y desdén de forma consciente o inconsciente. Esto se debe a la creencia de que Dios es el que se lleva a vuestros seres queridos, especialmente cuando se marchan a una edad temprana.

Las desgracias también parecen ser propiciadas por Dios que nos envía desastres naturales para “acabar con la iniquidad y purificar la Tierra”. Los mismos que piensan estas cosas, son los que hablan de un Dios de amor, paz y luz y le cantan alabanzas.

¿Cómo podemos sucumbir ante el amor divino cuando creemos que el sagrado Amante es asesino e injusto?¹¹ La base de nuestra relación con ese poder, amor y sabiduría infinitos a la que llamamos Dios debería ser la comprensión de nuestras potencialidades internas, que, como gotas de agua nos unen al gran océano divino.

El Ser Supremo nos ha dado libertad, algo que a veces nos negamos a darnos los unos a los otros. Esa libertad consiste en la potestad para usar la mente de una manera creativa. La calidad y el tipo de pensamientos que tengamos crean nuestra realidad. Dios nos ha otorgado un inmenso poder a través de los pensamientos.

La cualidad de nuestro sentir y pensar, así como la sabiduría para discernir el resultado de nuestros actos, configuran nuestra realidad. Así pues, la responsabilidad de todo lo que nos suceda como seres humanos y, en parte, de todo lo que le acontezca a la totalidad de la humanidad es solo nuestra.

Dios nos ha colocado en una posición de poder y

responsabilidad. Nos ha proporcionado un lugar para desarrollarnos o destruirnos y un corazón para ser felices o para vivir en la ponzoña de la maldad.

No, no somos marionetas en las manos de Dios. Somos parte de la Divinidad y en nuestras manos está utilizar el cuerpo, la mente y el espíritu que poseemos para nuestro bien y el de los demás.

Sabiendo que tus pensamientos y actos crean tu realidad, junto con los pensamientos y actos de vidas y tiempos pasados, puedes disponerte a limpiar tu karma y el contenido de tu mente para cambiar tu vida. Así, te darás cuenta del grandioso poder y bendiciones que has recibido del Creador. Disfrutarás de la vida y de la compañía de tus hermanos, nunca adolecerás de nada que desees y te derretirás en amor y agradecimientos al Creador, sabiendo que Él y tú sois uno.

Aplicate, hijo mío, en comprender estos términos y ponlos en práctica para tu bienestar y el bienestar de la humanidad. El Amor Divino vendrá a ti como paloma a su palomar y sentirás que has vuelto a casa.

Recibe mis bendiciones.

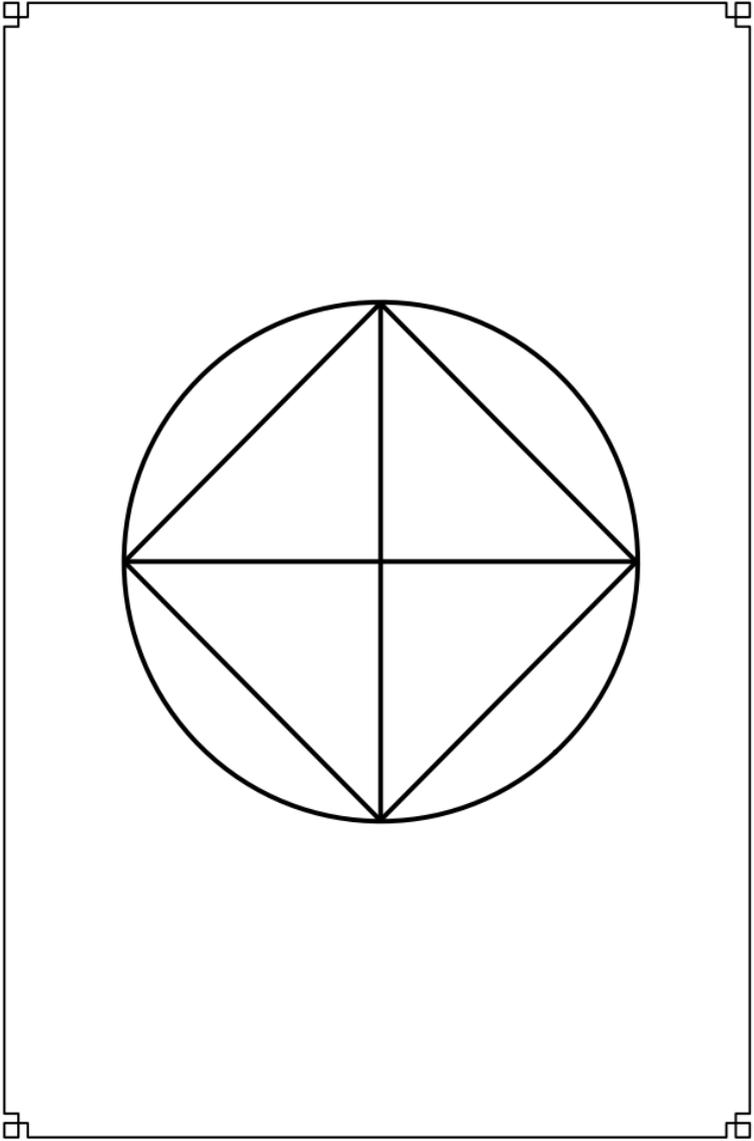
Babaji.

¡OM BABAJI!

¡JAI BABAJI!

**LA ESPERANZA EN UN MUNDO MEJOR,
DEBE IR ACOMPAÑADA
DEL PODER HUMANO.**

11. Esa creencia infantil puede provocar en nosotros temor y separación con Dios. En el Yoga no existe la creencia de que Dios es el artífice de lo que nos sucede, sino que nosotros creamos nuestra experiencia vital a través de nuestros actos, pensamientos y sentimientos.



Capítulo VI

¡Oh mi bienamado! Ahora me siento henchido de tu ambrosia. Tu luz fluye desde mi corona al corazón y se expande en cada abrazo silencioso que doy a toda alma encarnada. Ayúdame a abrir mi corazón a ti para escucharte. En ti me rindo.

Amado hijo mío, que lees o escribes esto, siente mi amor por ti, inmutable en tiempo y espacio. No te escondas de mí, pues todo bien imaginable te deseo.

Ahora que ya te reconoces como creador y asumes la responsabilidad de lo que acontezca en tu vida, ábrete a sentir el amor que el Creador siente por su criatura. Conoce la confianza que deposita en su siervo, al que ha entregado las llaves de su interior para conocerse a sí mismo y descubrir sus potencialidades.

Has de saber, hijo mío, que todas las puertas están abiertas a ti. Tuyo es el poder de abrir la puerta del perdón y del amor, la puerta de la compasión y del poder positivo o las malvadas puertas del rencor, del odio y del egoísmo.

Cada puerta te transportará a un universo nuevo. Recuerda no imputar a Dios el encontrarte en una situación desagradable, pues fuiste tú el que, merced a tu libre albedrío, decidiste abrir una u otra puerta.

Así es la vida. Puertas infinitas, tantas como momentos y posibilidades, multiplicadas por personas. Esta ecuación infinita nos muestra la riqueza y la variedad de experiencias que podemos tener y que la experiencia vital en sí misma parece no tener fin.

De esta manera, cuando te dispongas a abrir una puerta, cuestionate adonde te llevará. No te justifiques en base a un sentimiento de impotencia o a una conciencia de víctima, sino más bien considérate afortunado por poder elegir y tener la información necesaria para elegir bien.

Por muy perversas que sean las personas que nos rodean, podemos observar el motivo por el que han elegido ser instrumentos del mal. También hemos de ver por qué hemos coincidido en el mismo espacio y tiempo y nos hemos dejado atrapar y dañar.

Recuerda siempre que el perdón es la mejor medicina.

El día en el que nos hallemos en paz, a pesar de estar rodeados de recuerdos o de personas que nos hayan hecho daño, habremos dado un gran salto evolutivo.

Jesús el Cristo nos dio básicamente dos enseñanzas de enorme importancia en estos tiempos. Con su verbo nos habló del amor y con su cuerpo, del perdón. Semejante sacrificio no ha de quedar en vano hijo mío.

No son necesarios Himalayas ni sitares o inciensos para hallar la paz, sino el perdón. Y esto es lo que más trabajo os cuesta. El perdón disuelve la mayoría de las enfermedades y carencias. El perdón debe dirigirse hacia los demás y hacia uno mismo, igual que el amor. Hemos de perdonar tanto a los demás como a nosotros mismos.

Bendita medicina es pues el perdón, cuya fórmula entregó Jesús. Sus efectos secundarios son la felicidad y la total entrega a la vida.

No es tan difícil perdonar si tenemos una praxis que nos enfoque en ese acto divino. Esa práctica debe ser diaria y la raíz de todo trabajo espiritual. Al final terminaremos perdonando incluso a Dios, aunque evidentemente no tengamos motivo o razón para culparlo.

Siéntate en un lugar tranquilo, solo o en un grupo de

trabajo espiritual y relájate para que se abran las puertas del subconsciente. Pide siempre ayuda a Dios y entrégale este acto.

Visualiza a la persona que quieres perdonar y busca en su ser más interno una luz, un niño o niña limpio y puro y háblale. Puedes ver sus fotos de cuando era pequeño o simplemente deja que tu imaginación te guíe hacia lo más puro y vulnerable de ese ser. Habla con ese niño de lo que surja en tu corazón.

Si te resulta demasiado doloroso relacionarte con esa persona como niño o niña, imagínala como un bebé, sostenla y acúnala entre tus brazos. Si aun así te cuesta trabajo, imagínala como una luz o como energía y relaciónate con ella de forma positiva y sintiéndote seguro. Cuando te percibas hermanado o imbuido por una misma luz y amor divino, háblale sobre cómo te sentiste en la situación que quieres perdonar, pero evita culpabilizarla. Trata de no expresarte como una víctima. Verdugo y víctima son las dos caras de una misma moneda kármica. Ambas energías se atraen en función de sus procesos mentales de agresividad y victimismo. Comprende que, en realidad, ambas partes son víctimas de su carencia de Dios o de su falta de conocimiento, de autocontrol o compasión, etc. Perdona a esa persona, dale un fuerte abrazo, besos, manifiesta tu perdón como deseas y despídete de ella hasta la próxima vez.

Haz el ejercicio de perdón todos los días. Cada vez podrás ver a esa persona más definida físicamente o con la imagen última o actual que tuviste o tienes de ella. Los viernes (día relacionado con el amor) puedes realizar un ejercicio de perdón con todas las personas con las que hayas estado trabajando.

Ten siempre preparada una lista de personas a las que perdonar, hasta que estés en paz con todos, contigo y con

Dios. Complementa esto con afirmaciones positivas, por ejemplo “yo perdono a... completamente”. No es aconsejable hijo mío que repitas el porqué de tu perdón. Esta energía conciliadora es muy fuerte. Ella se dirigirá hacia las áreas que precisen ser sanadas.¹²

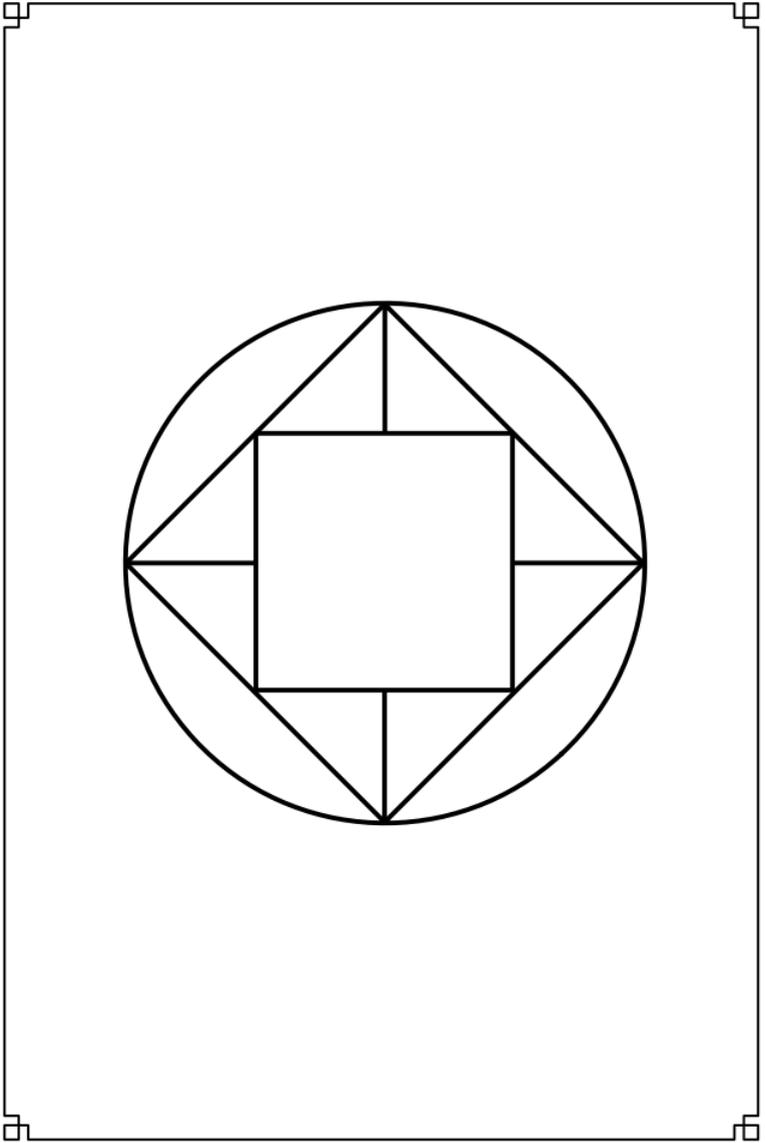
Nadie anduvo jamás el camino espiritual con una carga inútil de rencores a sus espaldas. Lleva solo en tu equipaje aquellos elementos buenos y positivos y todo el amor que quieras, pues el amor te elevará y el camino se convertirá en un sendero primaveral, bañado por la dulce luz del Creador.

Haz el propósito de perdonar amado mío, como la piedra de toque de tu evolución, para que la gracia divina descienda sobre ti y encuentre lugar donde asentarse. ¡Disfruta de la vida y del camino! Te amo. Babaji.

¡JAI BABAJI!
¡OM BABAJI!

LA FELICIDAD Y EL AMOR SE HALLAN
TRAS EL PERDÓN COMPLETO.

12. Este capítulo hace referencia al “Ejercicio de perdón”, una de las cuatro prácticas principales del Primer Nivel de Maha Yoga. Puedes aprender a realizarlo en el anexo I.



Capítulo VII

¡Oh excelso! Dueño y rey de mi corazón, permíteme escucharte, haz de mí un recipiente digno de tus palabras.

Hijo mío, amado pupilo que lees o escuchas, hoy vengo a decirte que has de tener paciencia en el camino. Ten paciencia contigo mismo, con tus procesos de sanación, más pon tu voluntad en hacer lo que haces de un modo pulcro y puro.

El camino, hijo mío, es para toda la vida. Dios es insondable e inabarcable, así pues, en tu objetivo de descubrirte como gota del Gran Océano para ser uno con Dios, no has de ejercer excesiva presión, ni caer en la indolencia.

Descansa, cuando lo necesites, más no detengas nunca tu avance, aunque sea lento. Procura no cuestionarte ni valorar el avance de los demás, ayúdalos, pero ni los ensalces ni los hundas con tus apreciaciones, pues es necesaria una sabiduría de dioses para interferir en el camino ajeno. Ayuda, eso sí, a todo aquel que lo necesite si es tu deseo e involúcrate en toda obra buena, pero nunca te olvides de ti mismo.

Para ayudar a los demás deberás tener intuición y conexión con tu ser. La intuición no es solo una capacidad interior, también es un arte. Utiliza afirmaciones como “Mi intuición es fiable y segura” para no caer en una confianza ciega en los primeros estadios de tu capacidad de captar.

Una vez que tu intuición se haya asentado en ti como algo normal, podrás utilizarla como una valiosa herramienta en el camino y serás de utilidad para los demás.

La intuición te dirá también cuando parar y cuando avanzar, que comer, que leer y que prácticas espirituales o senderos te serán de más utilidad. Al fin y al cabo, todas las decisiones las tendrás que tomar tú mismo.

Incluso si te rindes y te entregas totalmente a mí, Babaji, será una opción personal y siempre podrás romper tus votos hacia mí. Yo nunca te perjudicaré por ello, pues mi corazón solo alberga bien hacia ti, mi hijo¹³.

No seas rígido, al contrario, acomoda tu práctica y sendero espiritual a ti, a tu cuerpo, a tus circunstancias y a tu manera de vivir. Aun así, procura ser fiel al sendero elegido, sin dejar de serlo a ti mismo.

Comprende hijo mío, que nunca se acaba de aprender todo, que no hay fin ni para la sabiduría, ni para el amor, así pues, no existe aburrimiento en el sendero espiritual. Tampoco hay competición. Todos os liberaréis algún día y puesto que el tiempo es una ilusión, todos estáis de algún modo iluminados, imbuidos de luz divina y viviendo en la luz.

No os dais cuenta de las virtudes espirituales de vuestros hermanos y siempre sacáis a colación vuestras potencialidades más desarrolladas. Medid vuestro progreso no por símbolos externos, aunque a veces pueden ser reflejos del interior, sino por el grado de paz, amor y compasión, en definitiva, de felicidad que sentís.

Un día, pasado el tiempo, os daréis cuenta de que el sufrimiento ha menguado, que la inquietud y la ansiedad se han disipado. Veréis que sois capaces de perdonar con celeridad las afrentas recibidas. No deis todo esto por hecho, sino sed conscientes del camino realizado y felicitaos, pues cosechasteis merced a vuestros esfuerzos.

El esfuerzo por comprender y perdonar, tratar de estar consciente de los procesos físicos, emocionales y mentales, buscar la conexión con vuestro verdadero ser, dará con toda

seguridad resultados. No obstante, es necesario hallar un equilibrio entre tensión y relajación en el esfuerzo evolutivo.

De esta forma vuestra vida se habrá llenado de sentido y si habéis de reencarnaros, de volver a la Tierra, será para mostrarle al mundo como la paciencia, la constancia y el saber hacer producen frutos abundantes¹⁴.

El dolor, la miseria y el miedo, serán vagos recuerdos de un infierno vivido hace mucho tiempo o simplemente desaparecerán de vuestra mente. Dirigid pues vuestros pasos hacia Dios y limpiad su templo para que pueda habitarlo y os convirtáis en receptáculo de todo lo divino.

Babaji

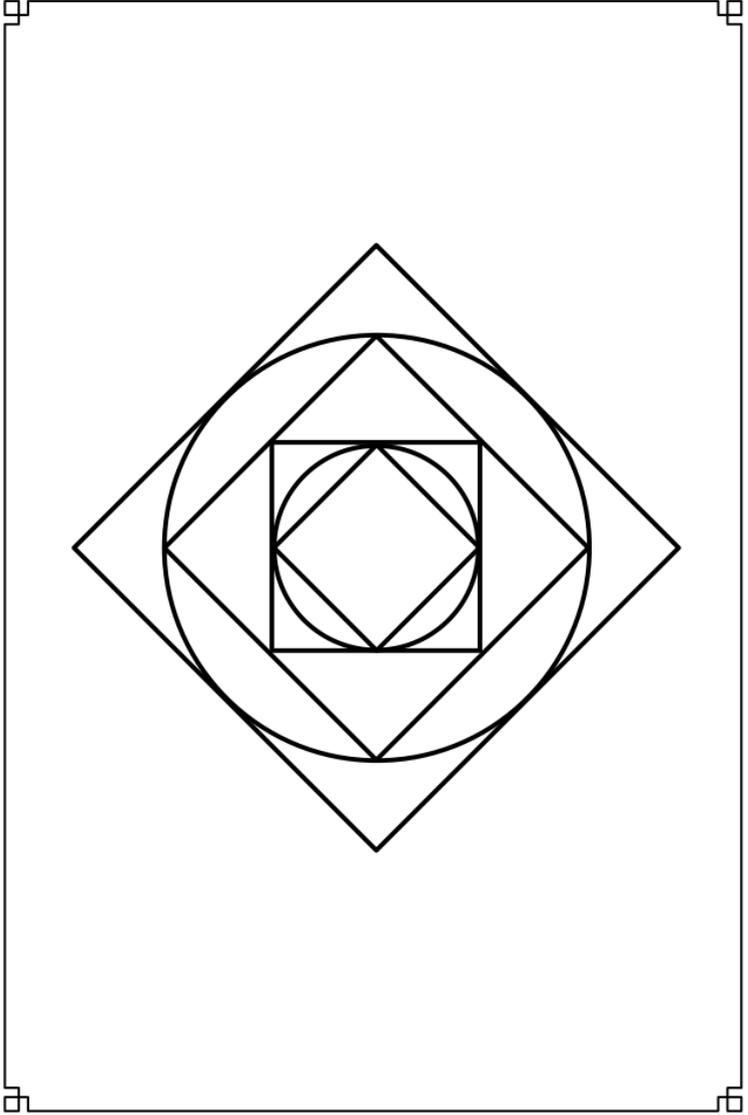
¡OM BABAJI!

¡JAI BABAJI!

**NO PIERDAS NI UN MINUTO DE TU VIDA,
PUES EL AMOR TE ESTÁ ESPERANDO.**

13. La rendición a Babaji es la entrega a nuestro propio Ser. No nos resta libertad, pues el libre albedrío es piedra fundamental del sendero de la Luz. Por ello, en el Maha Yoga se le insta al estudiante a desarrollar la intuición para tomar las decisiones evolutivas y vitales adecuadas y no caer en rígidas reglas de conducta, siendo las únicas normas “libertad y respeto”.

14. La creencia en la reencarnación es normal en muchas culturas espirituales de Oriente, incluido el yoga. Es un ciclo continuo de aprendizaje del que los seres solo pueden zafarse por medio de un profundo trabajo interior. No obstante, los maestros liberados de la rueda de las reencarnaciones pueden encarnarse para ofrecer ayuda y enseñanza y que otros seres alcancen también la liberación.



Capítulo VIII

Amada Annai. Inspírame con tu sabiduría y tu amorosa presencia. Hazte visible al mundo y comparte tu amor por medio de mi corazón.

Hijo bendito, amado lector, recibe a través de estas líneas el abrazo amoroso de una madre y amiga divina. Mi hermano y maestro Babaji me insta a que abra mis labios al mundo, tan falto de compasión en estos días¹⁵.

A pesar de la iniquidad que impera en nuestro mundo, también han nacido bellas flores, como la apertura en Occidente a la energía femenina, a su sabiduría y compasión. Mundos que antes estaban claramente cerrados a las féminas por su condición de mujer, no solo se han abierto y conquistado, sino que actualmente muchas mujeres están al frente de poderosas energías y numerosos movimientos espirituales. Todos tenemos derecho a la misma información y responsabilidad.

En los años más oscuros de nuestra historia, muchas mujeres sabias fueron asesinadas en Occidente, después de siglos de servicio a la comunidad y semejante injusticia se ha mantenido hasta hace bien poco.

A nivel interno, todo iniciado en el camino ha de saber que sus energías masculinas y femeninas han de equilibrarse. Cuando este equilibrio es total o casi perfecto, una persona puede ser célibe, ya que se halla centrada de tal forma que la atracción es tanto hacia dentro (sí mismo) como hacia fuera, tanto hacia lo femenino como hacia lo masculino. Una persona así quedará irremediabilmente en su centro y no

necesitará nada del sexo opuesto.

Cualquier otra forma de celibato está encaminada al fracaso, a la frustración sexual o a la represión de los dos primeros chakras. Debido a esto, la shakti kundalini jamás se encontrará con su sahasrara Shiva. En otras palabras, la kundalini no se elevará por el canal central o sushuma. Además, las represiones sexuales junto con el poder somatizador de la mente han creado gran parte de las enfermedades que padece el ser humano.

Jamás reprimas tu sexualidad, sino que aprende a transmutar su energía. Tampoco excluyas de tu conciencia al hombre o a la mujer interior, trata más bien de integrarlos. Un verdadero maestro realizado, tiene dentro de sí al hombre y a la mujer interior en equilibrio, aunque en muchos casos predominará su propio género sobre el contrario, pero ambos estarán internamente en paz.

No renuncies a la sexualidad, si aún te quedan cosas por entender y sanar respecto a ella. Pero comprende que, llegado a un momento de tu evolución, encontrarás tal calma en tu centro, que la simple idea de desplazarte hacia uno u otro lado del espectro sexual te resultará imposible. Pues permanecerás sin esfuerzo centrado en tu naturaleza andrógina original.

Si sientes un impulso sexual y no puedes satisfacerlo practica el ejercicio “El Elixir de Babaji” para que ese deseo insatisfecho no te moleste.

Volviendo al tema que nos concierne, ambos géneros deben entender que toda sociedad y civilización necesita las dos energías. Esto es especialmente importante en el terreno espiritual.

La mujer debe dejar de verse a sí misma como una víctima, dependiente de un príncipe salvador, temiendo siempre que, por culpa del hechizo de una bruja malvada, el

príncipe se convierta en verdugo. Recuerda que la mente crea momento a momento tu vida. Escudriña los pensamientos antiguos, la programación mental de padres y especialmente madres, educadores, cuentos infantiles, televisión y radio, etc., y toma el poder. A los hombres les gustan las mujeres poderosas, porque así pueden descansar y permitirse sentir, a lo cual también tienen derecho.

Crea un mundo mejor y más seguro para ti y para todos. “Siempre estoy a salvo” debe ser el eslogan de tu himno a la libertad y a la seguridad. Desempeña pues el papel que deseas en la sociedad y en tu vida y descubre que tu potencial es ilimitado. Eres dulce y poderoso reflejo de la diosa y del dios que habitan en ti y que cada día se hacen más presentes en tus pensamientos y actos. Desecha la mujer víctima y al hombre verdugo o salvador.

Sabe que como mujer tienes poder y que de ti depende manifestarlo. Recuerda desechar de tu interior el rencor a los hombres y el pensamiento negativo hacia ellos. En el sendero de tu vida espiritual, encontrarás hombres dispuestos a equilibrarse con su mujer interior y a disfrutar de la vida junto a aquellas mujeres que se respetan a sí mismas y exigen respeto.

Vuelve tus ojos hacia la luz, hacia Babaji y hacia mí y comienza a vivir el equilibrio en todos sus aspectos.

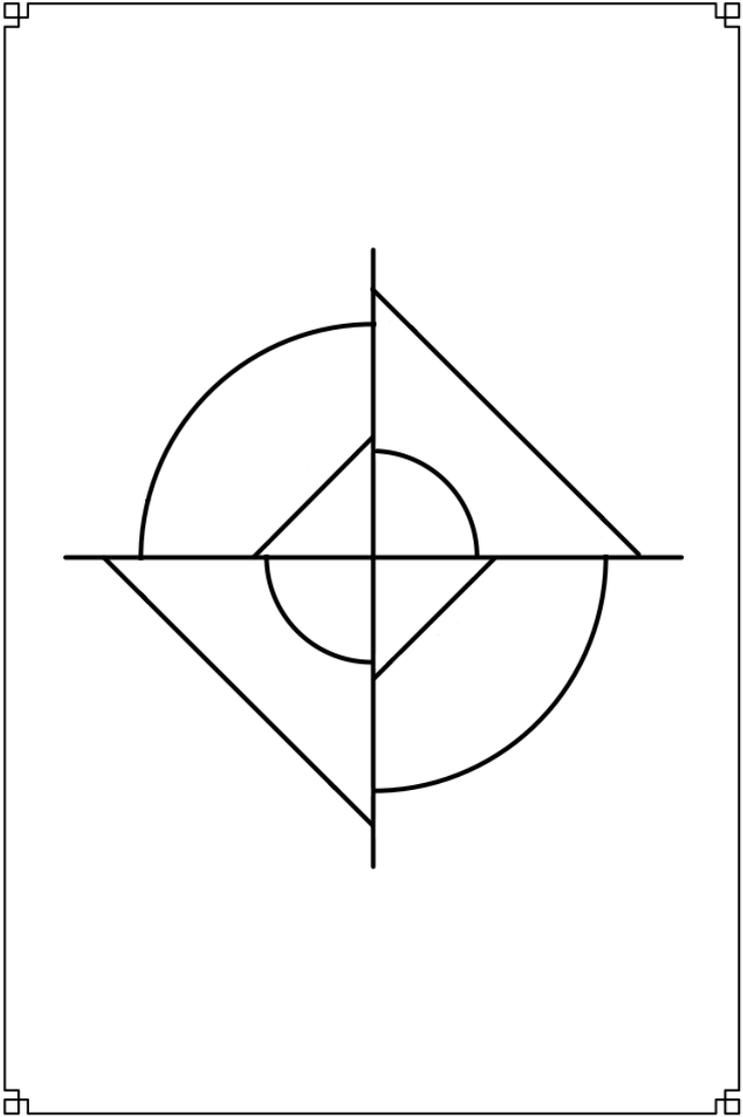
Recibe mis amorosos abrazos para ti y para toda la humanidad.

Annai.

¡JAI ANNAI KARUNAI!

EL EQUILIBRIO ENTRE GÉNEROS
CREA UNA SOCIEDAD JUSTA Y
APORTA FELICIDAD A LAS RELACIONES

15. Annai Mataji es hermana espiritual del Mahavatar Babaji. Ella ha preferido adoptar el humilde papel de alumna y no de maestra, pero Babaji la insta a hablar y canalizar su enseñanza al autor de esta obra. Existen varios textos canalizados en este libro. Posteriormente a este libro, Annai canalizo por medio del mismo autor una obra completa denominada “El libro de Annai” que puede descargarse gratuitamente en las páginas web www.despertar.es y www.mahayoga.es.



Capítulo IX

Amada Madre Annai, Diosa de la compasión hecha carne, abre tu corazón y tus brazos a mí y acúname.

Querido hijo y pupilo, todas las bendiciones caigan sobre ti y te ayuden a despertar. Mi amor me impele a hablarte, a mostrarte cómo el camino, mi divino hijo, es un sendero hacia el corazón.

Proponte todos los días ser un corazón amoroso para el mundo. El perdón es el pórtico de la evolución. Pero generalmente vivimos en un estado de consciencia tan bajo que no nos damos cuenta de que estamos enfadados con Dios, con nosotros mismos, con los demás y sobre todo con nuestros padres y nuestras parejas.

No hace falta comprender punto por punto todas las ofensas para perdonar a una persona, la voluntad de perdonar es por sí misma milagrosa. Los ejercicios de perdón han de formar parte de la dieta espiritual diaria de todo iniciado, no lo olvides.

Cuando le comentamos a alguien de consciencia dormida sobre la conveniencia de perdonar a los padres, es posible que esa persona incluso se ofenda. Por lo tanto, es necesario entregar prácticas sencillas para el despertar de la conciencia, el autoconocimiento y para que la persona entienda los traumas que sufrimos en la infancia y en el momento del nacimiento.

Los condicionamientos mentales aplicados sobre la mente tierna y sensible de un bebé o un infante, crean en ella surcos o *samskaras* muy profundos que, naturalmente tendrán

consecuencias en su vida futura. Por este motivo, hemos de realizar un esfuerzo constante para ir comprendiendo cómo funciona nuestra mente y cuáles son las improntas o ideas grabadas en ella.

Tras lo que acabamos de exponer, entendemos que el amor no basta para andar el camino, aunque sea uno de los elementos más importantes. La consciencia, el conocimiento de nosotros mismos, la sabiduría, el poder, la pureza energética y la salud son también importantísimos y se han de desarrollar en equilibrio.

Muchos seres espirituales denostan su cuerpo y no le ofrecen los debidos cuidados. Esto podría causarles serios problemas de salud que repercutirán negativamente en su avance espiritual. Otra forma de desequilibrio se produce a veces en personas muy inclinadas a la devoción que son capaces de sentir un inmenso amor y rendición a la divinidad.

A causa del desconocimiento o rechazo de su propio poder creativo, estas personas tan devocionales, son dañadas por las circunstancias adversas o por otras personas. En algunos casos, al desconocer cómo funciona su mente y no haber cultivado la sabiduría, cometen locuras o insensateces.

Otra actitud ante el camino, la representan aquellas personas acostumbradas a viajar al centro de su consciencia y a bajar al inconsciente en busca de *samskaras*. Estas personas se olvidan también del cuerpo, pero sobre todo se vuelven egocéntricas, desatendiendo la llama de la devoción y del amor hasta su extinción.

Así pues, igual que es necesario un equilibrio entre mujer y hombre interior, aunque predomine en nosotros uno u otro aspecto, también hemos de buscar esa equidad entre los demás aspectos del ser humano: el amor, la devoción, la sabiduría, la consciencia, el poder, el cuerpo físico y las energías, etc. Por desgracia la tendencia actual de las escuelas

de enseñanza espiritual es centrarse en uno o dos aspectos y olvidarse del resto.

Una persona espiritualmente desequilibrada es un peligro para sí misma y para los demás y un mal ejemplo para aquellos que deseen formar parte de la familia espiritual.

Recuerda nutrir tu cuerpo con aire y sol, ejercicio y buenos alimentos, desechando preferentemente deportes extremos y el uso de alimentos procesados, carne, etc.

Nutre también tu corazón con música elevada, cantos espirituales, el arte y la devoción a los seres de luz y a Dios.

Alimenta tu mente con pensamientos elevados y positivos y desecha del menú aquellos limitantes y negativos.

Despierta tu consciencia, conéctate con lo divino y eleva tu espíritu a las alturas con un cuerpo, emoción y mente puros y en armonía.

No temas, el camino es sencillo. Ríndete a la divinidad y permite que ella desvele en qué aspectos predominas y cuales tienes olvidados.

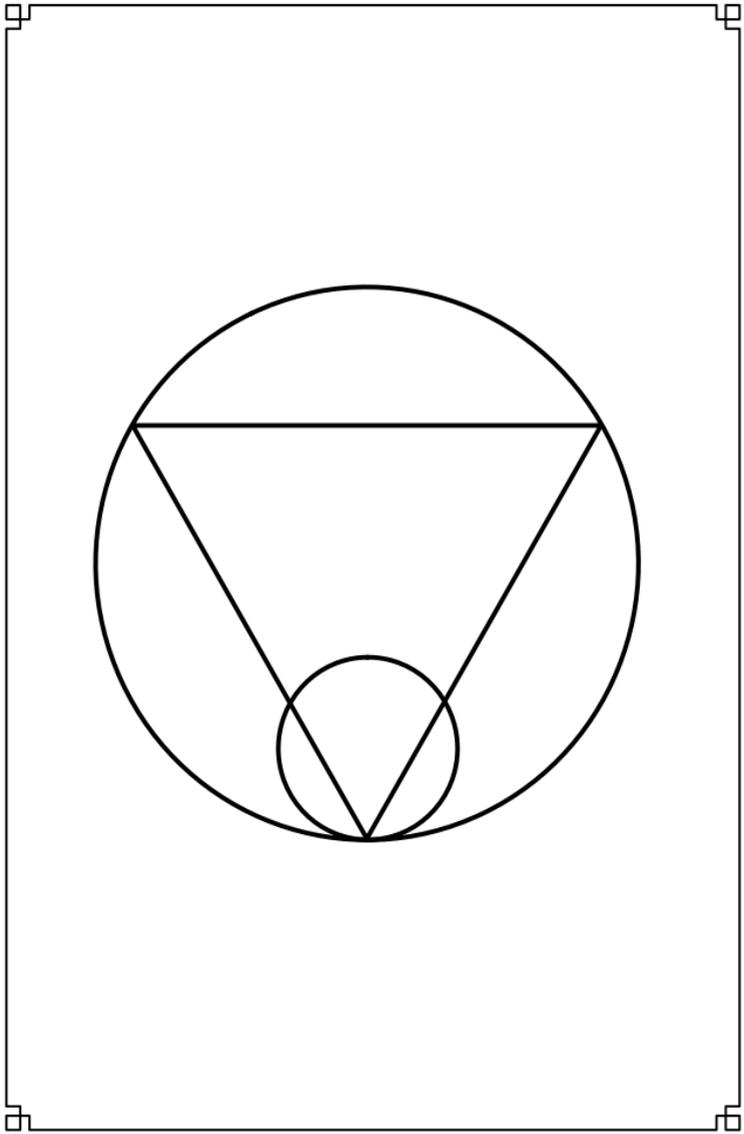
La verdadera armonía es un centramiento interior en el cual te alineas con Dios, para que Él descienda a la Tierra y pueda crear el paraíso en este plano material. Ríndete a la divinidad y permite que penetre en cada partícula de tu ser. Dios te está esperando. No puedes perder más que tu ego, tus sombras, lo que te hace infeliz.

Annai.

¡JAI ANNAI KARUNAI!

¡JAI BABAJI!

ENTREGA TU CUERPO, MENTE Y
ESPÍRITU A DIOS.
DISFRUTA DE LA HARMONÍA DEL SER.



Capítulo X

Amado Padre y Dios mío, Alma que engloba a todos los gurús que han venido y vendrán, habla a mi corazón que se halla sediento de Ti.

Amado hijo, tiempos aciagos vienen para el alma que no se abra a Dios. La creación unida de todas las mentes puede dar lugar a un gran cisma entre pensadores puros y positivos y aquellos contaminados por el continuo bombardeo de la televisión y otros medios.

Tú sabes hijo mío que lees o escribes esto, que tú creas tu experiencia vital con tus actos, tus sentimientos y tus pensamientos. Si tu mente se halla llena de ponzoña, jamás podrás liberarte de los lazos del mal y entregarte a mí para que las puertas de la felicidad se abran de par en par.

Esto no quiere decir que no puedas relacionarte con personas negativas, eso es imposible si la familia propia no es espiritual. Tampoco se trata de no ver televisión o leer prensa, la información es necesaria para desempeñar determinadas actividades laborales, así como para tomar decisiones.

Pero evita, en la medida de lo posible, la contaminación mental, pues es la más peligrosa de todas, siendo la física solo una consecuencia de la primera. La masa mental negativa del planeta es considerable y poderosa, pero nada podrá contra ti si te aplicas en limpiar tu consciencia y en llenar tu mente de pensamientos de luz.

Cuando escuches noticias, no olvides nunca las nociones espirituales que has aprendido. No entres en la dinámica de la mente egóica llena de miedo, pues crearás eso

para tu vida.

No obstante, no es conveniente para muchas personas aislarse del mundo, a no ser que realmente sea una necesidad y un deseo de su Ser Interior.

La purificación física del planeta ha de realizarse al unísono que la limpieza mental, pues son la misma cosa. El agujero de la capa de ozono, la peligrosidad de exponerse al sol por falta de protección, denota también unas aperturas y debilidades en el aura humana que suelen centrarse en la zona de los ojos o en las sienes.

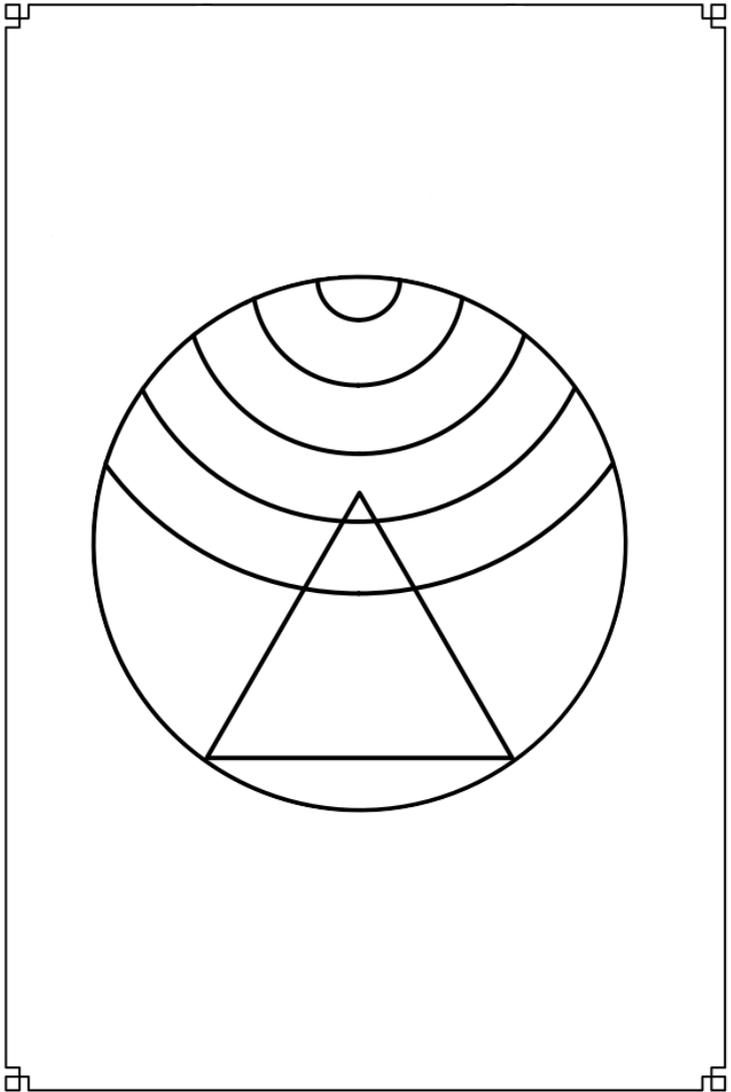
Lo que más necesita la humanidad en este punto de la evolución es la purificación, si desea pervivir como especie y no destruir el planeta. Esa purificación debe ser física, pero sobre todo emocional y mental. Por eso se le ha dado a la humanidad, con el beneplácito de los maestros, la información de que la mente es creativa y que vuestro destino depende de vuestros pensamientos.

Nunca hubo como ahora semejante regocijo en el terror, en el morbo insano y el miedo que encuentran su modo de expresión a través de cine y televisión. Estos medios no son malos por sí mismos, pero se están empleando para exponer lo más perverso de la naturaleza humana, fomentarlo, normalizarlo y excusarlo. Si esos medios, al contrario, fueran bien empleados, benditos días vendrían al planeta Tierra.

Así que te reitero, hijo mío, que has de tomar la purificación como propósito principal. Y recuerda que perdonar es muy importante para tener un corazón limpio. Utiliza los mantras que te iré dando u otros de tu agrado, como medio práctico para vaciar tu mente de lo negativo y llenarla de espíritu y vida. Utiliza también las afirmaciones, canta y goza de la libertad que la vida te proporciona. Usa bien tu poder y recuerda que llevas a Dios en tu interior.

¡JAI BABAJI!
¡OM BABAJI!

LA LIBERTAD HA DE USARSE
PARA QUE EL SER SE EXPRESE.



Capítulo XI

Amado Maestro y Señor mío, escucha las súplicas de tu devoto que se rinde y se postra ante ti. Ilumíname con tus palabras.

Querido hijo mío. Om es la vibración primordial del Universo. Toda la creación puede resumirse en el Om. También todo el trabajo espiritual puede concentrarse en un Om.

Si entendemos básicamente el camino espiritual como sabiduría, amor y poder tal como puede verse en el diagrama, comprenderemos que Om incluye estos tres aspectos en su vibración más pura y los equilibra.

Puedes iluminarte entonando el Om sagrado si lo practicas de forma continua. Si lo deseas repítelo primero con la voz y luego mentalmente. Este sonido primordial liberará tu consciencia, limpiará tus samskaras, abrirá tus chakras y dirigirá tu energía hacia el sahasrara chakra. Te sentirás uno con el Universo.

Cuando Om resuena en nuestro interior la sensación de estar separados del Universo desaparece, pues nos funde con la realidad.

Y esa realidad es que todos somos Uno. Somos consciencias individualizadas que, si traspasamos las fronteras del ego, nos fundiremos con el Todo, que es lo que somos.

Los grandes yoguis pueden entrar a voluntad a formar parte del todo y luego individualizarse para llevar a cabo sus proyectos en el mundo físico. Trabajan incasablemente para

iluminarse y posteriormente iluminar a sus discípulos.

Lo que no se da cuenta el devoto que busca la unión con lo divino, es que la teme por encima de cualquier otro temor. La idea de desaparecer como individuos fundidos en el Om resulta aterradora en determinados estadios de la evolución. Observar y aceptar ese terror lo sublimará, llevando al iniciado a la rendición al Verbo-Dios y a alcanzar su grandeza.

Este proceso iluminador es inverso al nacimiento. En el parto, nos desligamos de aquello que fue nuestro universo, donde flotábamos sin preocupaciones. Después crecimos y ese universo se nos quedó pequeño. Igualmente le sucede al iniciado que siente que el mundo de los hombres se ha vuelto vano, sin sentido y demasiado pequeño para la grandeza espiritual a la que aspira su alma.

El propio trauma del parto es proyectado sobre el sendero espiritual que, como expresó Cristo, consiste en “nacer de nuevo”. Este trauma natal dificulta la ruptura de su personalidad y la rendición al vacío lleno de gracia de la iluminación. Por eso es importante que el iniciado lo resuelva a través de las terapias que hoy se ofrecen¹⁶.

Rendirse al Om, entrar en *samadhi*, es como volver al útero materno. El sendero espiritual continuará tras la iluminación pues el camino no tiene fin, ya que Dios es insondable. No obstante, una vez hayamos alcanzado suficiente estatura espiritual con la liberación del ego, los *samskaras*, el karma pendiente y los apegos, nunca más volveremos a encarnarnos en un cuerpo humano.

Ya que somos Consciencia Universal y también conciencia individualizada podemos utilizar no solo el mantra Om, sino también el mantra Om Babaji. Este mantra puede acoplarse perfectamente al proceso respiratorio tal como antes se explicó. Decir mentalmente Om mientras inspiramos

atraerá la grandeza del Universo hacia nuestro pequeño universo personal. Decir mentalmente Babaji en la exhalación expresa nuestro anhelo de compartir nuestra conciencia con el mundo. El mantra Om Babaji representa también los logros que deseamos alcanzar y una petición de asistencia espiritual.

El auxilio de un gurú verdadero multiplica la capacidad evolutiva del iniciado. Puedes estar seguro de que mi ayuda llegará siempre y que será mayor conforme más te abras. No hago esto para favorecer a los que más se esfuerzan o se entregan, pues mi amor y apoyo son incondicionales. La proporción de ayuda recibida dependerá de cuánto te abras a mí y de tu grado de merecimiento para aceptarla.

Puedes repetir: “yo soy merecedor de todo lo bueno que el Universo tiene para mí”. Deja de pensar en miniatura y piensa a lo grande pero no te olvides de imaginar también esa grandeza para los demás; de esta forma no te volverás egocéntrico y orgulloso. Puedes enviar las vibraciones del mantra Om a las personas necesitadas de su elevada vibración que incluye sabiduría, amor y poder en perfecto equilibrio.

La falsa humildad espiritual del que no se cree merecedor de nada creará ese resultado en su vida por medio del poder de su mente. Y evidentemente tampoco será merecedor del *samadhi*. Con la técnica de “El Elixir de Babaji” y la “Meditación Om Babaji” puedes ir experimentando diferentes estados alterados de consciencia. Esas experiencias menores te liberarán del miedo a la iluminación. Es una técnica muy efectiva, pero será necesario acompañarla con otras para que tu proceso evolutivo sea más completo.

Trabaja pues, amado hijo, en el merecimiento y en la rendición a la vibración universal y cósmica para que pronto puedas disfrutar de tu Divina Herencia, el cielo en la tierra. No olvides, no obstante, a tus hermanos, para que seas un

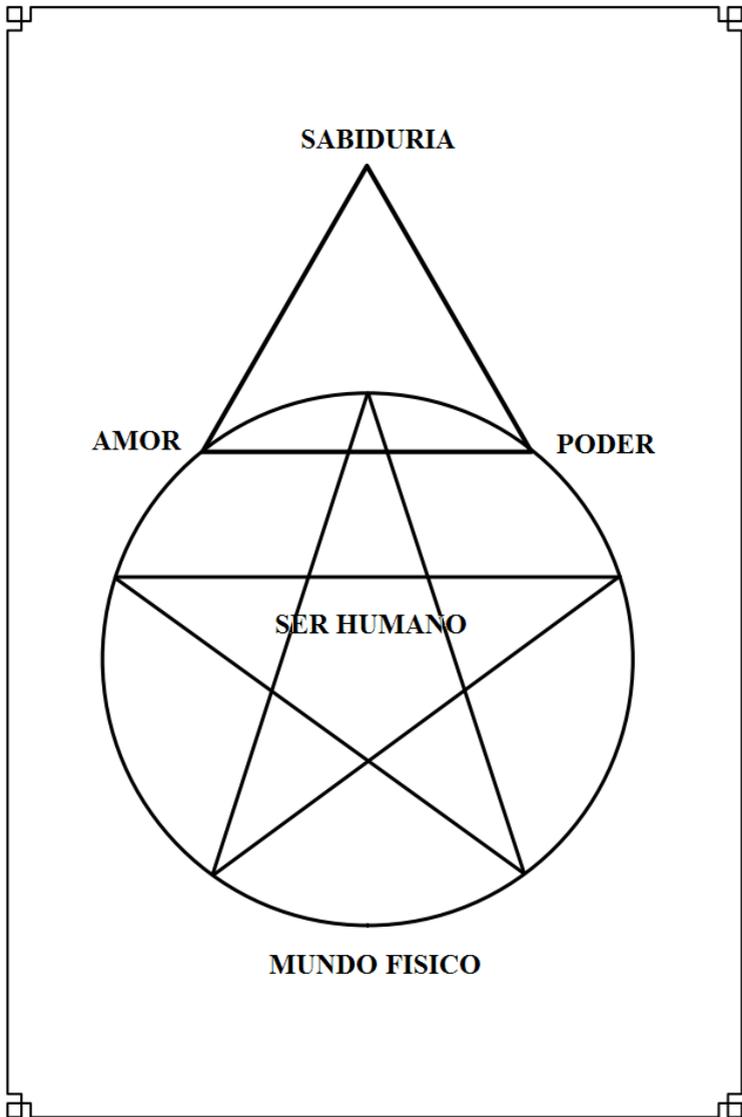
canalizador de las vibraciones celestiales para ellos. Recuerda que cada uno posee su parcela de poder y responsabilidad en el mundo. Cumple con tus divinas tareas impecablemente, no te aferres a los resultados y disfruta del hecho de estar viviendo esta aventura del despertar.

Recibe mi amoroso abrazo que rodea toda la Tierra.
Babaji.

¡JAI BABAJI!
¡OM BABAJI!
¡OM SHANTI KARUNA!

UTILIZA LA BALANZA DE LA SABIDURIA
PARA EQUILIBRAR AMOR Y PODER.

16. La técnica denominada Rebirthing que Leonard Orr recibió del Mahavatar Babaji es excelente para liberar el trauma natal.



Capítulo XII

Se cierra aquí, la primera parte de este libro. Lo que verdaderamente importa, hijo mío, no son las palabras sobre Dios o la vida espiritual y eterna, sino el hecho de que tú puedas vivirlas como experiencia personal. Así pues, dedica atención y tiempo a las técnicas y a su dominio para alcanzar lo divino en ti.

Es bueno que riegues tu corazón con mis palabras para enternecerlo y activarlo, para poder así entenderte y perdonarte, entender y perdonar a los demás.

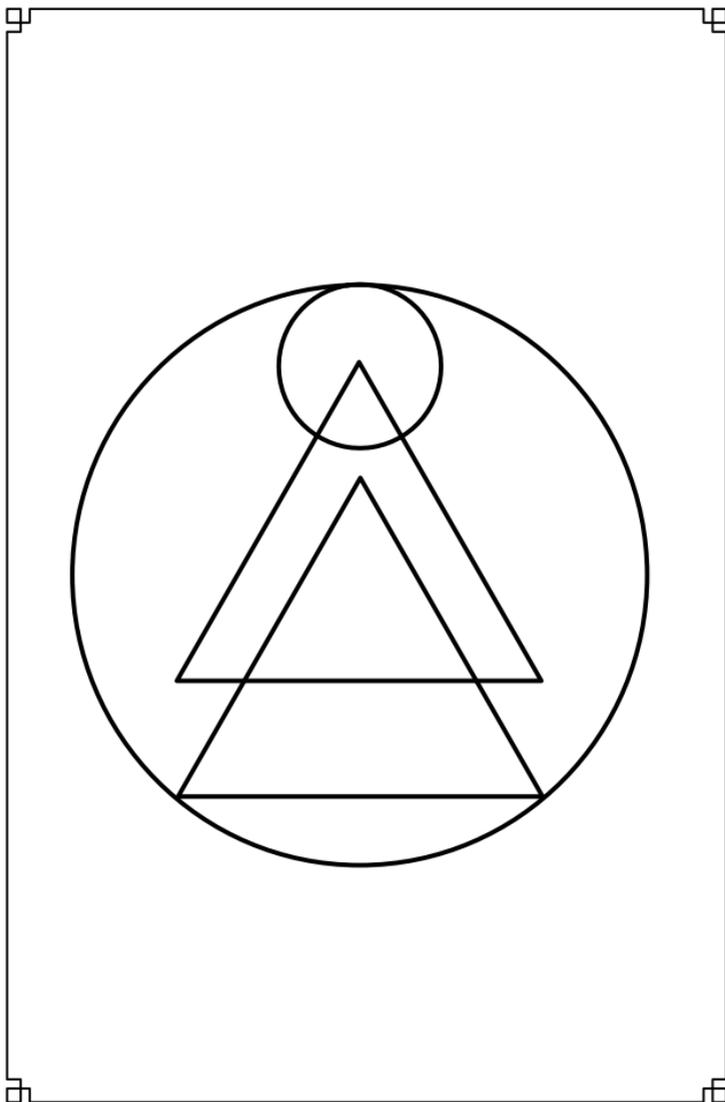
Recibe mi amoroso saludo, bebe del néctar de las palabras y de los sentimientos aquí expresados y busca hijo mío, busca en tu interior la luz escondida.

Conviértete en faro para ti y para los demás y algún día incluso podrás vencer a la muerte y colocarte la Corona de la Vida.

Babaji.

¡OM BABAJI!

¡JAI BABAJI!



SEGUNDA PARTE

Capítulo XIII

Escúchame ser encarnado en la Tierra, escucha mi mensaje de esperanza para ti. Grande es tu suerte y glorioso tu destino. El haberte encarnado en una tierra libre de opinión y próspera, hijo mío, te posibilita trabajar intensamente para alcanzar mi luz y tu propia y brillante esfera del Ser.

Tienes en tu mano todos los dones o capacidades necesarios para realizar el trabajo espiritual, así pues, tu destino solo puede ser glorioso.

El que se entrega a mí, a Babaji y trabaja por su propio despertar de la consciencia y por la de sus hermanos, recibirá mil por uno, pues la entrega a mis energías y la apertura a ellas lo colmarán de ayuda y bendiciones. Recuerda que no tienes que hacer el trabajo tú solo.

La creencia en el sufrimiento y el inmerecimiento de los antiguos moradores del sendero espiritual les hizo el camino arduo y difícil. Pero ahora tú sabes que puedes tenerlo todo, incluso un camino fácil y alegre, en el que la rendición a la infinita bondad del Universo te inunde de todo lo bueno que la vida puede ofrecerte.

No obstante, no te apegues a lo material. Disfrútalo, pues es tu Divina Herencia, pero recuerda que los verdaderos placeres son los del espíritu, los que se producen en tu interior como una experiencia sublime que no depende de agentes externos.

Tal vez, aún creas que necesitas cosas para sentir el placer y el gozo de estar vivo. Por eso, para no distraerse en cosas terrenas, el místico de antaño renunciaba a todo lo material y con su escudilla, vivía de la generosidad ajena mientras se entregaba a sus quehaceres espirituales.

Esa forma mendicante de vida, como místico anacoreta, no encaja en el modo de vida occidental en el que vas a desarrollar tu espiritualidad. Por eso es necesario que te abras a la posibilidad de tener abundancia y toda la prosperidad y tiempo libre que necesites para tu trabajo espiritual.

Esa labor espiritual no tiene, pues, que estar desligada del mundo, pero tampoco ha de sucumbir ante las continuas preocupaciones, ocupaciones y distracciones de la vida mundana.

Así, entiende hijo mío, que la maestría en este nuevo modo de vivir la espiritualidad se alcanza cuando tienes tanto tiempo como prosperidad para que nada enturbie tu avance.

Puedes vivir en el mundo y jugar despierto con sus ilusiones, aun sabiendo que la verdadera felicidad y el gozo continuo se hallan en tu interior y que son el producto de un estado del Ser.

Alcanzar ese estado divino es tu meta y el cometido de estas enseñanzas. Esto requerirá de un despertar de conciencia, de un perdonar y amar, de una entrega y rendición, del reconocimiento de tu poder y de tu divinidad. Todo ello puede ser tu meta en esta vida, pues para eso has venido a este mundo y sin duda estás capacitado para conseguirlo.

Por eso, para que las exigencias del mundo no te molesten, la abundancia de prosperidad material y tiempo no han de ser un obstáculo, sino que constituyen la fórmula ideal que te proporcionará el marco adecuado para tu desarrollo.

No dudes de que siempre estoy dispuesto a ti. Presto para encontrarme contigo a una señal, como dos amantes enamorados. Y corro veloz hacia ti humildemente, presa de una emoción de amor y henchido de un deseo de compartir. Yo, Babaji, no soy más que un reflejo de lo que puedes

alcanzar y sabiendo que un día lo harás me percibo igual a ti. Estoy enamorado de cada uno de vosotros y, movilizado por ese amor, entregaré todo a aquellos que se entreguen a mí y a lo divino. Recuerda que tú, Dios y yo somos la misma cosa, la misma luz.

Ábrete a la infinita prosperidad que este universo te ofrece. Prosperidad es tener abundancia de tiempo, dinero, salud, hacer lo que te gusta y te realiza, amigos, amor, etc. Créete merecedor, siente que recibir es tan divino y casto como dar, pues dar y recibir es la respiración de Dios y Dios es vida. Desea todo ese bien para los demás en la misma medida y no te aferres a nada, fluye y disfruta de la vida mientras recorres el camino evolutivo que te llevará de vuelta a mí.

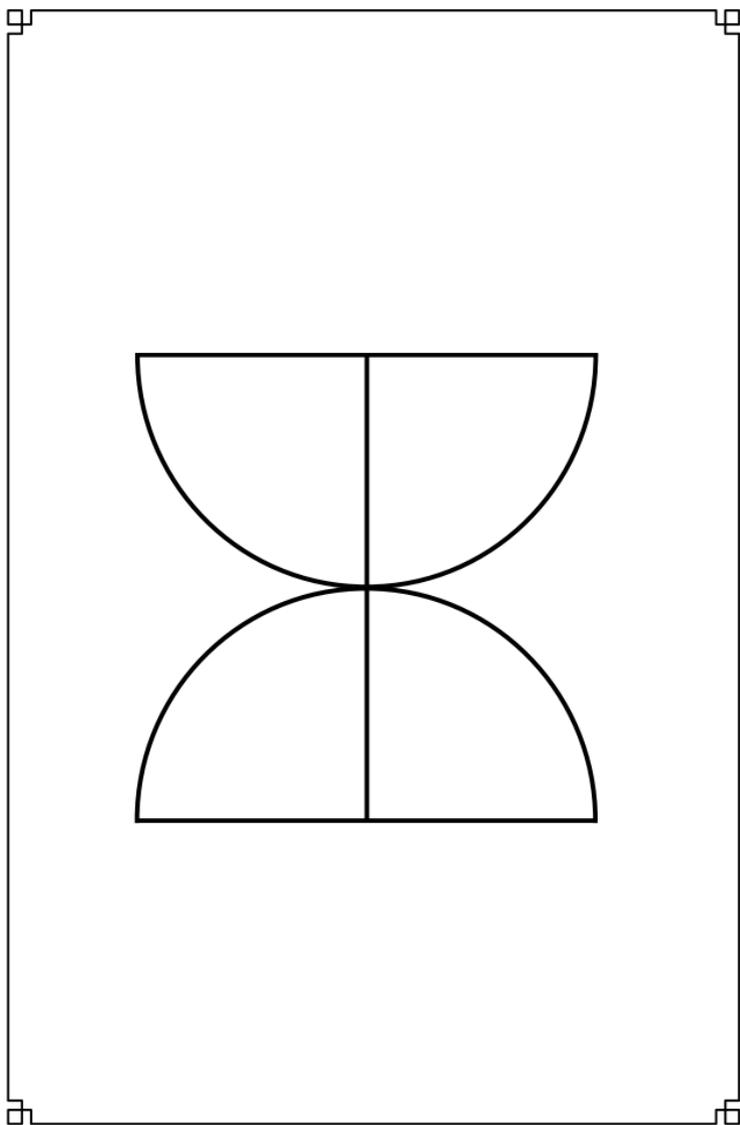
El banquete está preparado, listos los invitados, espero ansioso a que des el sí quiero. Sí a la vida y sí a Dios. Tu alma te espera envuelta en paños de pureza y perfumes de santidad a que te unas a tu parte divina y seas un ser completo, libre de limitaciones.

Recibe mi amoroso abrazo.

Babaji.

DISPONTE A RECIBIR.

TODO LO BUENO TE ESTÁ ESPERANDO.



Capítulo XIV

Padre, Amigo y Señor mío, mi corazón está volcado a ti, presto a escucharte. Habla pues, soy tu servidor.

Amado hijo que me escuchas o lees, debes entender a la perfección las etapas del camino.

Todos los maestros han instado a sus alumnos, a sus hijos espirituales, a entrenarse y a realizar las etapas espirituales a la mayor brevedad. De esta manera les hacían aprovechar la inmensa fortuna de tener una vida humana.

Pero ahora ese apremio, sin convertirlo en fuente de agobio, ha de ser tenido aún más en cuenta. Esto es debido a las dificultades que puedan producirse en el futuro, no tanto de libertad, sino de estabilidad y paz, elementos ambos necesarios para llevar una vida espiritual sin sobresaltos y sin grandes sufrimientos.

Como alma grupal, el destino de la humanidad te afecta. Aunque con tu mente crees un mundo bueno para ti, lleno de amor, prosperidad, salud, etc., lo que suceda fuera de ti, como parte del todo que eres, te afectará de alguna manera.

Por eso son necesarios caminos claros y explícitos, acompañados de prácticas poderosas para que todo aquel que desee la luz la encuentre a la mayor brevedad y con el menor esfuerzo.

El camino evolutivo tal como ahora voy a exponerlo y mostrarlo a la humanidad, tanto el general y como el de Maha Yoga, consta de tres etapas básicas. La primera etapa se centra en la purificación y el perdón, la segunda busca el equilibrio y el desarrollo de la sabiduría, el amor y el poder. Y la tercera,

la espiritual, tiene como propósito principal el encuentro con tu Ser Interior.

1ª etapa: PURIFICACIÓN

2ª etapa: EQUILIBRIO

3ª etapa: ESPIRITUALIDAD

Evidentemente, tal como te dije hijo mío, es necesaria una praxis para cada una de estas etapas. Y te será dada, oh tú que escribes o lees. Así pues, las prácticas más importantes de la primera etapa son “El Elixir de Babaji” y el ejercicio de perdón.

Si te fijas, unas etapas se solapan con otras y todas las etapas contienen elementos de las demás. Así pues, hijo mío, aunque su importancia sea menor, también es necesario desarrollar el equilibrio entre sabiduría, amor y poder mental en la primera etapa.

Lo que turba nuestra conciencia y enferma nuestro cuerpo es el miedo y el rencor. Así pues, igual que un granjero limpia la tierra y la prepara antes de sembrar, así el iniciado debe purificarse antes de empezar a crear con su mente. De este modo la cosecha dará frutos dulces y abundantes.

No hay dos campos similares, igual que no existen dos iniciados con idéntica mente o el mismo karma. Por eso, aunque hay que preparar cualquier tierra para la siembra y todos los iniciados han de purificarse para cosechar los frutos de la realización espiritual, es necesario permitir lo que llamaremos “margen de individualidad”. Por medio de esta distinción reconocemos que cada ser tiene un camino evolutivo distinto. El iniciado puede desarrollar en sucesivas etapas su intuición para que, en último caso, su ser interior haga las modificaciones necesarias y útiles para su sendero evolutivo personal.

Por eso has de entender que esta información es la base de la práctica evolutiva general. Conforme practiques dejarás siempre en tu sendero la huella de tu individualidad y deberás adaptarlo a tus circunstancias personales. No obstante, procura seguir fielmente la forma concreta de las prácticas, no las modifiques, pues el ego puede engañarte con facilidad, sobre todo en las primeras etapas de tu sendero.

No te preocupes pues te serán dadas fórmulas magistrales para cada etapa y para alcanzar fácil y rápidamente cada logro. Aquí tienes la forma de lograrlo. Estudia detenidamente las prácticas para que puedas ver una lógica en su ejecución¹⁷. De este modo será más fácil sacar provecho de ellas.

Recuerda que yo siempre estoy contigo, con todos mis hijos, volcado todo el tiempo en ayudarlos. Ese es tanto mi cometido como mi deseo y lo que más satisfacción y felicidad me produce.

Dirígete pues a mí cuando me necesites. Pregúntame y estate abierto a recibir respuesta, más en todo caso, si no me escuchas, no te preocupes. Tus súplicas serán oídas por mí. Si te rindes a mí, pondré en tu mano todo lo que necesites para tu evolución, para que tu camino sea rápido y placentero.

Cuando necesites perdonar, liberarte del rencor o conocer la dulzura de la compasión, invoca a mi hermana Annai, cuyo corazón funde toda resistencia con la pasión del amor.

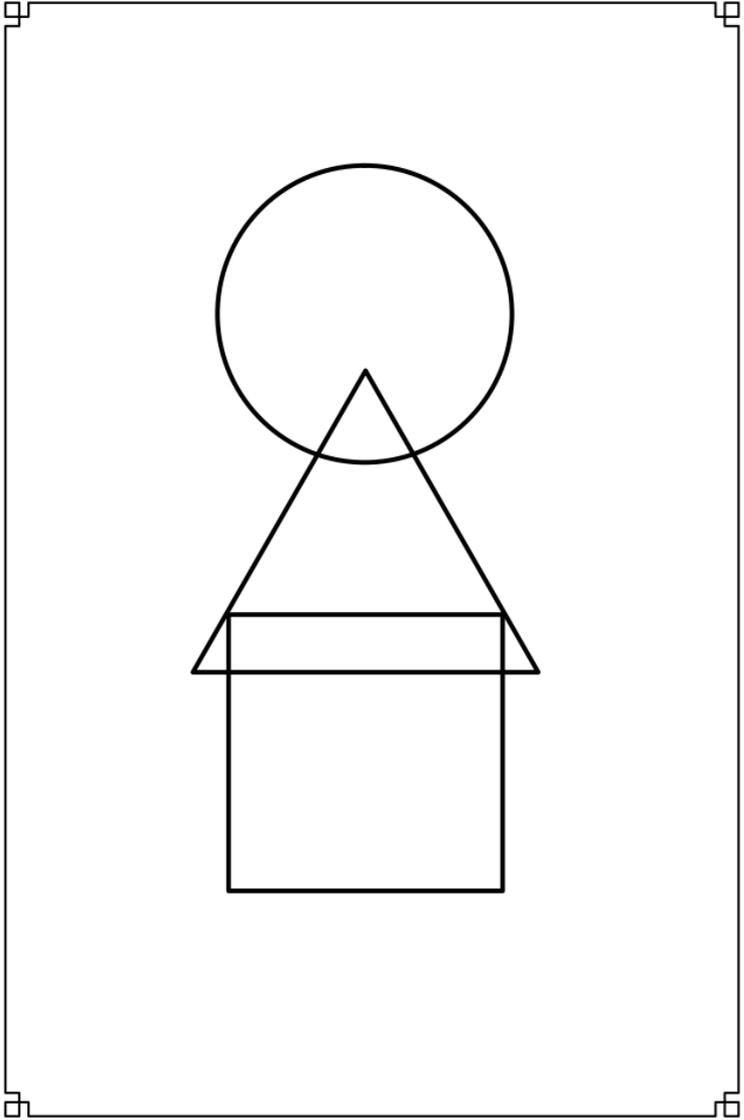
Reza cuando lo desees y pide, pero no te humilles, sino que eleva tus pensamientos hacia la luz. Sé como el niño que levanta su rostro amable hacia el de su padre para solicitar su bien y que no le esconde su mirada ni la hunde en el suelo, donde su voz nunca será oída.

Recibe mi amoroso abrazo.
Babaji.

¡OM BABAJI!
¡JAI GURU!

NO IMPORTA EN QUÉ ETAPA
DEL CAMINO ESTÁS,
SI NO TU ENTREGA Y RENDICIÓN
A DIOS AQUÍ Y AHORA.

17. La manera ideal de aprender las técnicas de Maha Yoga es a través de talleres presenciales o por medio del “Curso de Maha Yoga” que puedes descargar gratuitamente en www.mahayoga.es y www.despertar.es.



Capítulo XV

Dueño y señor mío, desvela tu sabiduría a mi humilde entendimiento, oh Gurú Deva.

Ya te he dicho en varias ocasiones hijo mío que las técnicas y el conocimiento que ahora poseéis, incluso para aquel que se acaba de iniciar en el camino, eran impensables en la antigüedad. En tiempos pasados se le exigía al iniciado un sacrificio en tiempo y esfuerzo muy grande para entregarle solo algunas sencillas claves. Más, también es cierto que nunca como ahora la distracción ha reinado tanto en la mente del ser humano.

El ruido continuo día y noche en los hogares y las ciudades, el concepto del tiempo y su aparente escasez, el deseo de obtener satisfacción instantánea de cada aspecto de la vida sin querer dar nada a cambio, la mala alimentación, el aire viciado o mecanizado, las ondas nocivas y la persistente publicidad que modula vuestros deseos al son del anuncio más repetitivo son muy perjudiciales para una buena salud física y sobre todo mental.

Sin salud mental ni estabilidad psicológica, los conceptos espirituales no solo no arraigarán de veras en vuestro interior y darán frutos, sino que pueden incluso producir resultados insospechados.

Las terapias psicológicas realmente eficaces de la nueva era pueden ayudaros a limpiaros energéticamente, emocionalmente y mentalmente. De este modo podréis hallar la paz y el equilibrio suficientes para adentraros en la búsqueda de logros internos y espirituales; todo ello sin olvidar que las terapias

no son el camino propiamente dicho sino su preparación.

Es imposible pasar de una situación de estrés a sentarse a meditar y conseguirlo. Igualmente es imposible tener éxito si no se posee una buena salud mental. Ahora, no obstante, el camino está abierto a todos. Antiguamente, a una persona con problemas psicológicos o psiquiátricos no se le hubiera permitido penetrar en el umbral del sendero. En la actualidad el iniciado puede alcanzar, a través de las nuevas y eficaces terapias, un estado de salud y equilibrio renovados, antes de empezar a practicar la meditación. La terapia es igualmente aconsejable para aquellas personas que, aunque sanas mentalmente, se hallen en un estado de profunda negatividad, estrés o desequilibrios mentales temporales.

No quiero decirte con esto, hijo mío, que se deban cerrar puertas a determinadas personas. Aunque las terapias sean para todo el mundo y a cada uno de vosotros le resulten más útiles unas que otras, la verdad es que para la meditación es necesario un cierto entrenamiento que conlleva una purificación de cuerpo y mente, un entorno que no sea hostil y un propósito claro de entrega a Dios.

Si bien el pranayama “El elixir de Babaji” os limpia, purifica, reconecta, redirige vuestras energías y os llena de luz, no debéis olvidar la práctica asidua de la meditación. Ambas prácticas pueden realizarse juntas y en ese orden: primero el pranayama y después la meditación. Meditar os vaciará de contenidos mentales, emociones negativas, tensiones corporales, etc.

La meditación más simple y directa, aquella con la que se han iluminado muchos maestros, consiste en estar plenamente consciente de todo lo que te sucede en ese momento. Son motivo de meditación las sensaciones corporales, el bienestar o malestar físico, el flujo y reflujo de la respiración, el devenir de los pensamientos y las

emociones, etc. A ninguna sensación o percepción se aferra el iniciado, sino que se traslada a aquella parte de su ser que puede observarlo todo desde una posición privilegiada.

Los grandes yoguis nos entregaron diferentes modos de encarar la simple y a la vez difícil ciencia de la meditación. La técnica meditativa más utilizada dentro del yoga es aquella en la que somos conscientes de la respiración. Este elemento se haya omnipresente en nuestra vida y nos une a ella y al momento presente.

En vez de ser conscientes de todo a la vez (sensaciones físicas y energéticas, emociones, pensamientos, etc.), podéis centraros en como el aire entra por la nariz y como el aire sale también por las fosas nasales. Es un ejercicio simple de entender. Seréis meros espectadores de una obra teatral en cuyo escenario solo hay dos actores: la inspiración y la espiración.

Como espectadores, no podéis influir en la obra que está teniendo lugar sino tan solo observarla. Tampoco debéis realizar juicios de valor, como: “estoy respirando muy lentamente”, sino que, si algún pensamiento viene a vuestra mente, relacionado o no con lo que estáis haciendo, lo dejaréis pasar. No os opongáis a él con más pensamientos como: “vaya, ya estoy pensando otra vez”, ya que estos van siempre en cadena: “estoy aquí perdiendo el tiempo y tengo que sacar la basura”, “la casa debe tener buen olor por que mañana vienen invitados”, “no sé qué preparar de comida”, “tendré que ir a hacer la compra”, etc.

El dominio de la mente es uno de los grandes logros de aquellos que han penetrado en la divinidad y se han convertido en ella. No se consigue en unas pocas horas de práctica, pero existen técnicas depuradas que pueden hacer más llano y fácil el camino. Cuando un ser domina su mente por completo se convierte en el rey en su palacio.

Una vez hayáis trascendido la identificación con los pensamientos, penetraréis en un estado alterado de consciencia donde no percibiréis más que la unidad.

Existen otras meditaciones en las que no se emplea la capacidad de observar sin juicio sino la de discernir y analizar. Estas meditaciones intelectivas nada tienen que ver con las prácticas y técnicas meditativas que aquí o a través mío se entregarán. La meditación intelectual no utiliza la observación sino la reflexión y sus frutos son muy distintos de los de la meditación clásica. Aunque tienen un valor en el camino espiritual, no sirven para trascender la mente, si no para inculcar valores o pensamientos en ella.

Para ese fin es mejor utilizar la ciencia de las afirmaciones, pues es un método directo y no invasivo de inculcar nuevas maneras de pensar y produce una transformación rápida, eficaz y tangible.

Puedes integrar la meditación dentro de tus prácticas diarias. En breve se expondrán técnicas básicas y el modo de integrarlas con el resto de tus quehaceres espirituales.

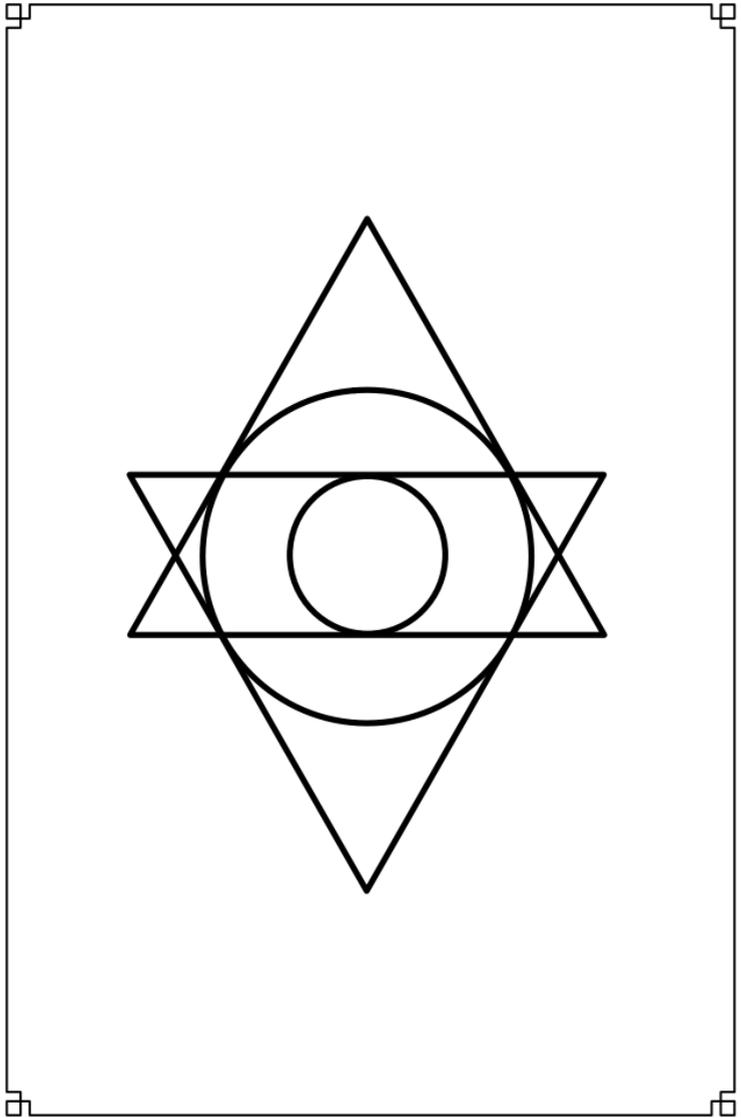
Queda envuelto en mi amor, hijo mío. Recibe mi apoyo y mi bendición.

Babaji.

¡OM BABAJI!

¡JAI BABAJI!

A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN ALCANZARÁS
EL ESTADO DE UNIÓN CON DIOS.



Capítulo XVI

Amado maestro y dueño mío, muéstrame el camino hacia ti, desvélate a tus hijos.

Querido hijo o siervo de la luz que lees o escribes esto, recibe mis bendiciones para que pronto alcances el estado de no sufrimiento. Escucha atentamente mis palabras para que fructifique en ti la semilla del conocimiento.

Recuerda siempre, hijo mío, que tuyo es el poder para elegir o seguir las técnicas que consideres más apropiadas para alcanzar la sagrada meta fácilmente y con brevedad. Los tiempos extraños que le toca vivir a la humanidad nos recuerdan las últimas etapas de la anterior raza, la Atlántida.

Por eso, he decidido entregar un yoga antiguo pero adaptado a estos tiempos, para que se agilice vuestra evolución y retorno a la luz divina. El Maha Yoga o Gran Yoga es la raíz de la disciplina yóguica que se entregó por medio del divino Shiva hace miles de años. De este yoga raíz partieron diversas ramas, cuyo estudio completo lleva varias vidas. Se aprovechó entonces la facultad del ser humano para explorar unas partes concretas del camino, como la devoción, el servicio desinteresado, el conocimiento, la meditación, etc. y así nacieron los diversos yogas que hoy conocemos. No obstante, muchos yogas casi se perdieron, pero algunos permanecen en pequeñas comunidades aisladas que aún lo practican y preservan.

El nuevo Maha Yoga rescata su esencia primigenia como tronco y punto de partida del yoga, pues el tiempo de andar por las ramas se ha terminado. Con esto no quiero, en

modo alguno, asustarte, hijo mío, solo deseo que comprendas que no sabemos qué frutos va a producir la creación mental de la humanidad. Ya podemos comprobar que no son positivos para la salud de la Tierra y sus habitantes. Pues, esa creación es impredecible ya que depende de cuántos seres sean capaces de empezar a utilizar sus dones en pos de la luz y del bienestar del planeta.

El Maha Yoga es la esencia del yoga, libre de tecnicismos y de secretismos que puedan retrasar su comprensión y asimilación por parte del ser humano actual. Aunque utilice algunos términos hindúes, esto se hace por consideración a la fuente de donde procede, la India, a la que debemos respeto como madre venerada del yoga. No obstante, el yoga no es propiedad de nadie.

Actualmente la India pasa por momentos oscuros. Para ayudarla, podemos visualizarla libre de egoísmo para que vuelva a ser madre amantísima de toda la humanidad.

El Maha Yoga como raíz principal de esta disciplina, contiene los elementos de todos los otros yogas que partieron o se desarrollaron a partir de él. Me refiero, hijo mío, a yogas que han llegado con cierta pureza al mundo actual.

En el siglo XX, entregué las primeras lecciones de Maha Yoga a un occidental, como labor continuada de expansión de la luz en Occidente. Primero envié a Occidente a un alma pura como pocas, el maestro Paramahansa Yogananda y la técnica del Kriya Yoga. Después hable a los corazones de otros hijos míos que también trajeron el Kriya Yoga a Occidente.

Más tarde le entregué a un occidental, Leonard Orr, las primeras bases del Maha Yoga. Leonard creó una terapia energética y psicológica con ella, capaz de purificar los traumas natales, tan importantes en la vida de un occidental.

Ahora entrego el Maha Yoga, el yoga del nuevo

milenio, el yoga primigenio o la síntesis del yoga, como quieras llamarlo, a ti, que escribes o lees esto. Utilízalo si es tu deseo y propágalo una vez hayas comprobado su alta eficacia.

No es un yoga elitista, toda persona sana mentalmente puede realizarlo. No son necesarias ocho o diez horas de práctica como en otros yogas, aunque puedes agilizar el proceso dedicándole más tiempo siempre y cuando seas capaz de integrar los cambios y procesos que se den en ti.

No es de uso exclusivo para un género o para una edad. Mujeres y hombres de cualquier edad, situación socio-cultural o preparación espiritual pueden sacar grandes beneficios de su uso y lo más importante es que no es necesaria una gran dosis de purificación física para poder utilizarlo.

Esto último es muy significativo ya que en el mundo actual es difícil tomar alimentos realmente puros o aire completamente limpio. Tampoco es necesario distanciarse de todo ruido viviendo en la naturaleza. Podéis seguir llevando una vida social y laboral y entregaros a la práctica del Maha Yoga, pues la fuerza de los ejercicios de pranayama os mantendrán suficientemente limpios como para que las técnicas puedan desarrollarse exitosamente.

Como raíz y parte de todos los yogas, contiene elementos que podríamos definir como Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Kundalini Yoga, Kriya Yoga, Raja Yoga, etc. Su simpleza y efectividad son la mejor gala de este yoga primigenio.

Dedícate pues, hijo mío, si es tu anhelo, a practicar los ejercicios que te entregaré. De esta manera el peso de tu ego quedará en tierra siendo absorbido por ella, mientras tú te elevarás hacia mí, hacia tu estado verdadero de ser.

Recuerda que Shiva es el patrón de este yoga. Adóralo

a través del mantra “Om Namaha Shivaya” y recuerda en tu mente su imagen de danzarín sagrado. Aprende de Él cómo disfrutar del camino espiritual con alegría creciente y fe en tus propias capacidades.

Al ser un yoga raíz, el fuego es su elemento principal, así pues, no te olvides de colocar velas u algún otro elemento ígneo en tu altar junto con la imagen o estatua de Shiva. Ese fuego purificará y eliminará tus samskaras si te entregas a él.

Ofréndale al fuego tus miedos y odios para que los elimine. En tiempos de escasez, la mayor ofrenda que uno podía pensar era ofrecerles agua y comida a los dioses. Ahora, lo más adecuado que puedes entregarle es el esfuerzo por hacer brillar en ti determinados atributos divinos, como el perdón o el amor. Esa es también la ofrenda más valorada por mí, pues yo no necesito nada, solo tu felicidad.

Recibe las bendiciones de Shiva y las mías propias al penetrar en el magno sendero del Maha Yoga. Bienvenido seas.

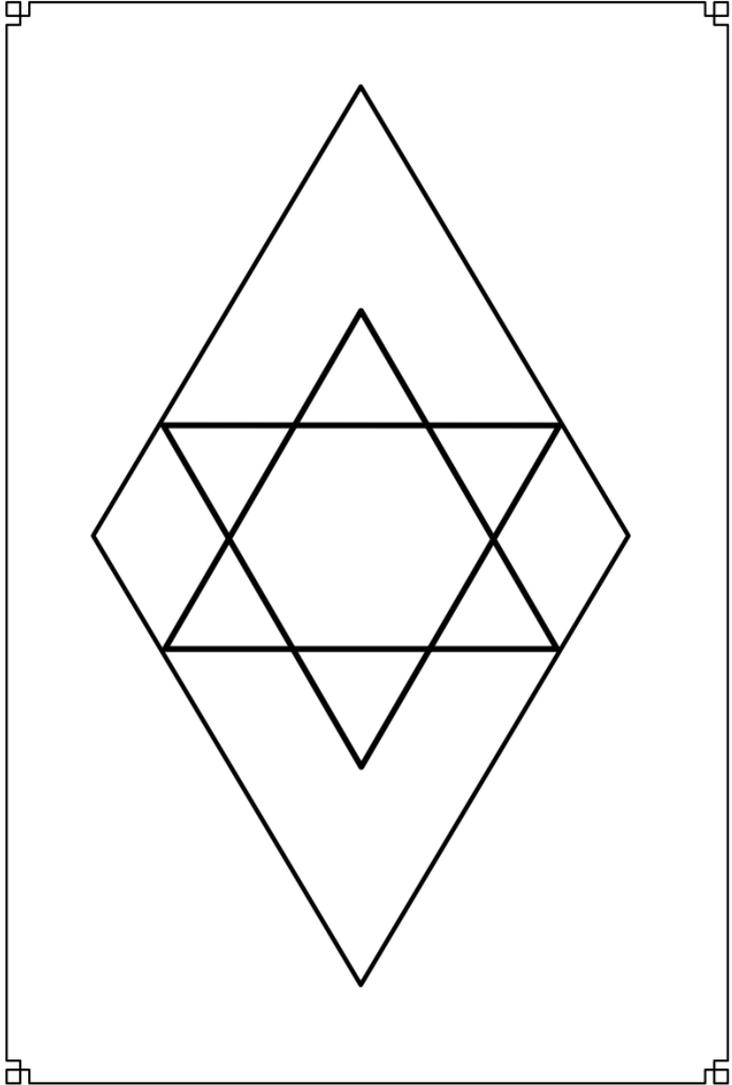
Babaji.

¡OM NAMAHA SHIVAYA!

¡JAI ANNAI KARUNAI!

¡OM BABAJI!

EL MAHA YOGA ES EL YOGA DE LA UNIÓN
DE TODOS LOS OPUESTOS.
LA RAIZ DE TU SER.



Capítulo XVII

Oh amada Madre Annai. Espero oír tu dulce voz, tus tiernas palabras, para que mi corazón se enternezca y se entregue a ti. Querido Babaji, Padre y Maestro, me entrego a ti para toda la eternidad.

Escucha hijo la voz del equilibrio. Relájate y elimina tus resistencias hacia mí, para que pueda entrar en ti y limpiar mi templo. No me tengas miedo, pues ningún mal puede hacerte la luz. Renuncia pues a tus miedos y ríndete.

Comprende hijo mío, que, igual que tienes que desprenderte del odio y el rencor a través del perdón a los demás, a ti mismo y a Dios, también tienes que liberarte del sentimiento de la culpa.

No es fácil el camino en estos tiempos, pues posee infinitas distracciones. Si te dejas arrastrar por ellas tu vida será vivida sin consciencia y sin verdad, sin interés en modo alguno en el camino. Siendo el iniciado como un ciego en tierra extraña, es normal que caiga repetidas veces, aunque esas caídas vayan menguando con el tiempo y la constancia.

Las recaídas en el camino espiritual suceden cuando sentís que os habéis fallado a vosotros mismos, al *gurú*, a Dios o al propio sendero. Quizás incumplisteis una promesa, descuidasteis vuestras prácticas u os dejasteis arrastrar por determinados pensamientos, sentimientos o actos negativos que deseabais sublimar.

Tenéis que entender que el camino espiritual no tiene fin, que el propio camino es la meta diaria y que no se trata de convertirnos en algo que no sois. Si comprendierais que el

camino consiste más bien en desvelar la luz y las cualidades verdaderas de vuestro ser, podríais relajarnos un poco y cometer menos errores.

El iniciado en el yoga busca generalmente la iluminación, algo que, ya que ni ha visto ni ha experimentado, es en realidad para él una quimera. Aun así, es posible que algo en su interior le permita intuir que la iluminación es, en verdad, una experiencia plena de la magnificencia de su propio Ser, de ser lo que se es. En realidad, como el ser último es inmutable, la búsqueda de la iluminación es un juego cósmico en el que maya y el ego os hacen creer en la separación con todo lo que Es.

Cuando el iniciado cae, se tropieza en el camino, lo primero que se produce en él es un sentimiento de culpabilidad. La culpa lo aleja de su divinidad, pues la culpa es ego y os lleva a sentirnos indignos y separados de vuestra divinidad.

El iniciado “culpable” se aleja de Dios, del *gurú* y de su propio ser. Sintiendo no merecedor de las bendiciones se sienta en un recodo del sendero a lamentar su incapacidad. De esta manera termina odiándose a sí mismo y en secreto a Dios que ha puesto en su camino pruebas tan duras y difíciles de superar. Esta insana bilocación de la personalidad, entre el santo y el pecador hace que el corazón humano, cansado de tanto sufrimiento, se cierre a la luz divina. Dios no puede penetrar en él para que se realice el milagro que viene después de cada recaída. Ese milagro es el de levantarse fortalecido, comprendiendo que la verdadera felicidad deviene del propio andar el camino, que Dios y el *gurú* poseen una compasión y amor incondicionales y que la ilusión de nuestra imperfección es la herramienta utilizada por Dios para mostrarnos nuestra Divina Perfección.

La mente egóica aprovechará la ocasión para

demostrar lo que “ya sabía”: el camino nos viene grande o somos demasiado pecadores, vagos, indolentes, inmaduros, torpes, etc., etc.

Esta cerrazón a la luz y al sendero pueden sublimarse siendo conscientes de estos pensamientos y sentimientos y sin caer en la tentación de luchar con ellos. También se pueden utilizar técnicas más depuradas y eficaces, como la meditación emocional del segundo nivel de Maha Yoga.

Muchos estudiantes espirituales intentan ser conscientes de sus procesos mentales, pero lo hacen con el corazón cerrado. A veces, cuando participan en cursos o talleres sienten un gran amor y compasión por sus compañeros, pero más adelante, cuando vuelven a casa, se sienten agredidos por sus circunstancias personales y por el entorno y vuelven a cerrar el corazón, lo que les hace el camino árido y seco.

Ya te he dicho, hijo mío, que el Maha Yoga no es un sendero de sufrimiento. Los mártires no encontrarán castigo entre los dulces brazos de Annai o los míos. Precisamente, la base del triángulo del segundo nivel consiste en permitirse sentir y amar y podemos hacerlo ya que nos sabemos protegidos por el propio poder de nuestra mente.

Además de meditar observando cómo los pensamientos discurren por el espacio mental, sé consciente también de cómo los sentimientos se mueven libres a través de tu consciencia. Cuando observas las emociones enseguida desaparecen los sentimientos negativos o la cerrazón emocional y surge un agradable sentimiento natural de tranquila y dulce paz. Es un sentimiento que no has de propiciar, se da por sí mismo. Lo único que has de hacer es observar, presenciar sin juzgar los sentimientos que están teniendo lugar.

Date tu tiempo si al principio no eres capaz de

percibirlos. Muchas personas no se han permitido sentir a lo largo de su vida, así pues, no pueden pretender hacer bombear su corazón a la primera de cambio. Otras, son muy sentimentales, pero generalmente el corazón solo les ha aportado sufrimientos y miedos profundos. Siente nuestro amor, el bálsamo de Babaji y la *karuna* o compasión de Annai en tu corazón y permite que tus sentimientos se relajen.

La técnica en sí trata únicamente de que observes imparcialmente y sin juzgar qué es lo que estás sintiendo. Si lo necesitas, céntrate en tu pecho, en el chakra del corazón, que es donde se generan y expresan las emociones.

Al principio es posible que percibas sentimientos negativos. Estos desaparecerán cuando la luz de tu conciencia penetre en las, antes oscuras, estancias de tu corazón. Te darás cuenta por ti mismo de la inútil necesidad de sentir esas energías negativas. Al desaparecer por sí mismas, bajo tu escrutadora e imparcial mirada, un sentimiento incipiente y dulce crecerá en ti.

Ese pequeño sentimiento de paz y felicidad colmará en poco tiempo años de sufrimiento y cerrazón emocional. Esa pequeña emoción dará un nuevo matiz a tu existencia. Sentirás que merecerá la pena estar vivo solo por captar esa dulce fragancia de amor, pues las emociones son muy poderosas.

También te darás cuenta, de que ese sentimiento no está coloreado, sino que es transparente. Lo puedes llamar amor a ti mismo, ya que habita en ti y te inunda de felicidad. Puedes también pensar que es compasión hacia los demás, porque poco a poco y conforme crece, emana una fragancia que los demás pueden disfrutar para su propia sanación y felicidad. Tal vez creas que estás enamorado de Dios, ya que el sentimiento hace que te eleves por encima de todo aquello que habías experimentado antes.

No importa, la meditación emocional es la llave de la felicidad continuada y eterna, para la que la vida vuelva a experimentarse como un paraíso. Ese amor te unirá a Dios, a todos los seres y a ti mismo. La Vida, tal como es, estará fluyendo a través de tu corazón.

Haz esta meditación del segundo nivel de Maha Yoga todos los días. Es una técnica muy sencilla, tristemente olvidada por la gran mayoría de las escuelas y altamente eficaz.

Nunca más te obligues a sentir devoción o amor a Dios. El amor es libre, constante como las olas del mar, infinito como las almas y no tiene dueño. Solo fluirá en el corazón que se atreva a abrirse sin más expectativas que la de ser consciente de su naturaleza: el amor.

Esta práctica es de vital importancia en estos tiempos en los que abundan la agresividad y el miedo. Pues es paradójico que la mayoría de los iniciados traten de encontrar la felicidad manteniendo el corazón cerrado.

El poseer un corazón abierto al fluir de la vida te reportará felicidad continua, perdón para ti mismo y los demás y la compasión necesaria para perdonarte y levantarte cuando te caigas.

Además de realizar tus prácticas, acuérdate de ser consciente de tus emociones a lo largo de la jornada. Tienes derecho a ser feliz en todo momento, situación y lugar. Si estás viviendo una experiencia dura o dolorosa y no eres capaz de sentir esta dicha, sé no obstante compasivo, medita en tu corazón y sé paciente. Con el tiempo, la felicidad y el amor fluirán continuos y limpios a través de tu corazón. Recuerda hijo mío, que la felicidad es tu derecho divino.

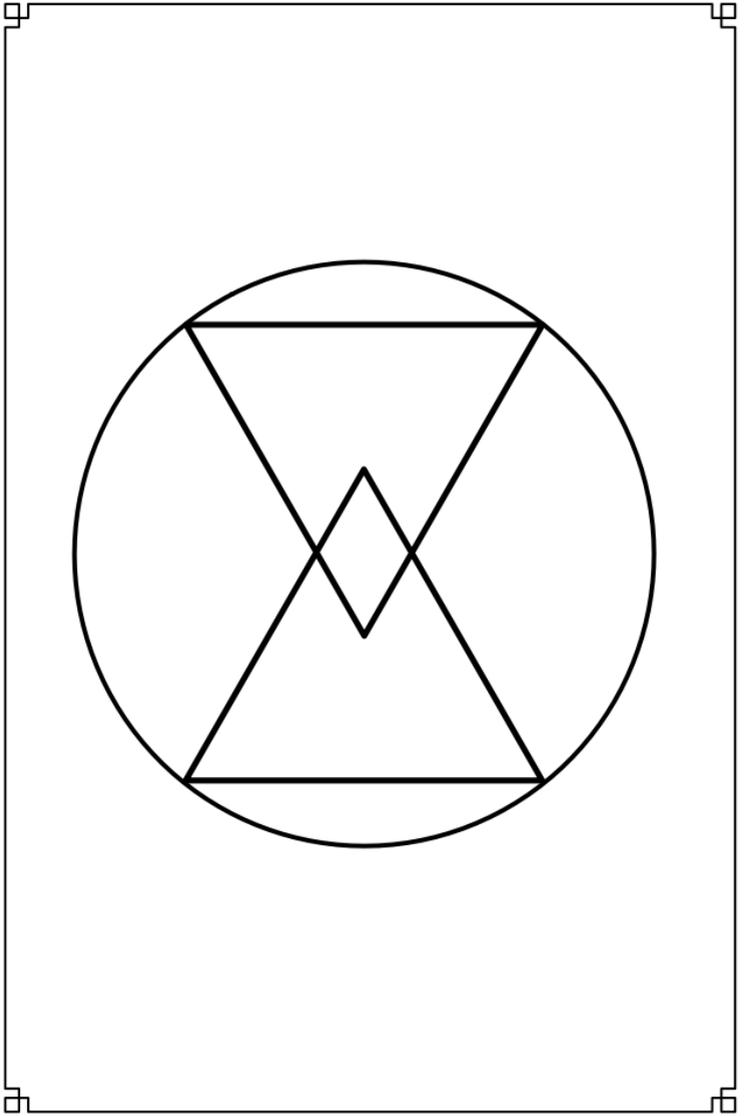
Recibe los amorosos abrazos de Annai y Babaji.
Babaji.

¡JAI ANNAI KARUNAI!

¡JAI BABAJI!

¡OM BABAJI!

LA FELICIDAD ES UN DERECHO
DIVINO PARA TODA LA HUMANIDAD.



Capítulo XVIII

*Amado Shiva, rodéame con tu energía poderosa.
Enséñame a ser feliz, a retornar al paraíso terrenal que se
halla en mi corazón.*

Querido hijo, es tan fácil ser feliz como ser desdichado, pues se trata de la misma energía con distinto nivel de vibración. Si comprendes tu poder y tu papel en el mundo dejarás de culpabilizar a los demás y de sentirte víctima. Ese sentimiento de poder y seguridad propiciará que la felicidad inunde tu corazón y te ayudará a permanecer impávido ante lo que suceda.

El poder primero hijo mío, es el de relajarse en la vida, estar tranquilo y sentirse seguro. Si te sientes amenazado atacarás a otros e iniciarás una lucha de poder. Será la voluntad de un ser contra la voluntad de otro, la supervivencia de uno contra la de su hermano en la tierra. En realidad, así nunca te sentirás poderoso, solo sentirás poder en la superficie.

Yo Shiva, danzo y disfruto mientras creo y destruyo, pues comprendo el juego de *Lilah*. Si tú también te abres a comprenderlo, una gran paz te invadirá y podrás al fin, después de milenios de lucha, descansar y sentirte tranquilo.

Es posible que hasta ahora te hayas sentido como un pequeño pez dentro de la pecera. A los demás los percibías como peces de grandes bocas dispuestos a engullirte. Más lo curioso es que las demás personas también se sienten pequeños y vulnerables, se creen tu almuerzo.

Cuando se comprende el juego de la creación, *Lilah*,

encuentras tu lugar en el mundo y descubres una perfección en todo lo que sucede. Esto te hace entender que el Universo es un lugar seguro y placentero, que estás donde tienes que estar, haciendo lo que tienes que hacer.

Por ello, en este segundo nivel de Maha Yoga, una vez hayas aprendido el noble arte de la meditación emocional y mental, base del triángulo, has de elevarte a un nuevo estadio de evolución donde sientas que estás en tu espacio y en tu tiempo ideal. Colocado en el centro del ciclón, protegido por una mente y un corazón positivos y purificados, puedes utilizar tu intuición para dirigirte al lugar que te corresponde.

Estar en el lugar adecuado y en el momento adecuado o dicho de un modo más claro, saber que todo lo que está sucediendo tiene un porqué, que no es aleatorio, te conducirá siempre a un nuevo estadio de felicidad y bienestar. Esto es entender el Universo, es comprender el Plan Divino.

Cuando uno no está asentado en su sitio, se golpea con todo, estorba, es incriminado y reprochado, expulsado, etc. Cuando te colocas en tu sitio, en aquel lugar que te pertenece por propio derecho dentro del plan universal, todo va como la seda, no te golpeas contra la vida, pues tu sitio se amolda a ti y tú a tu sitio y te envuelve la perfección.

Así pues, la intuición, la voz de nuestro ser interior, siempre va a tratar de conducirnos a un lugar de paz, de poder y de amor. El Universo entero “conspira” para elevarte y llevarte de nuevo al paraíso. Si te opones, el mensaje será más rudo y más claro, hasta que o aumente el daño que te haces o bien evoluciones. Eso es así para todos, tanto las llamadas personas espirituales como las que no, pues esa distinción no es comprendida por el Universo.

Las personas que buscan el goce en lo físico, incluso aquellas que hacen daño intencionado a otras y disfrutan del mal, son también espirituales. Están buscando a la divinidad

en el disfrute de la materia, incluso en el goce insano y peligroso. Su búsqueda de la felicidad es errada porque no han comprendido que se puede disfrutar del mundo y a la vez experimentar el gozo de la divinidad interior.

Así pues, la única diferencia entre ambos tipos de personas es el entendimiento sobre cómo funciona el Universo. Ahora bien, también es necesario que nos demos cuenta de que el Universo guía continuamente los pasos de todos los seres que lo componen, como una mente grupal que trata de llevar a la comunidad a lugares de paz, seguridad y prosperidad.

Esta mente grupal, no tiene contemplaciones. Si el mensaje no llega de forma sutil, tendrá que llegar de forma burda o incluso dolorosa, como enfermedades u otras calamidades.

Por eso, una vez purificada la mente y el corazón en el primer nivel de Maha Yoga y alcanzado un dominio de la meditación emocional y mental, es necesario para tu felicidad y confort aprender a escuchar la vida y sus mensajes para que puedas fluir a través de ella sin sufrimiento y alcanzar los más altos estados de la evolución humana que es, en definitiva, lo que el Universo anhela para todos.

El ser humano tiene miedo de que una inteligencia superior pueda estar conduciendo su vida, pero hemos de recordar que nosotros formamos parte de esa inteligencia, que es en realidad nuestro propio ser más elevado y el de nuestros hermanos. Ese Propósito Universal busca el bien de todos los seres sin excepción. Si te relajas y practicas lo que los maestros taoístas enseñaron como la técnica de “Wu-wei” o el “no hacer”, podrás dejarte acunar por esa fuerza amorosa que busca nuestro bien y así desplazarte por la vida sin esfuerzo.

La vida te habla continuamente. Quizás un insecto que

pase tiene algo que decirte o aquel objeto que se cayó de la estantería o una palabra que se filtró de la conversación de la mesa de al lado en el restaurante. Cada sensación física, cambio de temperatura, pinchazo, dolor, etc. también nos están hablando. Entender la vida es toda una ciencia que merece la pena conocer, si queremos ser plenos y felices.

Para conseguir esa meta, comienza por realizar la siguiente práctica de la “Meditación Wu-wei”: siéntate sin hacer nada. Deja que la vida pase acariciando tu cabello, tu piel. Permite que el aire que te circunda se pose sobre ti. Siente el deseo de no desear nada. A cada sensación, sentimiento, pensamiento o acto, solo le acaecerá tu mirada límpida y sin propósito. No busques, no hagas y no le des valor alguno a ningún pensamiento o sentimiento. Se transparente, deja que las cosas pasen a través de ti.

La diferencia con la meditación mental clásica es la intención. En la meditación mental nuestra intención se coloca en ser espectadores de lo que sucede en nuestra mente. En la meditación Wu-wei, ni siquiera buscamos hacer algo, ni siquiera tenemos la intención de observar, simplemente somos como troncos arrastrados por la corriente de la vida. La existencia continuará con su quehacer, nosotros no haremos nada. El cuerpo, la emoción y la mente seguirán con sus procesos fisiológicos, emocionales y mentales y no nos apegaremos ni los rechazaremos. Simplemente viviremos despiertos, pero sin motivo de acción alguno. ¡Ni siquiera pretenderemos meditar!

Solo seremos conscientes de que la vida nos circunda, porque estamos vivos y sería imposible no ver la existencia pasar a nuestro lado. Nos rendiremos a ella y dejaremos que nos lleve, como la pluma de un ave mecida por el aire templado.

Aunque me veas danzando, frenético, en el centro del

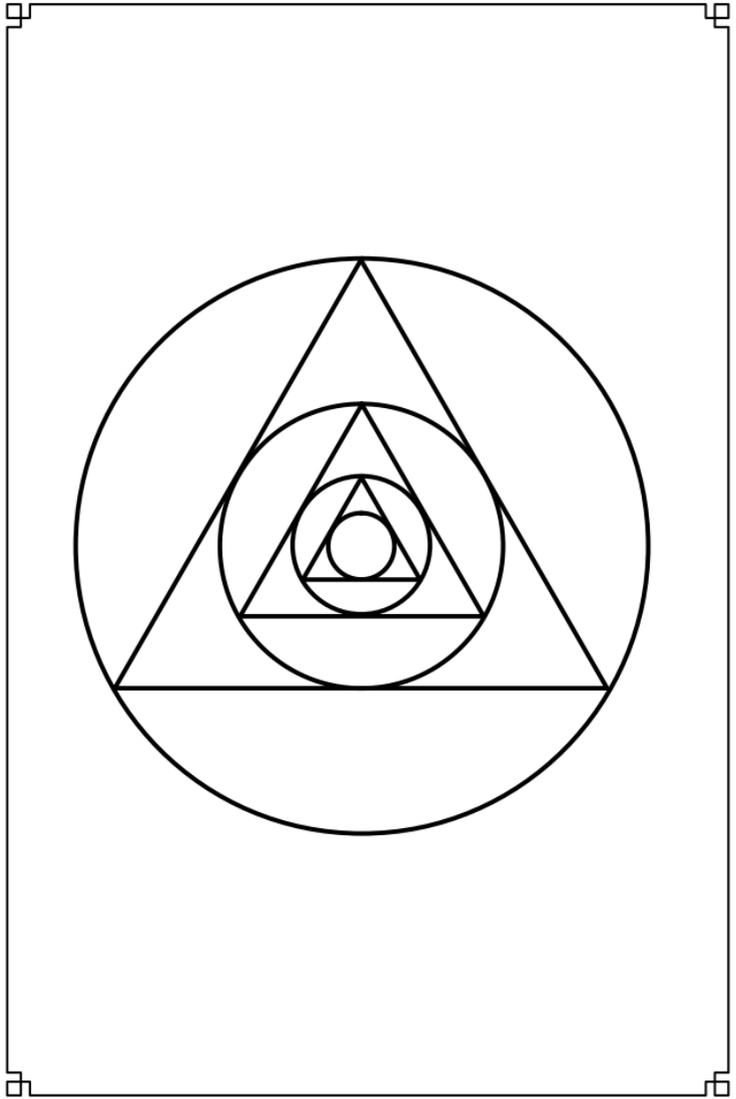
ciclón, vivo en quietud, disfruto del no-hacer que me posibilita Ser.

Mécete en este dulce aroma de divinidad, descansa en esta sensación y deja que la vida te provea de todo lo bueno, que conduzca tu ser a lugares de paz, quietud, amor, sabiduría y poder. La vida sabe. Fúndete y ríndete a ella y cuando dejes de luchar contra su poder infinito y omnipresente, en esa quietud, vislumbrarás a tu ser y todo estará hecho. Habrás llegado a casa. Sé feliz.

Shiva.

¡OM NAMAHA SHIVAYA!

RINDETE A LA VIDA.
PERMITE QUE ELLA TE CONDUZCA
DE VUELTA A CASA.



Capítulo XIX

Oh Annai, dulce Madre de la humanidad. Descorre el velo de Isis y permite a tus hijos bien-amados vislumbrar tu poder y majestad. Háblanos, diosa de la compasión.

Querido hijo, escritor o lector, vengo a ti trayendo las bendiciones de mi hermano Babaji para toda la humanidad. Vengo a instarte a que utilices estas técnicas que os hemos entregado. Es necesario mitigar el nivel de sufrimiento de la Tierra. Aunque vivas en un lugar próspero y relativamente seguro recuerda que existen millones de seres en continuo conflicto, necesidad y desesperanza.

La Tierra está pasando por momentos extraños, pues existe un desequilibrio muy grande entre las distintas zonas geográficas y políticas. Nunca antes en esta era el *karma* grupal se había manifestado tan visiblemente. Así pues, recuerda también a esas almas necesitadas y sé consciente de que el trabajo de purificación y elevación de las energías propias de cada ser también afecta a la totalidad del planeta. Además de ayudar física o económicamente, también puedes contribuir a equilibrar un poco la balanza entre luz y tinieblas y salvar vidas.

Ahora que esta segunda fase del libro toca a su fin, recuerda el propósito de practicar: una hora por la mañana y otra por la noche serían suficientes para realizar un cambio drástico en solo unos meses.

Prescindir de dos horas de tu tiempo no te pesará, ya que tendrás incluso menos necesidad de dormir y, al tener la mente más pura, podrás llevar a cabo tus obligaciones con

más diligencia y acierto.

Tampoco existe excusa alguna que pueda separarte de la práctica del Maha Yoga. Adáptala inteligentemente a tus capacidades y a tus circunstancias. La persona a través de la cual me comuniqué contigo las ha llevado a cabo en las peores condiciones imaginables y ha obtenido éxito. Babaji es consciente de tu dificultad, no dudes de que toda ayuda será brindada al alma sincera que coloca su voluntad a sus divinos pies.

En los textos sagrados antiguos puede verse infinidad de limitaciones respecto a las personas que podían o no realizar el camino espiritual. Hoy yo te digo que ese camino no es un privilegio de personas de determinado género, condición, casta o posición social. Es un derecho divino y universal y nadie está excluido. Incluso los animales evolucionarán más deprisa si sus dueños practican la espiritualidad, aunque ellos no puedan utilizar su mente consciente para estos menesteres. Nadie en la humanidad es excluido, a no ser que no se pueda utilizar la mente debido a una severa deficiencia mental.

Todos son bienvenidos: mujeres y hombres, sanos y enfermos, más o menos prósperos, independientemente de su condición sexual, social o cultural... Las religiones del pasado han cometido gravísimos errores contra la humanidad, sobre todo porque sus normas y enseñanzas han sido modificadas para satisfacer las absurdas leyes que perpetuaban el poder de unos sobre otros. En las nuevas religiones o filosofías que surjan en el siglo veintiuno, debería respetarse la divina individualidad de los seres y su derecho a ser capitanes de su propia nave. En este sentido, el Maha Yoga pretende ser solo el plano y los instrumentos de navegación.

No obstante, no por ello es un camino solitario. Disfruta de la compañía de tus hermanos afines, participa de

las actividades para que tu práctica no se adultere y comparte amor y abrazos con aquellos que también realizan el camino. No obstante, el propósito principal será siempre descubrir a tu Diosa o Dios interior para que sea esa divina presencia quien actúe siempre a través de ti.

No seas orgulloso, recuerda que el Universo te habla a través del mundo y de los demás. Mantén ese entusiasmo por saber más, hasta que la verdadera sabiduría, la que procede de tu Ser Interior sea un manantial fuerte, cuyas aguas resuenen claras en tu conciencia.

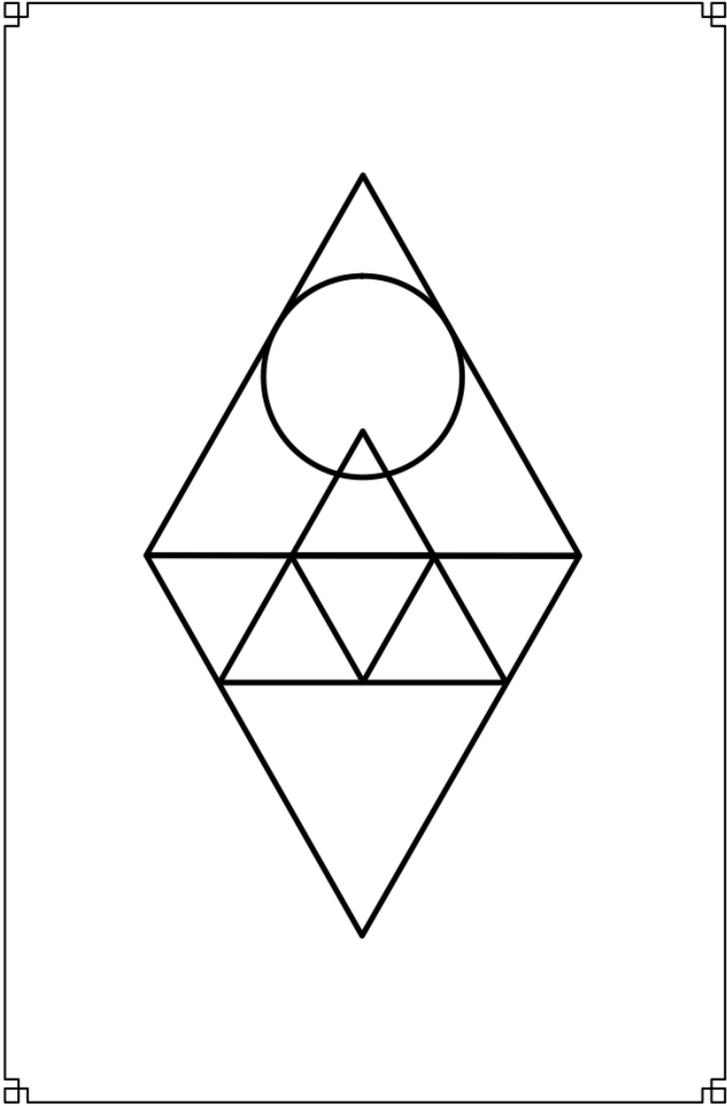
Aquí acaba, amado hijo, la segunda parte del Maha Yoga, denominada el equilibrio. Domínala, y siente como la vida fluye a través de ti sin esfuerzo alguno. Experimenta mi amor en ti por y para siempre.

Annai.

¡JAI ANNAI!

¡JAI GURU!

MI DIOS Y MI DIOSA INTERIOR
ESTAN EQUILIBRADOS Y SE
EXPRESAN A TRAVÉS DE MÍ.



TERCERA PARTE

Capítulo XX

Amado Babaji, habla a través de tu recipiente. Me rindo a ti. Vivifícame con tu presencia.

Querido hijo bienamado, una vez hayas llegado a esta tercera etapa, estando purificado y equilibrado, has de llevar a cabo la última y más importante tarea espiritual. Las anteriores fases son solo una preparación para que puedan darse las circunstancias requeridas para tu elevación.

La pureza, querido hijo, no ha sido bien entendida en el sendero espiritual y no consiste en darle la espalda a la oscuridad interior. Si tratas de bloquear tu sombra psicológica o si la ocultas y escondes, serás el sepulcro blanqueado del que nos habló Jesús el Cristo. El interior seguirá siendo podredumbre.

El camino no es un castigo o una carga impuesta al ser humano. Es una aventura y una experiencia que si fuera bien entendida sería gozosa, pues ningún mal desea Dios para vosotros. Pero pretender alcanzar la meta sin haber dado un solo paso, únicamente revistiéndoos por fuera de supuesta santidad, es imposible porque el camino es verdad y sinceridad con vosotros mismos y con los demás. El santurrón ha de ocultar continuamente el interior del sepulcro, ha de fumigarlo, perfumarlo, enlucirlo, para que sea apto a la sociedad y esa imagen de falsa santidad pueda perpetuarse en él ante las miradas propias y ajenas.

El ego, que no ha de ser visto como un enemigo maligno y satánico, sino como la creencia en la separación entre Dios y vosotros, debe ser destruido a través de una

paciente y constante limpieza energética y mental.

Lo que sucederá con el tiempo, amado hijo, es que cosecharás los frutos de la pureza. Sí y te puedo asegurar que la pureza verdadera, transparente y cristalina, aporta un gozo y una paz inconcebibles.

También la sabiduría será cosechada, pues de la observación de tus cielos e infiernos interiores obtendrás el conocimiento de todo lo que existe, también de la divinidad. “Conócete a ti mismo y conocerás a la naturaleza y a los Dioses”.

El poder interior también se expandirá cuando comprendas que el beneficio tuyo es el mismo que el de todos, que tu parcela de poder ha de ser puesta al servicio de la divinidad para tu bien y el de los que te rodean. Un poder inmenso te aguarda, hijo mío, cuando confíes en ti, en mí y te rindas. El mago verdadero sabe que el Poder Universal penetra en él a través de un acto tan aparentemente “poco poderoso” como la rendición. Su poder unido al del Universo, puede mover, hacer o deshacer, atraer o alejar todo aquello que el Espíritu Universal le guíe a hacer. Una vez se es uno con el Universo, los deseos o propósitos individuales y universales son idénticos.

Así pues, primero desarrolla intensamente el primer nivel. Recibe las bendiciones a través de la participación de su seminario. Mi bien-amado hijo que escribe, que es recipiente de mi voluntad u otros designados por él, habrán de estar a tu servicio para proporcionarte las herramientas necesarias dentro de su humana capacidad¹⁸.

Purifícate pues, práctica y seguidamente equilibrate con los ejercicios del segundo nivel. El tercer nivel vendrá a ti cada día, con cada practica realizada, a través del despertar de tu conciencia. Tú sabrás cuando estarás preparado para ese nuevo nivel de desarrollo espiritual¹⁹.

Si en el primer nivel la divinidad descendía hacia tu centro terrestre, con el ejercicio de “El Elixir de Babaji”, en el tercer, es la energía purificada de tu primer chakra o *Kundalini Shakti*, la que ha de elevarse hasta el séptimo chakra o *Shahasrara Shiva*²⁰.

En el primer y segundo nivel el iniciado se feminiza, ya que trabaja con la *kundalini*, con *Shakti*, más que con *Shiva*. Su trabajo consiste en preparar a *Shakti* para el sagrado día en que, engalanada de novia, ascienda hacia el encuentro con su bien-amado *Shiva* que la espera en lo alto de la corona para desposarse. Por eso, las personas espirituales a veces parecen tan femeninas, en especial los hombres.

Este encuentro de *Shiva* con *Shakti*, la ascensión de la energía *kundalini* a través del canal *sushumna*, suele producirse en una sola jornada, pero la experiencia completa durará varios días. El iniciado no debe preocuparse por ello, pues si pide ayuda y se rinde a Babaji todo será guiado. Si se precipita la elevación de la *kundalini* por parte del iniciado, se experimentarán aún mayores dolores e incomodidades. Sea como fuere, en casi todos los casos, el iniciado tendrá que permanecer varios días acostado e inmóvil mientras experimenta la ascensión y todas las experiencias que la acompañan. Todo ello debe realizarlo guiado por un profesor o maestro que haya pasado por esa experiencia.

Son muchas las etapas previas antes de la elevación. Los *chakras*, *nadis* y el canal *sushumna* deben estar preparados. La *Kundalini Shakti* ha de despertar. El *Sahasrara Shiva* ha de activarse, polarizarse energéticamente y llamar a su amada. La ascensión, momento culminante de esta experiencia, ha de propiciarse debidamente en modo y tiempo con las instrucciones del tercer nivel. Evidentemente este conocimiento no se puede entregar en este volumen. Esa ciencia alquímica debe ser enseñada directamente por alguien

que ya haya experimentado esta elevación exitosamente con todas sus fases. También es necesario que el alumno esté totalmente preparado, pues de otra forma podría incluso suponer su muerte.

Además del trabajo energético con el canal *sushumna* y la ascensión de la *kundalini*, en el tercer nivel se aprenden también técnicas para el florecimiento del séptimo *chakra* y su conexión con el infinito.

Entiéndase que no es necesario una purificación total y absoluta para realizar la iniciación en el tercer nivel. A veces el iniciado trata de liberarse de una actitud, tendencia, vicio, etc. durante años. Si no es capaz de vencerla o lo que es lo mismo, si no la transmuta en luz, se siente fracasado en su intento y termina por aceptar la permanencia de ese ego o tendencia *samskáríca*. Por ello, se entregan técnicas para que el iniciado pueda bajar en astral a su inconsciente acompañado por Mí, para que pueda contemplar las formas astrales de un ego en particular. Mi Ser puede llevarle al encuentro con ese ego para que, al contemplarlo, sin máscara alguna, pueda trabajar con él para su desaparición.

Comprende que pondré a tu disposición, hijo mío, todo aquello que necesites para tu evolución. Recuerda también la importancia en este nivel de la práctica del *bhakti-yoga* o yoga de la devoción. Yo Babaji, ayudaré personalmente a todo hijo mío que esté dispuesto a rendirse a mí. No tengas miedo, pues comprendo tus humanas limitaciones. Si en algún momento de tu vida se hiciera necesario que me vieras físicamente, astralmente o en tus sueños y lo desearas con suficiente intensidad, yo sabré mostrarme de forma segura para ti. Lo haré de modo que, si no estuvieras acostumbrado a la visita de seres superiores, mi visión no suponga ningún trastorno para tu psiquismo. Aunque tampoco es imprescindible para el sendero del

bhakti-yoga vivir esa experiencia, ya que a través de la sincera devoción podrás sentirme dentro de tu corazón para que de este modo desaparezca la separación entre nosotros dos. Recuerda que el devoto, su Ser Interior y Yo, Babaji, somos la misma energía, el amor divino que fluye por toda la creación.

Queda envuelto por mi amor. Siente mi amor en ti y expándelo hacia tus hermanos y a todo lo que te rodea.

Babaji.

¡OM BABAJI!

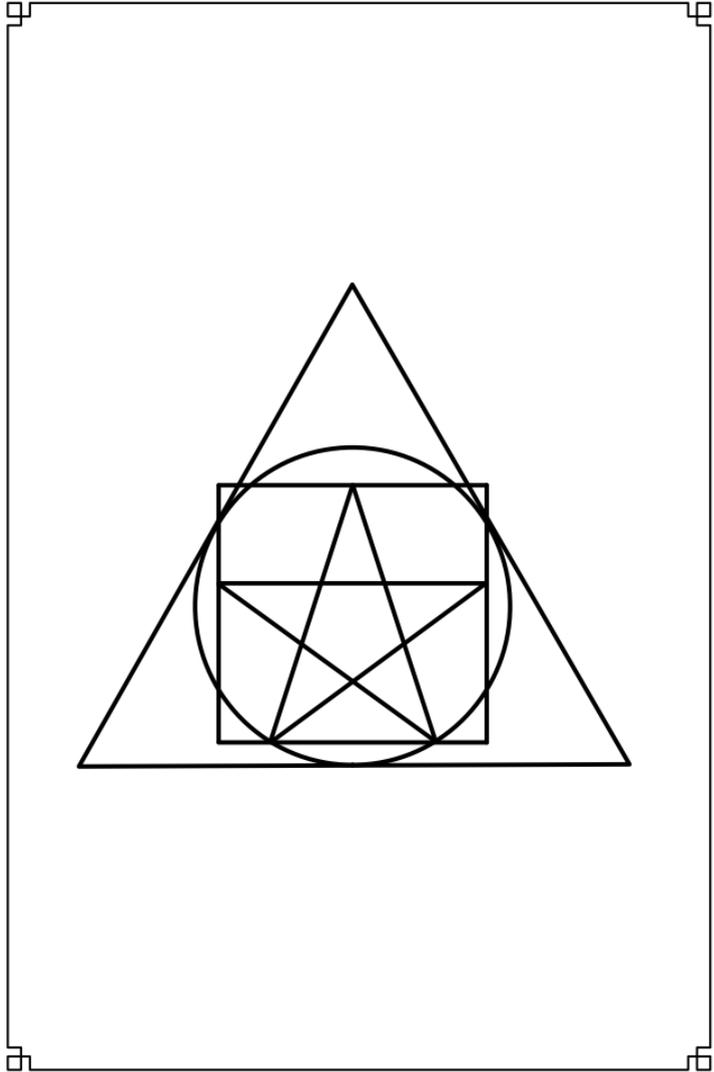
¡JAI GURÚ!

LA DEVOCIÓN SINCERA ES EL
CAMINO EMOCIONAL DE UNIÓN
DE LO DIVINO EN LO HUMANO.

18. Se refiere evidentemente al autor de esta obra canalizada. Una de sus principales funciones será proporcionar al lector la posibilidad de aprender estas técnicas directamente en un taller presencial o por medio del “Curso de Maha Yoga” que puede descargarse gratuitamente en www.mahayoga.es.

19. Actualmente solo se pueden aprender las técnicas del tercer nivel de Maha Yoga por medio de talleres o seminarios presenciales. No obstante, la cuarta parte de la práctica denominada “El Elixir de Babaji”, perteneciente a este tercer nivel puede aprenderse en este mismo volumen, en el anexo III.

20. El trabajo de purificación, equilibrio y apertura de los chakras y nadis, realizado de una manera adecuada y gradual es algo positivo. Pero en lo que concierne a la elevación de la kundalini, requiere de muchísima precaución pues puede acarrear graves trastornos o incluso la muerte. Para transitar ese sendero de Kundalini Yoga es necesario sentirse llamado a ello y contar con la ayuda de un profesor o maestro que haya tenido en esta vida esa experiencia de manera plena. Las prácticas de tercer nivel son numerosas e incluyen la posible elevación de la Kundalini, pero será el profesor el que habrá de aconsejar y ayudar al alumno. No todo el mundo está llamado a tener esa experiencia y no es imprescindible para alcanzar la iluminación. Recuerda que debes conectar con tu profesor ante cualquier duda o indicio de elevación de la kundalini.



Capítulo XXI

Háblame amado Babaji, danos tu sabiduría, infinita como tu vida e inunda nuestras mentes con tu gracia.

Como te comenté querido hijo, la ascensión de la *kundalini* forma parte de este nivel de Maha Yoga y es una de sus prácticas y logros principales.

Hoy día algunas escuelas al fin entienden y explican sin ambigüedades y con conceptos claros como es la energía *kundalini* y el porqué de su ascensión. Antiguamente hubo de utilizarse sistemas cifrados de información debido a las persecuciones religiosas y al miedo por el uso inadecuado de las técnicas.

Aunque sería ideal poder plasmar aquí toda la información necesaria para el despertar de tan sagrada energía, por razones obvias solo realizaré un esbozo que sirva de base y comprensión general. El resto de la información será revelado en el tercer nivel de Maha Yoga por un profesor cualificado y cuando el alumno esté preparado.

Hay personas que tienen miedo a participar en comunidad, en seminarios o actividades espirituales y pretenden hacerlo todo por sí mismas y en soledad. Yo creo humildemente, hijo mío, que han de trascender sus limitaciones y su timidez. Solo una persona que haya ascendido con maestría la *kundalini* puede iniciar a otros, pues comprenderá debidamente los procesos y las fases del trabajo. Si el iniciado tuviera toda la información necesaria y emprendiera por sí solo esta tarea, podría obtener éxito y de hecho existen iniciados que lo han obtenido. Pero si comete

errores importantes que puedan pasarle desapercibidos, el intento de elevación se convertiría en catástrofe en lugar de en bendición. Por esta razón y no por orgullo u oscurantismo no son entregadas todas las técnicas aquí.

Lo primero que has que entender es que la *kundalini*, además de una energía, es en el mundo arquetípico una verdadera serpiente. No todos los iniciados tienen acceso a este mundo de arquetipos, así que será con su componente energético con el que se relacionen casi todos ellos.

Como energía, la *kundalini* representa tu potencial espiritual, tu centro, tu ser. Casi todos los animales de este planeta poseen esa energía. La existencia de la cola o rabo que tienen los mamíferos, las aves, etc., es una manifestación física de los canales que esta energía utiliza. Aunque los animales vertebrados lo poseen como canal energético, en su caso es impracticable como elemento evolutivo. La columna vertebral es el canal ascendente de esa energía, cuya dirección ha de ser desde el *chakra* base hasta el *chakra* corona.

Dentro del cuerpo humano, como microcosmos, esta energía *kundalini* se halla en la base del coxis, enrollada en las tres pequeñas vértebras que forman el rabo humano. Esto viene a mostrar que aún nos encontramos en un estado semi-animal, proto-humano. Si el ser humano hubiera alcanzado un nivel mayor de evolución, vuestros gobernantes serían elegidos por su pureza y sabiduría y no existirían matanzas, guerras, violaciones, robos, etc.

Lo que todos los Maestros de Luz buscamos, aquellos que han ascendido y los que permanecemos en el planeta, es que la humanidad abandone el estado animaloide y evolucione hasta el estado humano propiamente dicho.

En los dos últimos milenios la mente se ha desarrollado mucho, aunque evidentemente en tiempos pasados también existían seres muy capacitados. Ahora, en

los países desarrollados, las personas parecen estar cansadas de guerras y conflictos. En el pasado la misma masa humana era arrastrada merced a las arengas de los gobernantes. Esto es un paso evolutivo de gran importancia. Una de las manifestaciones de la evolución de la humanidad se dará cuando la *kundalini* no se halle enroscada en la pequeña cola. El lugar donde reposa indica una existencia centrada en la mera supervivencia y el placer físico.

Entiéndase que el Maha Yoga no excluye al placer ni lo rehúye. Solamente trata de purificar y trascender todo lo que concierne al ser humano. El placer es otro derecho divino. Pero entiéndase que existen placeres físicos, emocionales, mentales y espirituales. Y dentro de los placeres físicos, podemos disfrutar del placer de un abrazo, el placer de respirar la divinidad en el prana, el de contemplar la belleza, el placer del amor físico, y, en el otro extremo, placeres insanos, sado-masoquistas, malvados, agresivos, etc.

Todo en el universo es gradual. Lo físico puede producir también placeres que se mezclan con lo espiritual y viceversa. Lo importante no es si el placer es físico o espiritual, pues ambos son válidos. Lo esencial es vislumbrar si el placer que estáis disfrutando es suficientemente puro como para consideraros humanos. Entiende esto hijo mío, pues su mala interpretación ha llevado a muchas almas a una vida seca, huyendo de todo lo placentero, castigando el cuerpo como medio para alcanzar metas espirituales y esto es un error gravísimo.

Conforme vayas espiritualizando todo, tu vida, tu trabajo, las relaciones y el placer mismo, tu energía irá ascendiendo desde el pequeño rabo hasta la coronilla.

Los *chakras* son nódulos energéticos que unen el cuerpo físico, formado por una energía densa, con el cuerpo vital, constituido por una energía más sutil. En el cuerpo vital

es donde realmente se producen la mayoría de los procesos que os mantienen vivos. Los *chakras* os unen también a los cuerpos sutiles, pero esa información es aún más difícil de entender y no es necesaria por ahora.

Los *chakras* son como molinos. Si giran a derechas, transportan la energía hacia arriba, hacia la corona. Si lo hacen a izquierdas, la bajarán hasta el chakra raíz, donde se halla la *kundalini*.

Aunque lo adecuado es que giren a derechas, no debes preocuparte si sucede lo contrario durante el proceso de liberación de la *kundalini*. En ocasiones tendrás que limpiar el canal *sushumna* con la ayuda de la fuerza de gravedad o también tratar de despertar la energía *kundalini*. Puedes observar que en la cuarta parte del pranayama “El Elixir de Babaji” la energía desciende desde mi figura hasta más allá de los pies, utilizando raíces de luz.

De este canal central denominado *sushumna*, por donde puede discurrir la *kundalini* y que representa la unidad, emergen dos canales más pequeños que simbolizan la dualidad llamados *ida* y *pingala*. De estos dos *nadis* o canales emergen gran cantidad de canales menores, que representan la trinidad o multiplicidad. Estos dos canales, *ida* y *pingala* son muy importantes en el despertar de la *kundalini*.

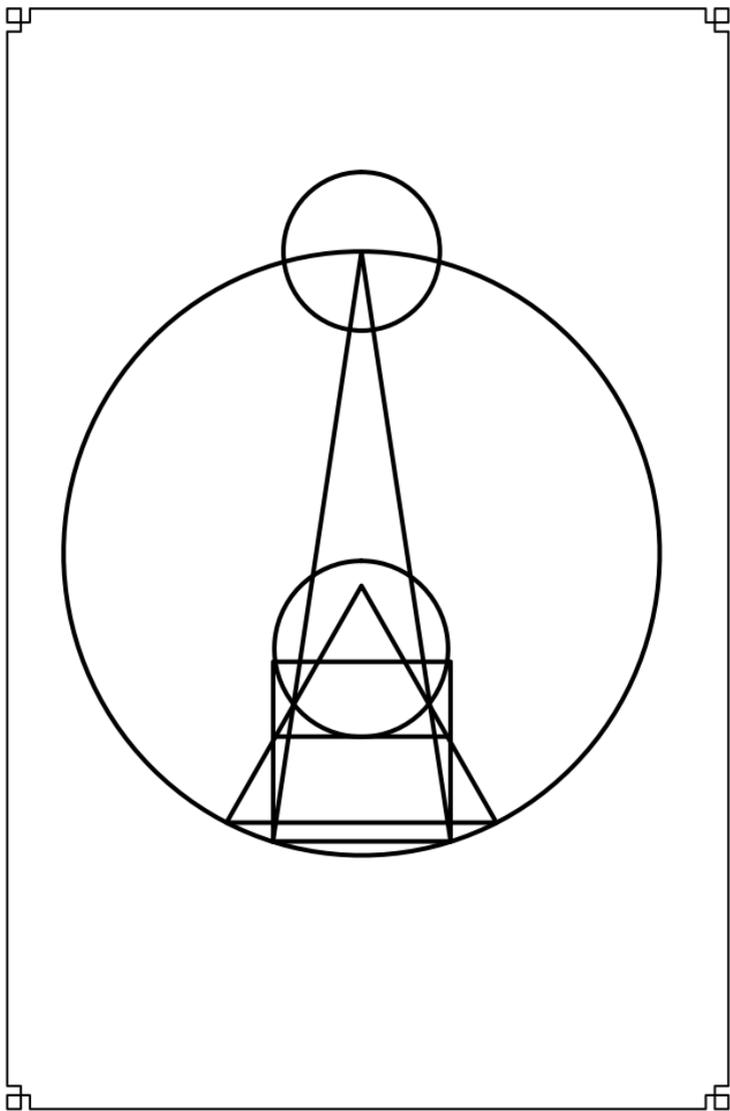
En definitiva, será necesario equilibrar y activar los *chakras*, limpiar y abrir el canal *sushumna*, activar *ida* y *pingala*, activar como un potente imán la energía del *chakra* corona y por último despertar la *kundalini*. Quizás un día, más pronto de lo que esperas, la serpiente despertará del todo y se preguntará que hacía dormida en el fondo de esa cueva. Saldrá a través del conducto *sushumna* limpio y luminoso y emergerá hacia la superficie por el *chakra* de la corona. Se erguirá sobre la coronilla y mirará orgullosa la divina creación que la rodea.

Este proceso sucede de una vez. La *kundalini*

ascenderá de una vez, pues es como un parto espiritual. Así pues, si haces lo requerido y pones intención, consciencia y voluntad en ello, un día darás a luz a una serpiente en tu coronilla. Esa serpiente forma parte de tu ser. Es el caduceo de mercurio, el cayado del profeta, la varita mágica del iniciado. Y has de comprender que todos los ejercicios, tanto los de pranayama como los meditativos, etc., van a propiciar y preparar su despertar y ascensión, así pues, se paciente y practica los ejercicios espirituales con ánimo y voluntad. Y recuerda que la paciencia y la fe son también armas necesarias en el camino del despertar de tu energía divina primigenia, la kundalini.

Recibe mis amorosos saludos.
Babaji.

TODA PRÁCTICA POSITIVA
CONDUCE A UN RESULTADO
POSITIVO EN NUESTRA VIDA.



Capítulo XXII

Volcad sobre nosotros vuestra gracia, maestros del Maha Yoga, apoyad nuestra práctica para que nuestros pasos se dirijan hacia la consecución del estado de iluminación.

Querido hijo mío, dulce recipiente de mi gracia, escribe esto para que cada alma que lo lea resuene con esta luz y sea como la florecilla tierna que se deja mecer por el viento. Permite que, en tu interior, alma que lees esto, se reciba el dulce beso de la divinidad. Siente cómo en este acto de entrega de la divinidad se produce el maravilloso regalo, la gloriosa ofrenda del Maha Yoga a ti.

Mi hermana Annai y yo mismo, quedamos a tu disposición, alma amada. Recibe nuestro abrazo a través de las técnicas devocionales, de las prácticas, de los mantras y de la conexión con tu propio ser divino.

No creas que estamos alejados. La mayoría de los iniciados en el camino espiritual tienen muy poca fe en sí mismos y no se creen merecedores de recibir la visita de sus *Gurús*. Para nosotros que poseemos un cuerpo *Soruba* es muy fácil manifestarnos de un modo más o menos físico en tu vida. Si realmente deseas vernos y tener un contacto directo con Annai y conmigo, te aseguro que lo conseguirás.

Sé valiente, alma amada, pues los cobardes no llegan muy lejos en este camino. Sé también sincero contigo mismo. Con valentía y sinceridad serás capaz de hacerle frente a tu ego y eliminarlo como guerrero espiritual.

Recuerda que este camino es un sendero de libertad. Para ello ha sido creado. Por lo tanto, se te insta a que

explores, una vez hayas despertado tu intuición y fortificado y purificado el canal que te conecta con tu ser. Siéntete libre para explorar la vida, tanto la física como la espiritual. Recuerda que cuando te estás rindiendo a Annai, a mí mismo o a otro ser divino, es al Universo a quien te rindes, al Absoluto y a tu propio Ser. En la unidad de la vida, Dios, el *Gurú* y tu propio Ser son la misma cosa.

Conéctate con Shiva a través de la adoración, cuando sientas que te estás convirtiendo en una estatua de sal, que tu espiritualidad se ha vuelto rígida o demasiado seria. Solo quien disfrute del Maha Yoga habrá comprendido su sentido más profundo.

Recuerda que Annai siempre se halla dispuesta a ayudarte, en especial cuando te sientas varado o emocionalmente perturbado. El amor es un poder tan inmenso y ella es un canal tan fluido que siempre puede brindar ayuda a todo aquel que se lo pida.

Recuerda que el camino no es lineal. Habrá días que parecerá ser parte de una epopeya, mientras que otros te sentirás hundido en el fango y no verás salida alguna. El dulce canto de Annai hará que broten de nuevo flores en tu corazón. Verás la salida, sentirás su perdón y el perfume del amor y la pasión a Dios embriagará tus sentidos.

Y recuérdame todo el tiempo, mi amado hijo, a través del mantra “Om Babaji” para que mi vibración te acompañe todo el día. Así, me sentirás en tu cuerpo, corazón y mente. Mis pasos y los tuyos serán los mismos y allá donde vayas, te llenará mi gracia. Sentirás como vivir no es una carga, una condena en un valle de lágrimas, si no la más dulce de las bendiciones.

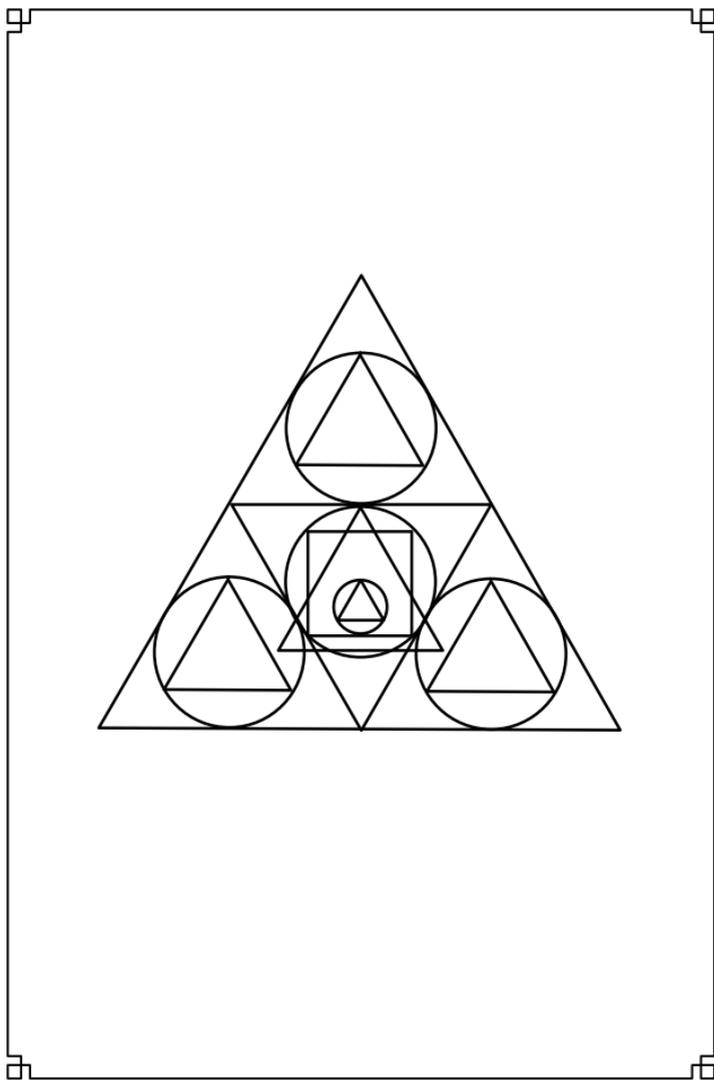
En este mundo siempre encontraras personas necesitadas de tu compasión y amor, de tu sabiduría y felicidad, dispuestas a recibir todo lo bueno que rebosa en tu

interior. Comparte tu vida, amado hijo y no te olvides de mí, no te olvides nunca de tu Ser. Amen.

Que la Gracia Divina inunde por siempre a ti y a todos los que te rodean.

Babaji.

DIOS, BABAJI Y MI PROPIO
SER SON LA EXPRESIÓN DE
LA MISMA ESENCIA DIVINA.



CUARTA 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 autoconsciente 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 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 la 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 Anexo V 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 éxtasis 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 un verdadero provecho 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”²¹. 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 y 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 crótalos 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.

21. Además del mantra Om Babaji y Om Mahavatar Babaji Namasté existen otros mantras asociados a Babaji. Tres de ellos pertenecen a la práctica denominada “Sadhana de Babaji” y otro es el “Mantra de entrega a Babaji” del tercer nivel de Maha Yoga.

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 semiabiertos, 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 neurovegetativo 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 semiabiertos, 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 espray 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

semiabiertos 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 este volumen y en “El libro de Annai”, 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 cómo 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 presente volumen, 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.

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, 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 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.

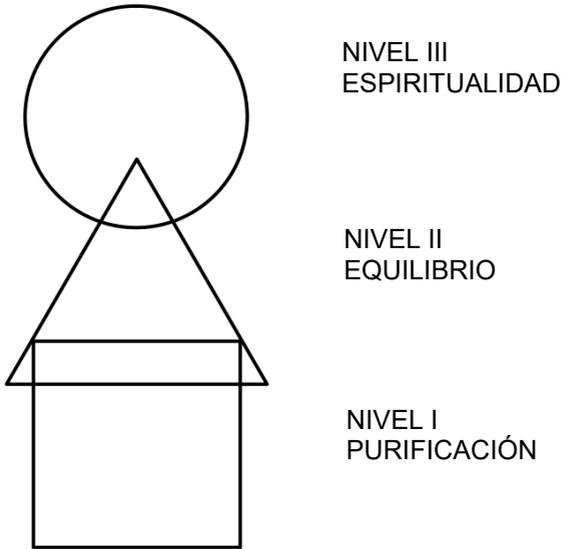
- 15 min. Pranayama “Elixir de Babaji” nivel II (1ª, 2ª y 3ª parte).
- 15 min. Meditación emocional.
- 15 min. Meditación WU-WEI.
- 15 min. Técnica de concentración en pensamientos positivos nivel II.

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 cómo 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 cómo 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 cómo la energía dorada de Amrrita procedente de Babaji sigue manando y cómo, 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 cómo 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.

ANEXO IV

Informaciones de interés.

Los chakras.

Chakra significa “rueda” en sánscrito, debido a su forma de cono. Su función es la de servir de nódulo de conexión entre el cuerpo físico, el vital, y los otros cuerpos sutiles.

En el cuerpo físico se hallan conectados con la columna vertebral, y el canal energético principal denominado sushumna. Este canal está apoyado por otros dos canales secundarios denominados ida y pingala situados a la derecha e izquierda de sushumna.

En la base del cóccix, en las tres pequeñas vértebras en desuso que forman una especie de pequeño rabo, se halla enroscada la serpiente kundalini o energía femenina Shakti. Esta energía habrá de ascender algún día por el canal central sushumna hacia el séptimo chakra, o sahasrara, donde se encuentra la energía masculina Shiva. Cuando esto se produce, el ser humano recibe gran cantidad de bendiciones espirituales.

El modo de trabajar con los chakras, de despejar el canal sushumna y de despertar a la kundalini para que ascienda de forma natural y no forzada desde el primer chakra hasta el séptimo, se explicará y practicará en el tercer nivel de Maha Yoga. No obstante, las prácticas ofrecidas en este libro sirven de preparación para la ascensión de la kundalini.

A continuación, se entrega un texto que de forma somera nos introduce en el conocimiento de los chakras y de sus funciones principales.

Primer chakra.

- Nombre: Muladhara.
- Localización: entre el ano y los genitales.
- Glándulas: suprarrenales.
- Color: rojo.
- Relacionado con la energía física, el deseo de vivir y la capacidad de soltar.

Segundo chakra.

- Nombre: Swadhisthana.
- Localización: dos o tres centímetros por debajo del ombligo.
- Glándulas: gónadas.
- Color: naranja.
- Relacionado con el goce sexual y la procreación.

Tercer chakra.

- Nombre: Manipura.
- Localización: plexo solar.
- Glándulas: páncreas.
- Color: amarillo, dorado.
- Relacionado con las conexiones humanas y con el mundo, triunfo y prosperidad.

Cuarto chakra.

- Nombre: Anahata.
- Localización: corazón.
- Glándulas: timo.
- Color: verde, rosa.
- Relacionado con las emociones, amor, compasión, auto-estima, humildad, etc.

Quinto chakra.

- Nombre: Vishuda.
- Localización: garganta.
- Glándulas: tiroides.
- Color: azul.
- Relacionado con la capacidad de expresión, oral y escrita.

Sexto chakra.

- Nombre: ajna.
- Localización: entrecejo.
- Glándulas: pituitaria
- Color: añil, violeta.
- Relacionado con los procesos mentales y los sentidos espirituales.

Séptimo chakra.

- Nombre: Sahasrara.
- Localización: coronilla.
- Glándulas: pineal.
- Color: todos, blanco, transparente.
- Relacionado con el mundo espiritual. Absorción de energía espiritual. Sabiduría.

Para su correcto funcionamiento, los chakras han de permanecer activos, abiertos, armonizados y equilibrados unos con otros. Es lógico que en las personas más terrenales se hallen más desarrollados los chakras inferiores y en las espirituales más los superiores, o sea, desde el plexo solar y corazón hasta la coronilla.

A través del trabajo espiritual completo y equilibrado, todos los chakras son purificados y equilibrados, realizando sus funciones correctamente, propiciando salud y bienestar en todos los aspectos del ser humano.

Evidentemente, la ascensión de la energía kundalini propiciará en los chakras una nueva dimensión de apertura y las potencialidades de cada chakra se verán desarrolladas.

Los cuerpos sutiles.

Hoy día, sabemos de forma científica que el cuerpo es energía. Esa energía se va utilizando conforme vamos elevando sus vibraciones. Pero desgraciadamente no existen medios científicos suficientes como para realizar una medición exacta de cada uno de los cuerpos sutiles del ser humano.

Tradicionalmente, para crear una distinción entre cualidades vibratorias, se han distinguido varios cuerpos sutiles, que no son sino un mismo ser con diferentes niveles y purezas vibratorias. Diferentes autores han utilizado varias denominaciones para esos cuerpos, de los que generalmente se suele tener conocimiento directo de dos de ellos, el cuerpo vital y el cuerpo astral. El vital, puede incluso fotografiarse a través de diferentes métodos, siendo el más conocido la cámara kirlian. El cuerpo astral, puede ser experimentado después de un cierto entrenamiento espiritual, o de forma natural por personas dotadas desde su nacimiento para los viajes astrales.

Cuerpo vital.

El cuerpo vital o aura es la contraparte etérea de nuestro cuerpo físico, donde las funciones psico-fisiológicas y electro-magnéticas de éste son reemplazadas por funciones de energía etérea. Los chakras, que se hallan situados en este cuerpo de energía, sirven de conexión entre ambos cuerpos. Puede decirse que el vital sostiene al cuerpo físico, y que su nivel de energía es totalmente proporcional a la fuerza, vitalidad, salud y estado de ánimo del cuerpo físico. Por eso, se emplean ejercicios como el pranayama “El Elixir de Babaji” para mantener el vital en perfectas condiciones, preservando su pureza y aumentando su caudal de energía, para que mantenga sano el cuerpo físico.

Cuerpo astral.

El cuerpo astral, a diferencia del vital, puede desprenderse del cuerpo físico, y de hecho se separa de él cada vez que dormimos, llevándose consigo a los procesos

emocionales y mentales, que permanecen en estado inconsciente, para que nuestros cuerpos físico y vital puedan descansar sin el cansancio y desgaste que produce la mente.

Aunque algunas personas pueden salir a voluntad, realizar viajes y tener experiencias astrales, la gran mayoría lo hace de forma inconsciente, mientras duerme, proyectando en el mundo astral sus sueños e imágenes mentales.

El mundo astral es emocional, así pues, los pensamientos que se tienen en él suelen ser escasos, mientras que con las sensaciones y emociones sucede lo contrario.

Este mundo arquetípico, es la antesala del mundo físico. Tanto es así que, posee un área muy cercana a este mundo, en el que se puede incluso interactuar con él. También existen otras más espirituales, donde se hallan hermandades que trabajan por el beneficio de la humanidad y en las que incluso se puede recibir enseñanza.

También existen mundos astrales inferiores, denominados infiernos, pero no son de interés para el estudiante espiritual.

Cuerpo mental.

El mundo mental, o de los pensamientos, posee gran importancia también para el iniciado, aunque su acceso se halla prácticamente vedado en el estado actual de evolución humana. Allí se encuentran todos los pensamientos que han sido pensados desde el principio de los tiempos y de las primeras humanidades de este planeta.

La energía de estos pensamientos, creada por nuestra mente de forma consciente o no, desciende luego hasta el mundo astral, y finalmente al físico, donde se manifiesta de forma tridimensional nuestra realidad. Por ello, es muy importante que seamos conscientes de nuestros pensamientos,

y que estos sean positivos y beneficiosos para nosotros y los demás.

Cuerpo causal o espiritual.

El cuerpo espiritual es denominado alma o espíritu. Es muy difícil viajar conscientemente en él mientras estemos encarnados en un cuerpo físico. Algunos autores antiguos, denominan cuerpo espiritual al cuerpo astral. Pero el cuerpo espiritual se encuentra más allá de mente y emoción. Es el último eslabón de nuestra individualidad. Una vez trascendido, nos fundimos en la totalidad. También podemos seguir poseyendo un cuerpo espiritual y a la vez estar conectados completamente con Dios, con la Totalidad. Este es el cometido final del ser humano, aunque en este caso cabría decir, ser divino.

ANEXO V

Afirmaciones positivas.

Tal como se comentó en distintos capítulos del presente volumen, hacemos aquí entrega de varias afirmaciones positivas, que creemos serán de utilidad al lector. Conforme nos vayamos haciendo conscientes de los pensamientos negativos, podemos también utilizar afirmaciones específicas para reemplazar esos pensamientos. Por lo tanto, es un ejercicio de doble sentido. Por un lado, tenemos que conocer cuáles son nuestros pensamientos negativos estando conscientes de nuestros procesos mentales. Por otro, debemos introducir pensamientos positivos que deroguen a los negativos descubiertos, u otros pensamientos específicos para conseguir las metas que nos hayamos propuesto.

La mejor forma de realizar afirmaciones para que queden indeleblemente grabadas con firmeza y energía, es a través de las prácticas de Maha Yoga tal y como se enseña en los anexos II y III. El “Elixir de Babaji” nos purifica, nos llena de energía y la meditación “Om Babaji” permite que nuestra mente se relaje y se centre en un solo pensamiento. De este modo, las afirmaciones quedaran ancladas y rodeadas de energía pura y positiva. De esta manera aquello que deseemos crear o modificar se manifestará más rápidamente y aumentará la fe en nuestro poder personal.

Para que sea más fácil localizar las afirmaciones, se han clasificado según su relación con los chakras, ya que estos abarcan todas las funciones y potencialidades del ser humano.

Así, será más fácil comprender la función de cada chakra y en la medida que necesitemos más de un tipo de afirmación o de otra, veremos la necesidad de potenciar la energía de uno u otro chakra.

Chakra raíz.

- Yo me abro a la vida.
- Como únicamente lo que necesito. Elimino fácilmente lo que me sobra.
- Dejo partir con facilidad todas las experiencias negativas.
- Yo soy una persona equilibrada.
- (Determinado pensamiento o actitud negativa) ... te libero y te dejo partir.

Chakra sexual.

- Yo disfruto la vida.
- Mi energía sexual es pura.
- Yo fluyo con mi sexualidad.
- Yo disfruto de mi cuerpo y de sus sensaciones.
- Mi cuerpo es el Cuerpo de Dios.

Chakra plexo solar.

- Yo estoy sano y rebosante de energía.
- La vida me provee de todo lo que necesito.
- Dios siempre me da todo lo que necesito.

- Yo fluyo con la infinita prosperidad del Universo.
- El dinero es un regalo de Dios. Hay suficiente para todos.
- Yo doy gracias a Dios por todo lo que tengo.
- Yo soy un triunfador.

Chakra corazón.

- Yo me perdono a mí mismo y perdono a los demás.
- Yo me amo a mí mismo y amo a los demás.
- Mi corazón es el Corazón de Dios.
- Yo estoy lleno de amor.
- Yo perdono a (uno mismo o determinada persona) completamente.

Chakra garganta.

- Yo expreso la divinidad.
- Mi expresión es clara y pura.
- Yo expreso mis sentimientos con libertad.
- Es seguro expresar mis sentimientos.
- Yo expreso la divinidad en todo lo que hago.

Chakra entrecejo.

- Únicamente veo a Dios en cada persona.
- Mis sentidos sutiles se están despertando ahora.
- Mi mente es la Mente de Dios.

- Mi mente está tranquila.
- Mi intuición mejora día a día.

Chakra coronilla.

- 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.
- Me rindo a la divinidad.
- El Plan de Dios para mi vida se hace realidad ahora.
- Me rindo a Babaji.
- Dios, Babaji y yo mismo somos uno.

GLOSARIO DE TÉRMINOS.

Afirmación positiva. Es una sugestión, autosugestión 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.

Autosugestión. 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 ocho 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.

Soruba Samadhi. Vía de transformación que concluye con el proceso de inmortalidad física.

Sushumna. Canal central que se halla en el cuerpo vital y otros superiores del ser humano. Está conectado con los siete chakras principales y 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.

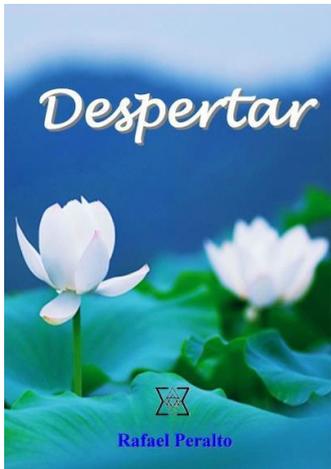
Las prácticas de Maha Yoga se pueden aprender a través de seminarios presenciales o por medio del “Curso de

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 de Annai” 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.



El libro de Annai.

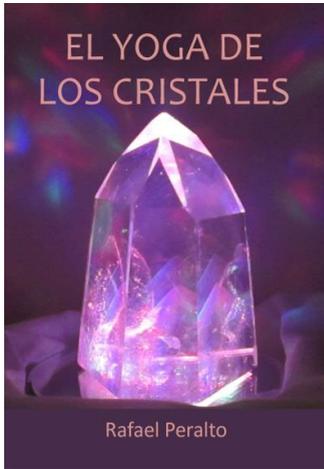
La intensa karuna o compasión de Annai, su papel como mensajera de la Madre Divina y la humilde obediencia que profesa a su SatGurú Babaji, la impelen a escribir a través del autor estas exquisitas palabras que pretenden movilizar las energías necesarias para propiciar la apertura emocional del lector.



El canto del alma

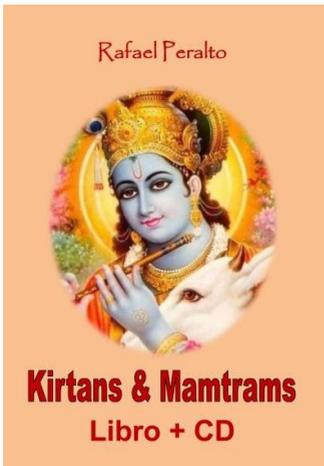
Poesía devocional en la que se desglosan los pasos que transita un alma que ansía la unión con el Amado.

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 / 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.

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, 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

Información y contacto

Haznos llegar tus dudas, consultas o sugerencias a:

info@despertar.es
babaji@mahayoga.es

Puedes disfrutar de más contenidos en:

www.despertar.es
www.mahayoga.es



