



Avatar

Revista digital de Maha Yoga



Nº 1 Junio 09

Difusión gratuita. Queda prohibido variar su contenido y su distribución con fines comerciales

EDITORIAL  MAHAVATAR
www.mahayoga.es
Correo: babaji@mahayoga.es

EDITORIAL	2
<i>Bienvenidos a Avatar</i>	
REBIRTHING	3
<i>Una oportunidad para evolucionar en un fin de semana</i>	
RELIGIONES COMPARADAS	4
<i>El árbol de las religiones</i>	
LA BIBLIOTECA	7
<i>El Dhammapada</i>	
RESPIRACIÓN	8
<i>Respiración y salud en la ciencia del Maha Yoga</i>	
PRÓXIMAS ACTIVIDADES	12
<i>Un avance de los talleres de Maha Yoga</i>	
EL BAZAR	14
<i>Novedades y artículos de la Editorial Mahavatar</i>	
WEB & LINKS	16
<i>Navegar para crecer</i>	
NAMASTÉ	17
<i>Hasta el mes que viene</i>	



Editorial

Bienvenidos a Avatar

Hola amigos, se inicia hoy una nueva forma de comunicación entre nosotros, utilizando las modernas vías de expresión que la ciencia pone a nuestra disposición. Esta forma ecológica y veloz de comunicación, nos lleva a utilizar los logros obtenidos por nuestra civilización no para seguir propagando el oscurantismo mental y el pesimismo generalizado, validados por creencias en el miedo, la escasez y la violencia. Ya que padecemos en nuestro propio ser los agravios de algunos de los “avances”, disfrutemos también de sus beneficios, y démosle un giro a nuestro mundo y al planeta en general, comprendiendo que la mayoría de esos avances, pueden conducirnos hacia lugares muy distintos: hacia un mundo donde estemos a salvo para amarnos unos a otros expresando las verdades de nuestro ser, o en otro donde este carrusel de modernas tecnologías sean utilizadas para manipularnos o vulnerar nuestra sagrada individualidad y nuestro derecho a ser libre-pensadores. Como arma de doble filo, casi todo lo que la humanidad ha creado, puede utilizarse para nuestro bien, o para el bien de unos pocos, o incluso para nuestra propia y egoísta auto-aniquilación.

Sea pues este, un espacio que propugne los ideales de libertad y crecimiento interior del nuevo milenio. Estamos abiertos a vuestra participación y a vuestras sugerencias, y si crecemos y prosperamos, lo haremos sabiendo que ha sido vuestra atención y vuestra intención de participar el que propicie la permanencia en el tiempo de este espacio compartido de espiritualidad. Que Babaji y nuestros Guías Espirituales nos impidan caer en el proselitismo, la indolencia y la auto-importancia, y que sean nuestros deseos de libertad y entrega los que guíen nuestro propósito en este nuevo sendero, que aquí y ahora, en la insustancialidad de las ondas, se inicia. Sed bienvenidos. Namasté.

La Dirección





Rebirthing

Una oportunidad para evolucionar en un fin de semana.

En el fin de semana del 9 y 10 de Mayo, tuvimos el gusto de participar en el seminario de Rebirthing (denominado Renacimiento en español), que se celebró en la Casa Rural Cuevas del Pino de Villarrubia.

La gran mayoría de los dieciocho participantes, no habían oído hablar de esta técnica, más allá de lo estrictamente necesario, en las reuniones semanales de Córdoba y Villarrubia, así pues la expectación era máxima.

Algunas personas iniciaron su proceso antes de comenzar, vaticinando una profunda transformación, de la que fuimos testigos. Incluso el autor de este artículo se vio involucrado en su propio proceso de evolución, y aunque trató de zafarse de él, al final le alcanzó en el seminario, y no le quedó otra que asistir al evento como profesor y como alumno. Cuando nos olvidamos que todos somos alumnos de Dios y que su Espíritu es Insondable, es cuando podemos caer en el error de olvidarnos de la necesidad de seguir aprendiendo y evolucionar. No detengamos nunca nuestro avance, estemos donde estemos.

La experiencia de este primer nivel de Rebirthing se repetirá en el tiempo, para las personas que no pudieron asistir, y otras nuevas que se vayan incorporando, pero cada seminario es único, y en verdad que este fue muy especial.

A través de la técnica que Leonard Orr recibió de Babaji, que consiste en unir inspiraciones y expiraciones en un ritmo intuitivo en el que respiramos el aliento Divino, muchas personas experimentaron sanaciones físicas, emocionales y mentales. Otras disfrutaron de una experiencia biológica de Dios, que es el mayor logro de esta disciplina. En vez de huir de nuestra materialidad, podemos experimentar el inabarcable gozo divino en nuestras propias carnes, produciendo una profunda sanación y purificación, que no solo será vivida y experimentada en ese momento, si no a lo largo de todo nuestro sendero.

Existe una afirmación en el Rebirthing, que reza así "Puesto que Dios es lo desconocido, cuanto más sé que no sé, mas cerca estoy de Dios". En cierto modo, todo el proceso del Rebirthing también es desconocido. Por más que teorizamos acerca del hecho de que al inundarnos de energía vamos a experimentar a Dios, y de que esa energía es auto-consciente, no deja de ser un verdadero milagro el que se despliega ante nuestros ojos, cuando contemplamos y después escuchamos los maravillosos relatos que nos cuentan los renacidos.

Este universo es así, un regalo y un misterio. Que la luz que habéis experimentado, os acompañe siempre en forma de gozo y consciencia. Y si fue oscuridad lo que percibisteis, daño, tristeza, soledad profunda, trascenderlos para llegar a la esencia de vuestro ser.

De un modo u otro, fueron dos días intensos, donde no hubo tiempo más que para evolucionar y experimentar con la respiración, o sea, con la vida, con Dios.

Estamos trabajando para preparar seminarios de segundo nivel, y repetir el de nivel primero. Si estáis interesados, poneos en contacto con nosotros. Estamos seguros de que también serán momentos muy especiales, los que nos toque vivir en ellos en el futuro.

Rafael Peralta



Religiones comparadas

El árbol de las religiones.



Si observamos el panorama de las religiones en la actualidad, podemos apreciar una gran proliferación de ellas, estando muy ramificadas en sectas y subsectas provenientes del tronco original del que partieron. Algunas, sobre toda las sectas cristianas, luchan denodadamente por conseguir prosélitos enviando misioneros a los mas remotos países a fin de engrosar las filas de sus adeptos. La mayoría de las sectas ramales de las religiones principales se creen en la posesión de la última verdad. Opinan que las demás sectas están en el error y más aún las otras religiones. Ante estos hechos la gente se vuelve escéptica y recelosa en materia de religión, huyendo del fanatismo y la dogmatización

Pero, ¿porqué se produce esto?, ¿no es misión de las religiones el re-ligare?, ¿no deben conducir al hombre al origen del que emana, a Dios? Tal vez para comprender este problema debamos analizar a cada tradición espiritual en dos sentidos,

el exotérico o externo y el esotérico o interno. El primer nivel fue dado por los maestros fundadores como una norma general de vida al hombre común, a aquel que realiza la vida social pero no tiene anhelo espiritual alguno. El segundo nivel, el esotérico, fue dado por los maestros a los buscadores de la Verdad, a los que anhelan comprender el sentido de la vida y alcanzar la liberación.

Estos dos niveles el externo y el interno coexistieron en el comienzo de todas las religiones, cuando los rectores y guías de la humanidad eran auténticos maestros espirituales. Pero con el correr del tiempo algunos personajes del nivel externo de la religión, que representaban al literalismo dogmático, se encumbraron concediéndose prerrogativas en el campo espiritual y desplazando a los maestros. Entonces devino la persecución de estos jerarcas, como observamos en el cristianismo, contra los iniciados del círculo interno, tildándoles de

herejes y heterodoxos.

Esta ha sido la causa de que algunas religiones, hayan perdido su conocimiento esotérico quedando como cascarones huecos, e incluso hayan ensangrentado y profanado el nombre de su tradición con persecuciones y matanzas. Este es el caso del cristianismo, una religión dada por los maestros para occidente, que ha visto reducido el conocimiento interno a círculos esotéricos y semiclandestinos como los masones, cabalistas, alquimistas, rosacruces, martinistas, etc.

Puede parecer que el Conocimiento ha quedado a mayor nivel popular en las tradiciones orientales. Sin embargo existe tal maraña de sectas y escuelas que encontrar la síntesis de la enseñanza espiritual que conduce a la liberación parece un tanto difícil.

Quizás en nuestro empeño de clarificar cual es el camino que se ha de recorrer para alcanzar ese re-ligare que propugnan las religiones, lo mas

práctico sería indagar las vidas de aquellos místicos que desarrollaron su experiencia espiritual, siendo aptos de esta forma para guiar a otros en el Camino. Observamos que un rasgo común en todos los místicos avanzados de las grandes religiones ha sido su desapego hacia lo material y su humildad. Su estado de conciencia en frecuente conexión con el Mundo Divino les hizo entregarse sin reservas a sus semejantes con un amor incondicional. Se libe-

raron de todos aquellos intereses egoístas, apegos y deseos que atrapa al común de la humanidad al ciclo de reencarnaciones del Samsara. Alcanzaron tal perfección que su “yo relativo” quedó cuestionado. De esta forma al fundirse con el “Amado”, disiparon de sus mentes la del ego e ilusión y la ignorancia convirtiéndose en auténticos iluminados.

Sin embargo el trabajo espiritual de estos místicos no quedó tan solo en la negación del ego y

la entrega a sus semejantes. También debieron desarrollar para alcanzar la auténtica maestría todas sus potencialidades internas, recorriendo un camino con “siete valles” o chakras bebiendo para ello el “vino del amor”.

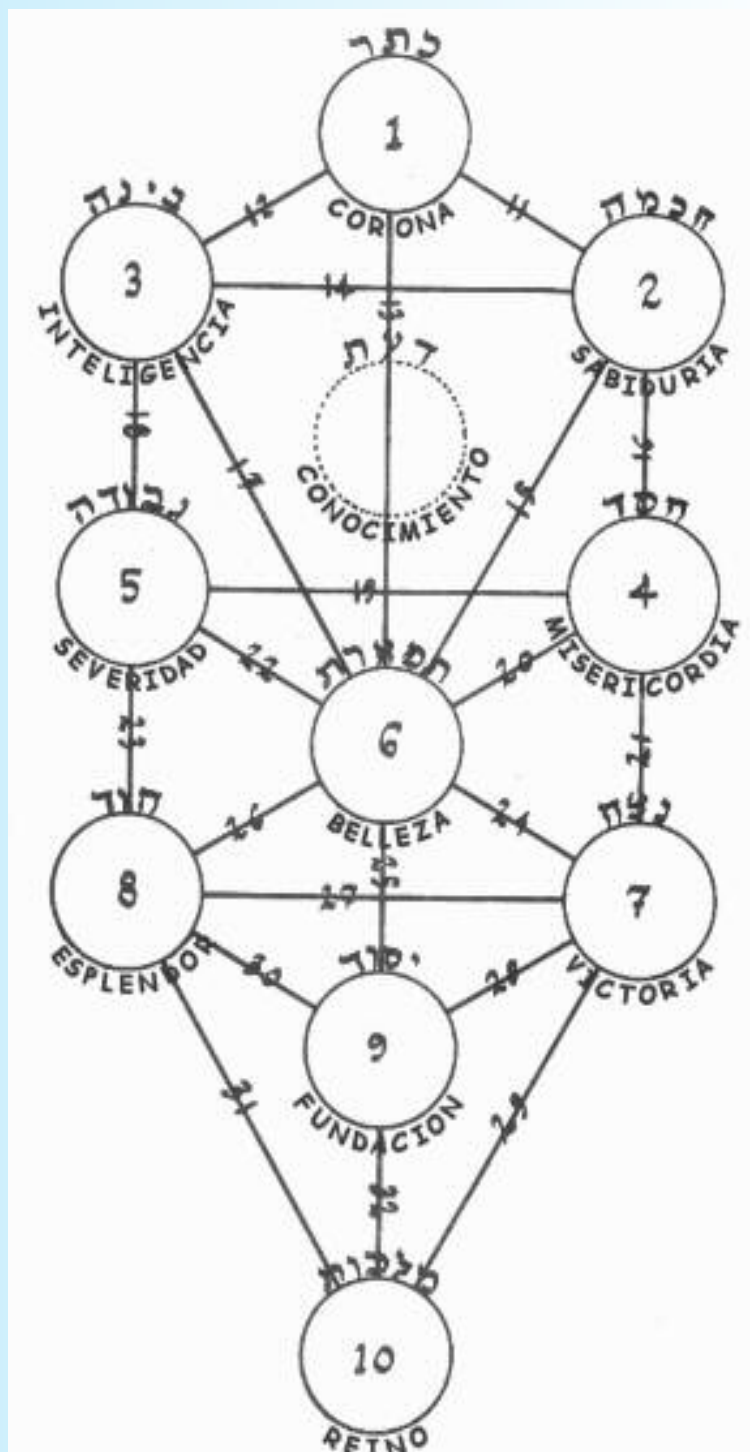
La experiencia mística amorosa es tan sublime para el iniciado, que no he podido resistir la tentación de transcribir dos poemas sufís que lo prueban y dan la “clave secreta” de este “misterio amoroso”.

LA COPA QUE DA LA LUZ

*Revélame el misterio de la copa del amor.
Deja que en tu boca grana se diluyan mis besos.
Dame de beber del néctar de tu Esencia,
que me embriaga de amor pero no me emborracha.*

LA SEMILLA DEL AMOR

*No pierdas la semilla del Amor.
Déjala germinar en la fecunda tierra de la dicha.
Solo así conocerás el florecer del Árbol de la vida
y la Negra Piedra se tornará roja y brillante como un carbunclo.*



Los místicos-alquimistas van transmutando su conciencia, de la opaca tierra al oro más refulgente, a la par que su conciencia se abre sin fronteras para todos los seres del universo. Así nos lo demuestra este famoso poema del sufí andalusí Ibn Al-Arabi.

*Mí corazón se ha hecho
capaz
de revestir todas las formas,
es pradera para las gacelas
y convento para el cristiano
templo para los ídolos
y peregrino hacia la Kaaba,
las tablas de la Torah
y el libro del Corán.
Mí religión es la del Amor,
donde quiera se encamine
la caravana del Amor,
allí van mí corazón y mí fe.*

Todos los grandes maestros espirituales han comido los frutos

del “Árbol de la Vida”. Ese árbol que es interno como semilla en cada hombre y que con el debido cuidado (el maestro), la tierra adecuada (la enseñanza) y el riego (la práctica espiritual) puede germinar.

Podemos comparar a todas las religiones y caminos iniciáticos a las ramas de un frondoso árbol, imaginando que cada rama posee frutos diferentes. Todas las ramas reciben la sabia vivificante de la tierra (la enseñanza espiritual) a través de la misma raíz. Todas reciben en sus hojas la misma luz bienhechora (el mismo Dios), pero cada rama da un fruto diferente dependiendo de la idiosincrasia espiritual y cultural de cada pueblo. Ningún fruto (maestro) es mejor ni peor, todos son validos pues surgen de los mismos principios, la tierra (la enseñanza espiritual), la sabia (la sabiduría) y la luz (la comprensión intuitiva de

la verdad); pero cada uno es adecuado para su pueblo. Solo los más exaltados maestros pueden abarcar todas las ramas del Árbol y convertirse en el Árbol mismo.

Por último cabría observar en el Árbol algunas ramas secas pero que conservan cierta belleza. Estas son las religiones desaparecidas que tuvieron su esplendor y sus frutos en el pasado como la egipcia, la griega, etc. También se aprecian algunas ramas fosilizadas, que aun manteniendo cierto aspecto externo de frondosidad, por su interior no circula sabia, ni dan ya frutos, aunque tal vez los dieron en el pasado. Aquí quedarían representadas aquellas religiones que perdieron la sabia esotérica del conocimiento interno. Quedando tan solo los meros formulismos exteriores que no producen frutos (maestros).

Eduardo Villegas





La Biblioteca

El Dhammapada.



Todos los estados tienen su origen en la mente.
La mente es su fundamento y a todos los crea.
Si uno habla o actúa con un pensamiento puro,
entonces la felicidad sigue a esta acción
como la sombra que nunca nos abandona.

La atención es el camino hacia la inmortalidad;
la falta de atención es el Sendero hacia la muerte.

Los que están atentos no mueren;
Los no atentos ya están muertos.

Si permaneces en silencio,
como un gong que nadie toca,
alcanzarás el Nirvana,
hallarás la paz.

Tres meses después de la muerte de Buda, se produjo un concilio budista, donde se puso por escrito la sacudiría de este iluminado que enseñó durante más de cuarenta años, pero que jamás dejó por escrito su doctrina, como sucediera con otros grandes Avatares, como Jesús el Cristo, Muhammad, etc.

Con el recuerdo de sus enseñanzas, se dio forma al Dhammapada, o “Camino de la Sabiduría”, que se considera la joya literaria budista por excelencia. Es una obra de fácil lectura y compren-

sión. Es quizás, el testimonio más veraz acerca de la doctrina budista, ya que el tiempo y los seres humanos han ido transformando esa simplicidad original del budismo, que aún se respira en el budismo Theravada, o Camino de los Sabios, que es también llamado despectivamente Pequeño Vehículo por los seguidores del Budismo Mahayana, o Gran Vehículo.

El volumen, pues, destila sencillez y veracidad. No se deleita en ampulosas descripciones del camino, si no que muestra las ideas, al menos, de los primeros se-

guidores de Siddhartha Gautama, el Buddha, con la sencillez de un meditador.

Existen gran cantidad de versiones y traducciones. Tengo en mis manos la versión de Norberto Tucci “Dhammapada. Las palabras de Buda” de E.L.A. (Ediciones Librería Argentina). El libro contiene unas noventa páginas, y su precio es de 9 Euros. He escogido algunos textos, que acompañan a la imagen de Buddha Shakyamuni, para que podáis comprobar la profundidad y a la vez la sencillez de este volumen.

Rafael Peralto



Respiración

Respiración y salud en la ciencia del Maha Yoga.



Seguramente habréis oído esa expresión que dice “Somos lo que comemos”, afirmando que nos comportamos, vivimos y nos expresamos según los alimentos que hayamos ingerido. Pero no solo somos un cuerpo físico. También somos una mente, una emoción, y según la antigua ciencia del yoga, poseemos además distintos cuerpos sutiles, que apoyan según su propia labor, la vida de nuestro cuerpo, que es el elemento más físico de todos aquellos que nos conforman.

En el yoga, aunque se le presta gran importancia a la alimentación, aún se le otorga mucho más a la respiración, el alimento físico más sutil de todos los que consumimos. “Respiramos como sentimos, respiramos como pensamos y respiramos como vivimos”. Esa sería la compleja ecuación de la respiración dentro del Maha Yoga. No respiro igual cuando estoy enfadado, triste o miedoso, por lo tanto mis emociones afectan a mi modo de respirar, y también mi modo de respirar afecta a mis emociones.

De igual modo, si nuestra mente se halla enfocada en la escasez, en la enfermedad, en pensamientos limitantes de cualquier tipo, mi respiración será más limitada y tensa, que si mi mente se halla centrada en expresar los más puros pensamientos acerca de lo divino, de la abundancia de dones que el universo nos prodiga, etc.

En el Maha Yoga, decimos, por crear un espacio de entendimiento mutuo, que existen cuatro aspectos principales en el ser humano, el físico/vital, el emocional, el mental y el espiritual. Todos estos factores se afectan mutuamente, y además, poseen gran influencia sobre nuestro modo de respirar y viceversa. Cambiando nuestra forma de respirar, podemos transformar todas estas partes que nos componen.

Existen varias maneras de respirar, con relación a la consciencia. Cuando respiramos normalmente, no nos hacemos cargo conscientemente de nuestra respiración. Cuando visitamos al médico, o hacemos un ejercicio determinado, respiramos controlando conscientemente a la respiración. Cuando meditamos, sublimamos ambos estados respiratorios, pues somos conscientes de nuestra respiración, pero no influimos en su proceso. Somos meros espectadores de nuestra respiración.

A través, pues, de la meditación, comenzamos a descubrir este mágico mundo de la energía, y de cómo, merced a nuestra capacidad de ser meros espectadores, nuestra respiración es influenciada por nuestros sentimientos y pensamientos y viceversa.

Ya hemos visto tres estados de consciencia y respiración, a saber, respiro de modo inconsciente, respiro de forma consciente manipulando a mi respiración, y respiro de forma consciente, dejando que mi respiración sea quien se dirija a sí misma, o sea, meditación en la respiración.

Existe otro estado más, que no se encuadra en ninguno de estos, que sería la respiración intuitiva. Al principio la manejamos nosotros conscientemente, hasta que la propia respiración encuentra su punto de confort para expresarse a sí misma.

Una de las particularidades del ser humano actual, es que poseyendo una capacidad respiratoria que va desde la parte alta del pecho, casi tocando los hombros, hasta el bajo abdomen, o sea, el músculo diafragmático, solo respiramos en una pequeñísima parte de toda nuestra capacidad pulmonar.

Yo no soy médico, por lo tanto no voy a explicar los beneficios de la respiración, solo puedo sentirme seguro explicando los beneficios del prana, de la energía que se haya detrás de la respiración pues soy un yogui. Pero no hace falta saber de medicina, para entender que si utilizáramos una zona mayor de esa capacidad pulmonar, los beneficios en nuestra salud serían incalculables. Respirando en tan pequeña parte, hemos sobrevivido hasta ahora, denostando no obstante al alimento más necesario de todos, y no otorgándole ninguna importancia. Sin comer o sin beber podemos estar días, sin respirar, ¿cuantos minutos podremos sobrevivir?

A partir de esta exposición, podemos llegar a la determinación de respirar más profundamente a lo largo de nuestra vida, y de estar más conscientes de nuestra respiración. Ello, mientras lo hiciéramos de forma también relajada, sin introducir más tensiones en nuestro quehacer respiratorio, sería interesante, no cabe duda, pero existen ejer-

cicios muy antiguos, que nos entregaron seres de una gran sabiduría y avance espiritual, que pueden acelerar el proceso de rehabilitación de nuestro caudal energético. Una de esas ciencias es el Maha Yoga, y una de esas técnicas es la respiración circular, que forma parte de un ejercicio respiratorio que posee cuatro niveles de complejidad. El ejercicio se denomina “Babaji Amrrita Pranayama”, o en español “El Elixir de Babaji”, ya que fue el maestro hindú Babaji, o también conocido por Mahavatar Babaji, el que introdujo a través del norteamericano Leonard Orr, el principio de esta respiración.

La respiración circular consiste en conectar la inspiración con la expiración de un modo intuitivo, eliminando las pausas respiratorias. Por lo tanto, el caudal de energía es mucho mayor.



Leonard Orr creó a través de esta respiración, que fue lo único que se recibió a través de Babaji de toda la compleja estructura práctica del Maha Yoga, una técnica que posibilitaba a liberar a la persona de su trauma natal.

El trauma natal reviste gran importancia en relación con nuestra salud y nuestra respiración. Sabemos que venimos al mundo con una inspiración y nos vamos de él con una expiración. Esa primera inspiración, fue realizada de una forma traumática, diría más, a vida o muerte.

El bebé vive en un paraíso intrauterino, donde flota, recibe el alimento a través del cordón umbilical y percibe a su madre como a una diosa generosa que lo protege con su propio cuerpo. Con el tiempo, ese paraíso se le va quedando pequeño, y llega el día en que es expulsado de él a través de espasmos, dolor y riesgo de muerte. El bebé es plenamente consciente de todo esto, a través de su inteligencia preverval. Es manipulado con fórceps en el interior de su madre, o esta es quirúrgicamente agredida con una cesárea, para que él pueda salir.

Cuando consigue salir, le espera un medio seco, en contraposición del medio acuático en el que ha vivido. Una luz intensa de quirófano quema sus ojos aún cerrados, las manos que lo agarran boca abajo, mientras es obligado a expulsar el líquido amniótico le abrasan. Se le corta el cordón, y se le obliga a respirar a vida o muerte. Al final, se le colocan ropas que abrasan su cuerpo y se le sitúa, a veces, separado de su madre, a la que siente ha inflingido un dolor inmenso.

Y si esa respiración traumática y a vida o muerte ha sido la primera, ¿como serán las siguientes respiraciones a lo largo y ancho de su vida? A través de esta experiencia, habrá relacionado en su mente que la vida, o sea, la respiración, no es placentera, que la vida es como un castigo de separación con Dios. Sentirá rechazo al placer de vivir y respirar, convencido que la vida está aquí para terminar de rematarlo.

Después de este trauma natal, que es la raíz de nuestro ego, de nuestra consciencia de separación con Dios, el resto de las respiraciones que realicemos en nuestra vida, poseerán ese sello de dolor, de trauma y de muerte. Por eso respiramos de un modo tan nimio, que parece que ya estuviésemos muertos.

Pero sabemos que ante cada problema, el Universo ha puesto en nuestras manos una solución. Y una de las formas de liberarnos del trauma natal es la técnica del Rebirthing o Renaci-

miento, creada por Leonard Orr. Y una forma de volver a experimentar la salud que propicia la respiración, es a través de los ejercicios de Maha Yoga.

Cuando nosotros conectamos la inspiración con la expiración de un modo relajado, intuitivo y con actitud de entrega a la vida, estamos realizando la misma respiración que ejecutaríamos si estuviésemos, por ejemplo, corriendo. Pero estamos sentados cómodamente, no estamos gastando esa energía extra, si no que la estamos empleando para elevar nuestra salud y vitalidad, para limpiar energéticamente a nuestro cuerpo físico y vital, para limpiar nuestros nadis o conductos de energía, para insuflar energía a nuestros chakras, etc. Las virtudes y propiedades de este modo de respiración no pueden ser explicadas, si no vivenciadas, y van desde el rejuvenecimiento hasta la salud, desde la prevención de las enfermedades, hasta la curación de las que ya existan, pero

sobre todo, nos inundan de gozo y de vida, nos conectan con lo divino en el plano terrenal, en el cuerpo.

Esta respiración se realiza durante quince minutos, o menos, si no se dispusiera de más tiempo. Tras su ejecución se realizan otros tres ejercicios más de Maha Yoga, uno relacionado con la meditación, otro con el uso de las potencialidades de nuestra mente, y un cuarto relacionado con el perdón o el trabajo con las emociones, dependiendo del nivel al que pertenezcan nuestras prácticas.

Existen dos velocidades básicas en la respiración circular o conectada. Una más rápida, que se utiliza en las prácticas de la mañana, y además de activarnos, nos proporciona energía extra para todo el día. Otra más lenta, que se suele utilizar para la noche, ya que relaja y posibilita el que entremos rápidamente en la zona de confort previa al sueño.



Se puede respirar por la boca (inspirando y expirando por el mismo conducto) o por la nariz. Por la boca, el orificio es más grande, por lo tanto el flujo será mayor, y nos suele conectar más con los chakras inferiores, con la tierra, por lo tanto es ideal para personas con tendencia a desarraigarse. Por la nariz, el flujo es menor, pero nos conecta con los chakras superiores. Es ideal para personas que ya posean mucha energía y sean muy físicas, pero que tengan problema para conectar con su intuición y sus capacidades más

sutiles. Lo que no debemos hacer es intercambiar conductos, o sea, no inspirar por un conducto y expirar por el otro. La respiración la vamos a dirigir hacia el abdomen, que es la parte de nuestro tronco que no posee el impedimento de las costillas, y puede albergar más energía

Al principio, cuando vemos a alguien realizar esta respiración, pensamos que es difícil, pero la hemos ejecutado cientos de veces al realizar ejercicios físicos, hacer el amor, etc. Con un poco de práctica y confianza en uno mismo, llegaremos a realizar

la respiración circular o conectada de un modo intuitivo, y lo más importante, estando relajados. Si nos tensamos, estaremos dando energía a la tensión y terminaremos por cansarnos al rato. Si nos relajamos podremos realizarla durante horas, pero lo aconsejado es comenzar por quince minutos, y no realizar más tiempo ha no ser que tengamos a alguien cualificado para ayudarnos, pues después de esos quince minutos, podríamos entrar en un estado en el que conectaríamos con nuestro trauma natal.



La energía tiene una propiedad auto-consciente, sabe a donde ha de dirigirse para solucionar los problemas de salud. También nos podemos imaginar a un torrente de energía, que choca con todo aquel bloqueo que se halla producido y entorpezca su natural fluir. Al haber insuflado tal cantidad de prana (energía que se halla en el aire),

todo aquello que no posibilite su fluir natural será tratado como a un obstáculo que hay que eliminar.

Además de los benéficos de salud, armonía y pureza, esta respiración propiciará la ejecución de los restantes ejercicios de Maha Yoga que se enseñan a través de tres seminarios que componen toda la praxis. El Maha

Yoga no nos enseña a como vivir ni a que creer, solo nos proporciona unas técnicas para que seamos nosotros mismos los que experimentemos a lo divino en nuestra vida cotidiana, y sin que tengamos que renunciar a nada, excepto a la enfermedad, al miedo, al rencor y a la escasez de todo lo bueno que el Universo a puesto en nuestras manos.

Rafael Peralta



Próximas actividades

Un avance de los talleres de Maha Yoga.



Grupos de Meditación:

Grupo de meditación de Córdoba.

Se reúnen todos los miércoles de 18,30 a 20,30 h.

Grupo de meditación del Veredón de los Frailes (Córdoba)

Se reúnen todos los jueves de 18,15 a 20,15 h.

Próximamente habrá grupos en Alicante y Posadas (Córdoba).



Seminarios y Talleres:

MÁLAGA

Conferencia "Babají y la práctica del Maha Yoga".

Centro Sananda. C/ Maestro Lecuona, 9

Conferencia: 29 de mayo a las 20 h.

Seminario de Primer Nivel de Maha Yoga: 30 y 31 de mayo.

Sábado de 10 a 14 h. y de 16 a 20 h.

Domingo de 10 a 15 h.

VILLARRUBIA (CÓRDOBA)

Conferencia "Babají y la práctica del Maha Yoga".

Conferencia: 5 de junio a las 20 h.

Seminario de Primer Nivel de Maha Yoga:

Sábado 6 de junio de 10 a 14 y de 16 a 20 h.

Domingo 7 de junio de 10 a 15 h.



POSADAS (CÓRDOBA)

Conferencia "Babají y la práctica del Maha Yoga".
Ecocentro Manantial. C/. Juan Ramón Jiménez, 1 (Frente a Urgencias).
Teléfono: 957 631 239
Conferencia: 12 de Junio a las 20 h.
Seminarío de Primer Nivel de Maha Yoga:
Sábado 13 de Junio de 10 a 14 y de 16 a 20 h.
Domingo 14 de Junio de 10 a 15 h.

MADRID

Conferencia "Respiración y salud en el Maha Yoga".
Día 2 de Julio de 2009 a las 17,30.

MADRID

Conferencia "Babají y la práctica del Maha Yoga".
Librería Bohíndra. Calle de la Paz, 15. Madrid.
Conferencia: 2 de Octubre a las 18.30 h. (Se ruega puntualidad).
Seminarío de Primer Nivel de Maha Yoga:
Sábado 3 de Octubre de 10,30 a 14 y de 16,30 a 20 h.
Domingo 4 de Octubre de 10,30 a 14 h.

Información:

Por teléfono: Olga Martínez. Teléfono: 662 637 462

Por correo electrónico: babaji@mahayoga.es

**Por correo postal: Editorial Mahavatar
Apdo. Correos 4003
14005 - Córdoba (España)**

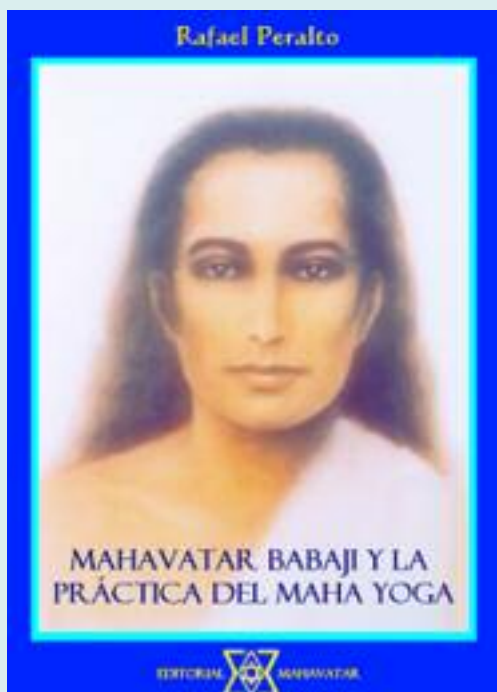
Tienes más información actualizada sobre Maha Yoga en:

www.mahayoga.es



El Bazar

Novedades y artículos de la Editorial Mahavatar



MAHAVATAR BABAJI Y LA PRÁCTICA DEL MAHA YOGA.

Autor: Rafael Peralto. Precio: 12 Euros IVA incluido.

SE COMPONE DE TEXTOS INSPIRADOS POR BABAJI Y SE ACOMPAÑA CON LA EXPLICACIÓN DE LAS PRINCIPALES TÉCNICAS DE MAHA YOGA. ES PUES, EL LIBRO DE TEXTO DEFINITIVO PARA COMPRENDER ESTA CIENCIA ANCESTRAL.

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

De esta manera se actualiza esta ancestral ciencia del yoga para hacerle entrega al ser humano de unas técnicas que posibiliten su despertar, respetando los eternos paradigmas del yoga, pero siendo consciente de las necesidades y circunstancias de un mundo que parece más que nunca estar necesitado de esta sabiduría eterna.

Estas prácticas han sido adaptadas a las necesidades y también a las dificultades que hoy en día surgen en la práctica de la mujer y el hombre occidentales, que buscan hacer del yoga su vía de unión con lo divino, y al mismo tiempo, con lo más profundo de su ser y con el planeta."



IMÁGENES DE BABAJI. DOS TAMAÑOS (PAPEL FOTOGRAFICO).

IMAGEN TAMAÑO GRANDE (20 x 15 cm. aprox.).

Precio: 4 Euros IVA incluido.

Ideal para decorar el altar.

IMAGEN TAMAÑO PEQUEÑO (tamaño carnet).

Precio: 1 Euro IVA incluido.

Para llevar en la cartera o bolso.



Las imágenes son propiedad de Rafael Peralto.



CD TEMPORIZADOR. PARA PRÁCTICAS DE MAHA YOGA.

Precio: 4 Euros IVA incluido.

Posibilita, a través del sonido de crótalos tibetanos, saber cuando hemos de concluir cada una de las prácticas, tanto si empleamos una hora o media hora.

ENVÍANOS UN E-MAIL CON TU PEDIDO.

Has de añadir los gastos de envío.

Envío por correo certificado contra reembolso.

Menos de tres kilogramos, 6 Euros.

Mas de tres kilogramos, consultar precio.

Envía tu pedido a través de nuestro E-MAIL:

[babaji@mahayoga.es](mailto:babaj@mahayoga.es)



Web & Links

Navegar para crecer.



Este mes os presentamos algunas páginas dedicadas a la venta de libros y otros artículos por internet. Algunas son muy conocidas, y además de virtuales, son librerías y tiendas de carne y hueso, de las que entras a ojear libros una tarde de lluvia y te encuentras con los amigos de este o aquel cursillo.

***Librería Aletheia.** Librería Virtual cordobesa, que comprende todos los saberes humanos con una actitud integradora. Una propuesta interesantísima que contiene tanto obras relacionadas con la problemática social, con la conciencia y el desarrollo del espíritu, con la educación y la infancia, etc. www.libreriaaletheia.es

***Librería Bohindra.** Bohindra es una librería esotérica de Madrid, con muchos años en su hacer, que posee una web muy interesante siempre al salto de las últimas novedades. Emite periódicamente un boletín con novedades para sus clientes. También cuentan con una sala para talleres, conferencias, etc. www.bohindra.com

***Casa del Libro.** Esta macro-librería de la Gran Vía madrileña posee, en su sección de esoterismo y espiritualidad, una buena colección de libros sobre hinduismo y espiritualidad oriental. Estos volúmenes se hallan escondidos tras paneles móviles, así pues atentos para no perderse ese tesoro oculto. En su web se pueden encontrar ejemplares de todo tipo, ya que no es genérica nueva era. www.casadellibro.com

***Ritual Sound.** Página dedicada a todo tipo de instrumentos exóticos, muchos de ellos relacionados con la espiritualidad tibetana, chamánica, etc. Entre sus instrumentos, hay una variedad de cuencos, címbalos, cascabeles, gongs, didgeridoos, xilófonos, instrumentos de viento, de percusión, para la danza, etc. www.ritualsound.com

Rafael Peralto



Namasté

Hasta el mes que viene.



नमस्ते

Namasté, es una forma de saludo, que tiene su origen en la India, y significa que el Ser Divino que habita en tí, reverencia al Ser Divino que mora en el otro.

Mientras podamos recordar eso, que la divinidad respira en todos los poros de

nuestro ser, podremos disfrutar del hecho que supone compartir un espacio común, llamado Planeta Tierra, con seres cuyo deseo es similar al nuestro, alcanzar la felicidad duradera.

Namasté es tanto un saludo como una despedida, un hola y un adiós, así pues, no nos despedimos, simplemente nos ausentaremos de vuestras vidas durante un mes, para seguir compartiendo este espacio abierto de libertad y respeto mutuo. Namasté.

CREDITOS

www.mahayoga.es

Editor: Editorial Mahavatar.

Redactores: Eduardo Villegas y Rafael Peralto.

Diseño y maquetación: Rafael Peralto.

Web, suscripciones y logística: Editorial Mahavatar

Logos: El logo de la Editorial Mahavatar, de la Revista Avatar y la imagen de Babaji son propiedad de Rafael Peralto.

Si deseas recibir una revista, envíanos un e-mail a: babaji@mahayoga.es