



Avatar

Revista digital de Maha Yoga



Nº 19 Diciembre
2010

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

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



EDITORIAL	3
Dualidades	
VIVIR PARA SER	5
La voz de nuestra consciencia	
REFLEXIONES ESPIRITUALES	10
La meditación emocional	
PRÓXIMAS ACTIVIDADES	15
Un avance de los talleres de Maha Yoga	
EL BAZAR	17
Novedades y artículos de la Editorial Mahavatar	
CURSO DE MAHA YOGA	19
Información Nivel I	
TRADICIONES ESPIRITUALES	21
El Martinismo. Una vía del corazón	
LA BIBLIOTECA	23
Baghavad Guita	
SADHAKA	25
Respiración y estados de ansiedad	

CREDITOSwww.mahayoga.es

Editor: Editorial Mahavatar.

Director: Rafael Peralto.

Redactores: Eduardo Villegas Siles, María Bustos Silva y Rafael Peralto.

Diseño y maquetación: Rafael Peralto.

Distribución, suscripciones y logística: Elizabeth Maestre.

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

Ni la Editorial Mahavatar ni la dirección de Avatar se hacen responsables de las opiniones de los articulistas



Editorial

Dualidades.



Vivimos en un mundo donde la dualidad es cada vez más palpable. Es una realidad de la que cada vez más personas se hacen conscientes. Seguro que se lo hemos escuchado a nuestros amigos y familiares, cuando en las noticias, las imágenes de Haití, o de distintas zonas de África salpican nuestras pupilas con un incomodo dolor. Y seguro que también se lo hemos escuchado a nuestros amigos espirituales. La oscuridad y el dolor se adueñan de gran parte del mundo, produciendo locura y dando lugar a hechos extremos y terribles. Ello también parece ser verdad. Lo malo es que cuando pensamos en un mundo cada vez más dividido, nos olvidamos de que igual que la oscuridad avanza, arrasando a su paso a la naturaleza y a las voluntades humanas, también crece la luz, aportando una nueva esperanza a aquellas personas que desean dar un nuevo rumbo a su existencia.

Parece que en estos tiempos, la indolencia, la lasitud, el dejarse guiar, nos lleve a donde nos lleve la marea humana, es la tendencia adecuada. Sin embargo, mientras los medios inundan nuestros hogares de oscuridad y temor, no podemos olvidar a tantos y tantos seres que trabajan desde la solidaridad y el amor a la naturaleza y al prójimo para equilibrar esta balanza de luz y oscuridad y, que cada amanecer, vuelva a salir el sol y

vuelvan los seres a experimentar la esperanza del nuevo día que se inicia. Ellos y ellas trabajan, a veces hasta la extenuación, para que la escasa ayuda de medios que brindamos el primer mundo pueda llegar, al menos en sus últimas migajas, a aquellos que adolecen de todo lo material.

Pero perdonarme si caigo en la trampa de provocar culpabilidad en el corazón del lector, nada más ajeno a mi voluntad. Lo que quiero transmitir es todo lo contrario, quiero decir a bocas llenas que no todo es oscuridad y que cuando tomamos consciencia de esa dualidad imperante, no hemos de olvidar que, en ese mismo momento, tenemos la capacidad para elegir el sendero que nos parezca más apropiado.

No hace falta abandonar nuestras comodidades, mi particular sugerencia en estos días festivos que se aproximan es bien distinto: compartir ese calor de nuestro hogar, esa prosperidad de bienes, tanto tangibles como intangibles, que nos rodean. Muchas personas están pasándolo mal económicamente, tanto dentro como fuera del país donde vivamos. Podemos ayudar a esas personas compartiendo nuestra prosperidad con ellas. Sin hacerles más daño del que ya padezcan en su auto-estima, podemos buscar medios para que ellos y sus familias disfruten de unas fechas que, cuando se está mal económica y anímicamente, se convierten en funestas.

De la misma manera, podemos invitar a nuestra mesa a aquellas personas que sabemos que van a estar solas. A la mayoría nos vienen recuerdos felices de navidades vividas en una infancia arropada por el calor de la familia y en donde, aunque los bienes no fueran tan abundantes como los de ahora, el amor de los padres y hermanos suplía de sobra toda carencia. Hoy, mientras aprendemos nuevas formas de relacionarnos en el ámbito familiar, existen en nuestro entorno gran cantidad de personas que viven solas y que quizás, o no tienen familia o la perdieron en el transcurso de sus vidas. Compartamos el calor de nuestro hogar, tanto si vivimos solos o en familia, con aquellas personas cuya compañía nos sea grata y que estén solos y tristes, seguramente cubiertas por una bruma de recuerdos y nostalgias.

Estas son solo algunas sugerencias, no pretendo meterme en la vida del lector, pero creo que es necesario recuperar el espíritu de la navidad, liberando estas fechas de excesos en cualquier sentido, (consumismo, alcohol, drogas, etc.), en las que año a año se van convirtiendo y retornar a ese espíritu marcado por el nacimiento de un gran Avatar, Jesús el Cristo, cuyo mensaje fue el perdonar, el amar y el compartir con todos. Es posible que la mayoría base este periodo del año en actos compulsivos, recurrentes y vacíos de todo contenido profundo y real, pero no por ello tenemos que dejarnos arrastrar por esa forma de vivir la navidad. Yo siento que cada año hay más personas hastiadas por una navidad que llega a los hipermercados a primeros de Noviembre, e incluso puede suceder que se pierda la tradición, por el propio abuso, pero mientras la esencia verdadera del evento sea el nacimiento de un PremAvatar, de un Avatar del Amor cuya huella se percibe más allá de instituciones y creencias rancias, merecerá la pena vivirla y recordarla en el corazón.

Rafael Peralto





Vivir para Ser

La voz de nuestra consciencia.

Desde siempre muchos de nosotros tenemos la impresión de ser guiados por un ángel o un ser superior al que algunos llaman ángel de la guarda y otros la voz de la consciencia. No se trata de ninguna fábula sino de algo tan real como la vida misma. Gran parte de la humanidad cree en ese ser angelical o en esa voz que nos apoya, orienta y consuela. Las personas más volcadas en la materialidad, piensan que se trata de invenciones y trabajan, luchan y compiten con sus semejantes para ganarse el sustento con el sudor de su frente.



Los primeros también trabajan pero lo hacen con ventaja. Pues al creer y "escuchar" ese guía, tienen a su alcance una ayuda de primerísima mano y su caminar por esta tierra puede convertirse en un agradable paseo.

¿Por qué hemos llegado a ver a nuestros semejantes como una amenaza y sentimos que tenemos que defendernos de ellos? - Porque hemos perdido la conexión con nuestro ser interior, con lo que somos en esencia: luz divina. Esto también nos cuesta creerlo, pues nos han repetido desde la más tierna infancia que somos culpables. El pecado original pesa sobre nuestra consciencia como una losa y no llegamos a percibir nuestra inocencia. Todos nuestros "males" nacen de esta incapacidad para vernos como lo que realmente somos. Si consiguiéramos quitarnos todos los velos que la educación, los hábitos, las normas sociales e incluso los imperativos políticos han colocado sobre nuestra consciencia, nuestro corazón y nuestra mente, podríamos llegar a vislumbrar esa luz. Entonces comprenderíamos que no existe ningún motivo para defendernos de nuestros hermanos que, en realidad, persiguen nuestro mismo objetivo: ser felices. Pero esa espesa capa de miedos que nos envuelve de-

forma la realidad y nos hace verlos como seres de los que hay que desconfiar, de los que nos tenemos que proteger. Si alcanzáramos a ver su luz, su fragilidad, no adoptaríamos esas actitudes que han dado lugar a todo tipo de injusticias y de miserias en el mundo. Todas estas situaciones que nos encojen el corazón podrían desaparecer si el ser humano supiese que no tiene nada que temer de sus semejantes, que el Universo posee infinita abundancia y prosperidad para todos.

Para lograr esto hemos de tomar consciencia de nuestra verdadera naturaleza. Cuando lo consigamos, poco a poco, iremos abandonando los miedos y las culpas que nos impiden avanzar. Así ligeros de equipaje, podremos convertir nuestra vida en un paseo por un hermoso jardín. ¿Pero cómo se hace todo esto? Para comenzar deberíamos tomar la firme resolución de trabajarnos y para ello disponemos de una valiosísima herramienta: la meditación. Este ejercicio imprescindible para todo aquel que quiera crecer espiritualmente nos conecta con nuestro ser interior, con la chispa divina que habita nuestro corazón. "Dios nos hizo a su imagen y semejanza" dice la Biblia.

Cuando, mediante la práctica, seamos conscientes de esta verdad, nuestra actitud hacia nosotros mismos y hacia los demás va a cambiar de forma muy significativa. Conocedores de nuestra luz, sabiendo quienes somos, sentiremos más respeto, más amor hacia nosotros mismos. Esto es muy importante y constituye la base de todo cambio verdadero hacia la luz. Pues si nosotros nos amamos estaremos en situación de dar amor a los demás y por lo tanto de modificar nuestra relación con los ellos, formen parte o no de nuestro entorno más inmediato. Dejaremos de verlos como posibles competidores, para comprender que estamos todos embarcados en una misma nave, que tenemos una meta común. Comenzar por aprender a amarse no supone en absoluto una actitud egoísta. Quién así piensa

no ha entendido aún que nadie puede pretender dar aquello de lo que carece. Todos llevamos dentro la misma luz, somos en esencia iguales, nadie es más merecedor de amor que los demás. Este amor y respeto hacia nosotros mismos nos habilita para dar a los demás el que necesitan y se merecen igualmente.



A amarse y a respetarse no se aprende en un día. Será, en muchas ocasiones, un aprendizaje largo, durante el cual hemos de valorar nuestras virtudes y nuestras limitaciones y aprender a aceptarlas. Sin aceptación no hay amor. Sería recomendable que fuésemos vigilantes, pues muchas veces el ser humano es su peor enemigo y permitimos que nos hagan daño de forma sistemática por pura inconsciencia o disidía. Cuando así actuamos no nos estamos respetando. Nos daremos el tiempo necesario trabajando la meditación y las afirmaciones positivas. Si hemos aprendido a amarnos y a respetarnos, ya estamos preparados para trasladar estos sentimientos hacia los demás. Esto es una ardua tarea pero el reto y los resultados merecen la pena. No resulta evidente amar de forma incondicional a todos los

seres. De hecho no es algo que muchas personas consigan, pero sí podemos comenzar por lo más inmediato: nuestro entorno. Vayamos paso a paso. Los demás, aparte de participar de nuestra misma esencia como hemos dicho, son como espejos en los que nos miramos. Cuando algo no nos



agrada de nuestro vecino, pensemos que eso mismo corresponde a un aspecto de nuestra persona que tampoco nos gusta. Es muy probable que no seamos conscientes de ello, por eso mismo el Universo pone en nuestro camino ese espejo para que nos miremos en él y si esto nos permite tomar consciencia y rectificar, seamos agradecidos por la lección recibida. De este modo, muchas veces, aquellas personas que nos hacen daño se convierten en nuestros maestros. Si nosotros nos hemos aceptado, aceptemos igualmente a los demás como son. Procuremos no emitir juicios de valores, pues solo nosotros conocemos nuestras circunstancias personales. Cada ser humano tiene su propio ritmo de aprendizaje, aprendamos a respetarlo. Independientemente del camino que tome cada uno, no debemos olvidarnos de lo que ya sabemos, que somos una misma energía conectada a la misma fuente y aunque el recorrido sea diferente para cada uno de nosotros, aunque nuestras circunstancias sean distintas, nuestra meta es común, como común es nuestro destino de luz. Conscientes de esto podemos avanzar un poco más y preguntarnos. ¿Somos capaces de ver en los demás la luz que todos llevamos en nuestro interior? ¿Saludamos del mismo modo al barrendero de nuestro barrio, a la cajera del supermercado, a nuestro médico? ¿Nos merecen más respeto unos que otros? ¿Qué es verdaderamente valioso de una persona: sus conocimientos, lo que gana al final de mes, o sus valores? Sin darnos cuenta en muchísimas ocasiones hemos caído en el engaño, nos hemos dejado manipular por los mensajes que nos acosan y hemos dejado de ser nosotros mismos, nos hemos olvidado de los verdaderos valores, aquellos que nacen en un corazón puro y generoso. Muchos nos sorprenderíamos al ver la imagen que nos devuelve el espejo. Sería un ejercicio muy saludable. No olvidemos que somos los primeros en ser dañados por cualquier sentimiento negativo que alberguemos hacia los demás.

A veces, debido a nuestra ausencia de percepción, nos desviamos y perdemos de vista el sendero, pero antes o después el Universo nos conduce nuevamente hacia la luz, hacia el amor. Muy probablemente una mayor conexión con nuestro ser interior nos evitaría muchos sufrimientos en nuestro recorrido. Afortunadamente ya sabemos que meditando podemos lograr desarrollar una mayor intuición. Hemos de aprender a leer entre líneas en el libro de la vida, pues muy a menudo hacemos caso omiso de aquellas señales que nos están indicando el camino correcto. Ante la duda, lo más adecuado y saludable en todos los aspectos es dejarse llevar por el dictado de nuestro corazón. Sin embargo, a veces estamos tan ciegos que necesitamos vivir experiencias que toquen nuestras fibras más sensibles para que reaccionemos y tomemos consciencia. No cabe duda de que estas vivencias pueden llegar a ser muy dolorosas y entonces nos quejamos a Dios, al Universo por mandarnos pruebas tan duras. Pero debemos saber que todo esto sucede para que despertemos y aprendamos. Estas experiencias nos fortalecen y nos aportan sabiduría. Por lo tanto nos conviene aprender a conectarnos con nuestro ser interior para tener una guía de primera mano y no perder nos en las encrucijadas del camino. Pues de forma continua estamos siendo bombardeados por todo tipo mensajes que intentan engañarnos sembrando en nuestro corazón zozobra, inquietud y miedos. Desgraciadamente, la inmensa mayoría de nosotros permanece pasiva ante esta manipulación, inconsciente de ella, doblegada a sus exigencias, sin valor para pensar en primera persona, en definitiva dejándose arrastrar por una serie de ideas, pensamientos y hábitos que la esclavizan y no le permiten ser libre. Para liberarnos de estas cadenas, en primer lugar hemos de ser conscientes de su existencia.

La creencia generalizada de que la vida es un valle de lágrimas, de que estamos aquí abandonados y de sálvese quien pueda, nos ha hecho cometer todo tipo de atropellos con nuestros hermanos. Pues si nos enfocamos solamente en este plano y eso es todo lo que sentimos que existe, nos estamos perdiendo la realidad. Sí, la realidad. ¿Qué hacemos y a qué hemos venido a este planeta? – A experimentar, nuestro transitar consiste en aprender una serie de lecciones que podrían resumirse en una sola: el amor incondicional hacia todos los seres y hacia todo. A la vista está que nos queda mucho por aprender y por hacer. En cualquier parte del planeta y desde luego debido a ese sentimiento de separación con lo divino, de abandono por parte del Universo, en definitiva de no conexión con su ser interior, de inconsciencia, los seres humanos intentan no solo adueñarse de un trozo de tierra, de unos bienes materiales, van más lejos introduciéndose en los corazones y en la mente de sus



semejantes, todo ello para beneficio propio. De este modo tenemos por doquier sociedades donde impera el egoísmo y donde unas minorías mueven todos los hilos sociales, económicos y políticos en detrimento de los demás. Naturalmente estas actitudes generan injusticias y mucho dolor, pero no solo a nivel humano sino también a nivel planetario. Todos los desequilibrios que sufre el planeta han sido provocados por los seres humanos que no han entendido que ellos y el planeta son una misma cosa, forman parte del todo. Seamos conscientes de que nuestros actos insolidarios con nuestro entorno repercuten igualmente en nuestra salud. Esto es un círculo vicioso y si queremos salir de él, no nos queda más remedio que cambiar nuestra actitud frente a todos y a todo. Hasta que no nos sintamos solidarios con nuestros semejantes sin hacer ningún tipo de distinción de raza, clase o religión no estaremos en disposición de sanarnos ni de sanar esta bendita tierra.

Si deseamos de verás darle un cambio a nuestra vida hacia una mayor fluidez, felicidad, pensemos que hemos de trabajar duro con nosotros mismos, pues tenemos enquistados muchos malos hábitos, muchos pensamientos ajenos. Todo eso hemos de limpiarlo mediante una práctica constante que nos conducirá poco a poco a ser conscientes en todo momento de nuestros actos, pensamientos y emociones que, como todos sabemos, van conformando nuestra realidad a todos los niveles, incluido el planetario. Esta concienciación es imprescindible para que podamos introducir cambios significativos en nuestra vida que a su vez den un giro radical a las circunstancias y situaciones que estamos viviendo. Es hora de despertar, de salir de nuestro sopor y de ponernos manos a la obra. Y en este empeño, podemos disponer de una grandísima ayuda si, a través del trabajo personal y muy especialmente de la meditación, conectamos con nuestro ser interior y aprendemos a escuchar la voz de nuestra conciencia.

María Bustos Silva





Reflexiones espirituales

La meditación emocional.

La meditación es, con diferencia, la labor espiritual con más poder transformador, de hecho, este segundo nivel de Maha Yoga es profundamente meditativo. Esa actividad meditativa se basa en la respiración, en la repetición de mamtrams, en la observación de mandalas, etc. Sin embargo, la meditación que más capta la atención y las expectativas de los alumnos es la emocional.

A pesar de que en la mayoría de las escuelas espirituales se olvida el trabajo con las emociones, pasando incluso de la nada a la completa adoración de lo divino de un modo impuesto y casi forzado, existen unas pocas escuelas que sí utilizan diversos tipos de meditación emocional. E igual que sucede con la meditación mental, existen modos casi infinitos de meditación emocional.

En nuestro caso, esta meditación es un regalo de Annai, nuestra madre Mataji, hermana espiritual de nuestro Gurú Babaji. Ella ha sido, es y será siempre

motivo de veneración por todos los maha yoguis y maha yoguinis, pues su compasión y su amorosa contribución a nuestra evolución no tienen límites.

Recuerdo una ocasión en que me preguntaron si me sentía orgulloso de haber visto a nuestro amado Mahavatar Babaji en su cuerpo físico inmortal en cinco ocasiones (cuatro de ellas antes de comenzar a recibir el primer volumen) y yo les contesté: “de lo que estoy verdaderamente orgulloso es de que Annai haya abierto sus labios y su corazón para entregarnos sus prácticas y su mamtram a todos los maha yoguis”. Como ya sabréis, su mamtram “Jai Annai Karunai” es una llamada a la apertura emocional de nuestro corazón, que ha de estar siempre dispuesto a rendirse al amor y al calor de los compasivos cuidados que Annai nos prodiga. Nuestra amorosa madre también ha insistido en que realicemos ejercicios de perdón a diario y nos ha entregado la meditación emocional, una valiosa herramienta para que nuestro sendero espiritual sea más dulce, como lo son sus tiernos besos de madre.

Todos los días contemplo o percibo a distintas personas espirituales, con grandes anhelos de liberación y con deseos de felicidad para todos los seres y para sí mismos, pero igualmente contemplo con tristeza sus corazones cerrados, agobiados por miedos intensos, rencores y desconfianza.



Pero existe una metodología específica para abrir el corazón. Un primer paso consiste en realizar diariamente el ejercicio de perdón y no abandonar este hábito, al menos, durante los primeros años de trabajo evolutivo. De este modo iremos clarificando y despejando el espacio para que el amor verdadero pueda surgir. Los mamtrams, en especial el de Annai, pero también más adelante los de Tara, Avalokitesvara y otros más avanzados, serán un gran apoyo para propiciar esa apertura.

Pero en este segundo nivel, además de continuar con el perdón y trabajar con el mamtram de Annai, el esfuerzo más provechoso se centra en realizar esta meditación emocional y si pudiera ser, a diario.

No obstante, existen ciertas dificultades en su ejecución dependiendo también de las propias características del alumno. Cuando éste comienza a meditar, lo que sucede es que una parte de su mente observa, con tensión y atención, lo que realiza otra parte de esa misma mente. Con el tiempo, aprende que la consciencia no es la conciencia y que una parte de su ser real y divino es la que está observando a la totalidad de la mente. Entonces es cuando puede comenzar a percibir la realidad de su propio ser divino y es normal que se den episodios donde pueda experimentar “ananda” o gozo y “chitta” o consciencia. De este modo, deja de alimentar al ego y comienza a experimentar a “sat”, su ser divino, que es un compendio de esas tres virtudes: existencia, consciencia y gozo (sat-chitt-ananda).

Así pues, en un primer momento, en la meditación Om Babaji o en la meditación en la respiración, una parte de la mente observa a otra hasta que aprendemos a ejercitar la consciencia más allá de la propia mente, ya que la consciencia no es la propia mente, sino una virtud del ser que se expresa, en un primer momento, a través de la mente. Pero cuando comenzamos a realizar esa misma labor meditativa sobre las emociones, lo que suele suceder es que la mente, siempre controladora, ejerce presión sobre las emociones para poder observarlas y las emociones, que son muy tímidas, se esconden y el escenario mental donde anhelamos observar las esquivas emociones permanece vacío, creando frustración en el alumno, que aún no ha aprendido a diferenciar entre mente y consciencia.

La meditación emocional consiste simplemente en proyectar la luz de la consciencia sobre nuestras emociones. Sabemos que siempre estamos pensando, incluso cuando dor-



dormimos y que las emociones van emparejadas a los pensamientos, pues ambos son como marido y mujer. Cuando realizamos la meditación emocional, tratamos simplemente de percibir las emociones que en ese momento discurren a través de nuestro corazón, sean de la cualidad y de la calidad que sean.

Cuando meditamos en la respiración y viene un pensamiento, no tratamos de detenerlo ni nos dejamos arrastrar por él, simplemente somos conscientes del pensamiento: lo observamos con nuestra consciencia como si no tuviera nada que ver con nosotros. No hacemos ninguna valoración del tipo: “este pensamiento es sobre la comida” o “este pensamiento no me gusta, son malos recuerdos”. Simplemente somos perceptores, pero no nos dejamos arrastrar por esos elementos, sobre los que simplemente disponemos con suavidad nuestra capacidad de observación y consciencia.

La meditación emocional no debe realizarse por separado, sino que forma parte del segundo mandala de Maha Yoga. Los ejercicios que le preceden son, la meditación Om Babaji y la meditación en la respiración. Ello es así para que la mente se encuentre calmada, pues con la mente agitada no es posible realizar una meditación que es más avanzada que las anteriores. Es necesario que la mente esté calmada, pues la tensión es contraproducente con el ejercicio. Las emociones son tímidas y escurridizas y no están acostumbradas que la luz de la consciencia penetre en sus territorios.

Cuando comenzamos el ejercicio hemos de estar ya relajados de cuerpo y de mente y es entonces, cuando el temporizador marca el comienzo del ejercicio, cuando tratamos de percibir, en un primer momento, el estado de nuestro corazón: si está cerrado, agitado, etc. Esto lo hacemos como vía de entrada al ejercicio, pero no vamos a valorar con nuestra mente o a utilizar objetivos en relación sobre si el corazón está así o asá, solo vamos a observar si nuestro corazón está abierto o cerrado y que emociones lo habitan.

Por supuesto, tampoco vamos a colocar etiquetas sobre los pensamientos que en ese momento estemos experimentando, simplemente se trata de estar consciente de las emociones. Para ello, en un primer estadio, es válido el tratar de percibir si el corazón está cerrado a cal y canto o si su puerta está abierta a nuestra percepción.

Si sentimos que el corazón está cerrado, por miedo, tensión o por costumbre vital de auto-protección, podemos realizar algunas afirmaciones positivas para relajarnos, confiar y abrirnos a la consciencia. Un ejemplo de esas afirmaciones podría ser:

***Yo estoy consciente de mis emociones.**

***Es seguro para mí el estar consciente de mis emociones.**

***Yo disfruto mientras contemplo mis emociones.**

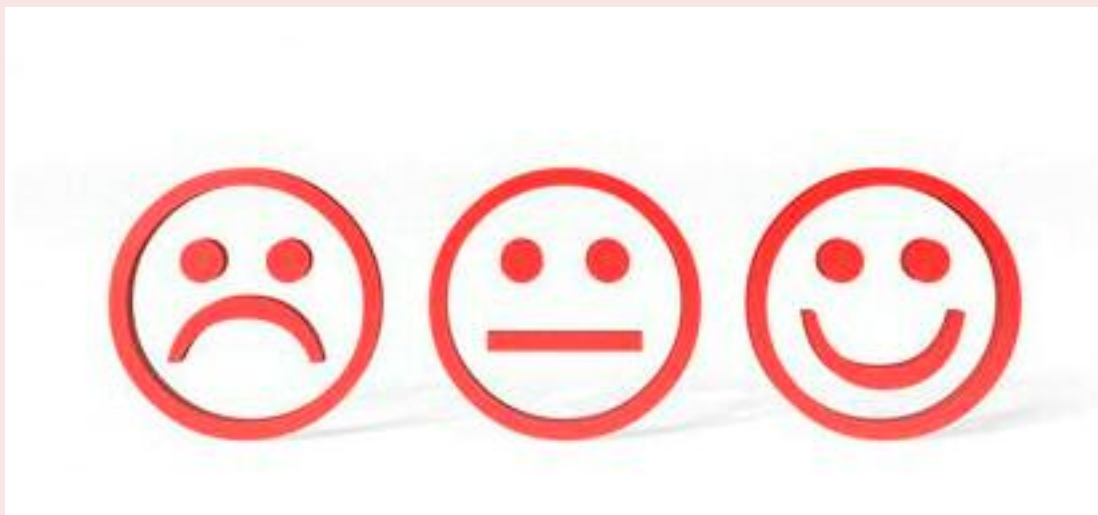
***Mi corazón está abierto y lleno de amor.**



Podríamos utilizar durante un breve periodo de tiempo estas afirmaciones, o si vemos que estamos muy cerrados a nivel emocional, otorgarle más tiempo a cada una. Recordad que solo disponemos de quince minutos para el ejercicio, pero que si lo realizamos a diario, esa apertura emocional irá en aumento cada día.

Otro modo de llegar a percibir nuestras emociones si se presentan esquivas, es centrar la atención en el corazón. Con este simple hecho se desencadenan sensaciones y emociones, claramente perceptibles. También podemos añadirle a ese centramiento en el corazón afirmaciones de apertura.

Recordad, no estamos buscando sentimientos buenos o malos. En cuanto consigamos penetrar y explorar nuestro universo emocional, hemos simplemente de permanecer muy quietos, como un científico que observa los animales del bosque o un cazador.



No hemos de movernos dentro de ese universo ni buscar nada, ni siquiera sentimientos de felicidad, solo observar y vivir esa experiencia.

Lo que suele suceder cuando observamos los sentimientos desde la completa quietud, es que elevan sus vibraciones por el efecto de la luz de la consciencia sobre ellos y al pasar dos o tres sentimientos, generalmente comenzamos a experimentar un gozo delicioso y sublime. Como la vida es pura paradoja, cuando dejamos de buscar la felicidad y simplemente somos suaves y delicados perceptores de la realidad emocional, es cuando la felicidad verdadera aparece, derramando su esencia de “ananda” y conectándonos con nuestro ser a través del verdadero gozo espiritual. Esto puede ser sentido, incluso, en la primera sesión de meditación emocional. Es un verdadero milagro, que puede convertirse en cotidiano, si aprendemos a sacar fruto de esta meditación.

Resumiendo, este ejercicio ha de ser precedido de otros que mantengan nuestro cuerpo y mente en un estado de relajación y paz. Una vez comenzamos con el ejercicio, trataremos de percibir nuestras emociones o sensaciones emocionales sin influir en su proceso. Para apoyar esta labor, podemos dirigir nuestra atención al chakra del corazón y tratar de percibir las sensaciones que este nos produce. Si el corazón se encuentra cerrado, percibiremos una sensación de vacío, de un vacío incómodo, de bloqueo, de estancamiento y oscuridad. En este caso podemos utilizar las afirmaciones descritas anteriormente. Repetimos una o varias de ellas y lo usual es que comencemos a percibir distintas sensaciones, eso nos ayudará pues trataremos de percibirlas en su recorrido, pero sin ejercer presión o tensión alguna que pueda modificarlas o molestarlas.

Así poco a poco nos vamos acostumbrando, sesión a sesión, a percibir las emociones y a penetrar en su peculiar universo interior. Conforme avanzamos, vamos proyectando luz en nuestras emociones, nos acostumbramos a ser conscientes de ellas en nuestro día a día, lo que facilita que nuestro corazón permanezca abierto y a la vez protegido por la luz. Todo ello redundará en nuestra experiencia de felicidad, la meta del Maha Yoga, pues el ser conscientes de las emociones hace que, de un modo verdaderamente milagroso pero recurrente y veraz, podamos percibir el gozo de nuestro ser, igual que percibimos la consciencia clara de nuestro ser en algunos momentos de nuestras meditaciones Om Babaji o en la respiración.

La recompensa de esta práctica es la de disfrutar de un corazón abierto y lleno de luz. Esa apertura no nos hará daño, como nos sucedió en el pasado, cuando éramos niños o adolescentes, pues ahora estamos protegidos por la luz de la consciencia, sabemos cuándo abrir y cerrar las puertas y tenemos a nuestra disposición abundantes herramientas que nos protegen, como los mamtrams o la respiración circular, que refuerzan la capa externa del aura.

No olvidemos equilibrar el mundo emocional, permitiéndonos experimentar ese gozo verdadero, con el mental, utilizando afirmaciones que apoyen nuestra apertura emocional desde la seguridad y la auto-protección, empleando para ello afirmaciones como las siguientes:

***Es seguro para mí sentir plenamente.**

***Me perdono a mí mismo y perdono a los demás.**

***Me amo a mí mismo y amo a los demás.**

***Yo siempre estoy a salvo.**

***Yo soy un manantial puro de amor.**



A través de este trabajo interior, equilibrado y divinamente guiado por Babaji y Annai, alcanzaremos esa mente de sabiduría, consciencia y gozo espiritual, a los que tenemos derecho como herencia divina. Entonces nuestros días se llenarán de la luz del gozo y los acontecimientos de nuestra vida fluirán en ese mar de sentimientos puros hacia la completa realización del ser.

Rafael Peralto



Próximas actividades

Un avance de los talleres de Maha Yoga.



Grupos de Meditación:

Si deseas participar o crear un grupo de meditación, puedes informarte en el tel. 662 637 462 o a través de mail.



Seminarios y Talleres:

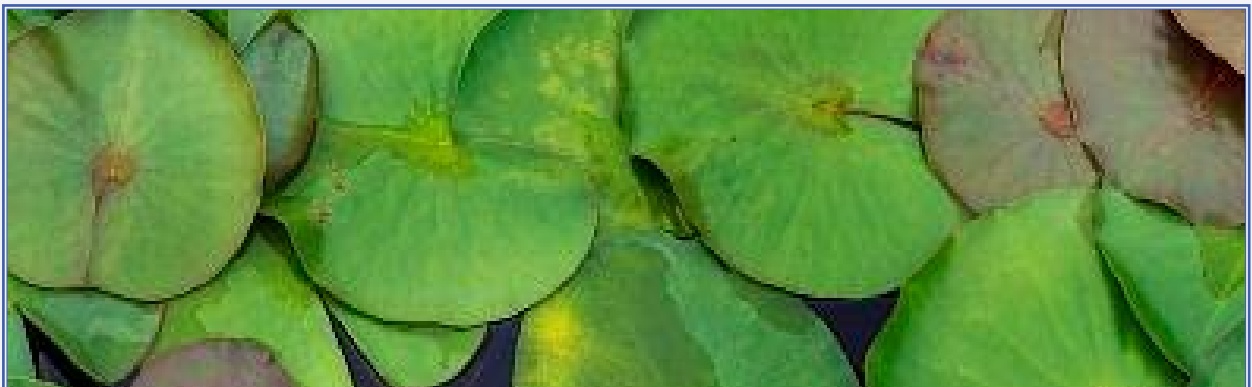
CÓRDOBA. Seminario de Primer Nivel de Maha Yoga

Sábado 5 de Febrero de 10 a 14 h. y de 16 a 20 h.

y domingo 6 de Febrero de 10 a 14 h.

C/. Alcalde Velasco Navarro, 6 - Córdoba

Es necesario inscribirse previamente.



CÓRDOBA. Seminario de Primer Nivel de "La vía del Boddhisattva"

Sábado 12 de Febrero de 10 a 14 h. y de 16 a 20 h.

y domingo 13 de Febrero de 10 a 14 h.

Ecocentro Manantial. Posadas.

Nueva dirección: C/. Fernandez de Santiago, 106 bajo

Se entregará material de estudio.

Es necesario el haber realizado el tercer nivel de Maha Yoga.

CÓRDOBA. Taller de Rebirthing Nivel III.

Sábado 12 de Marzo de 10 a 14 h. y de 16 a 20 h.

y domingo 13 de Marzo de 10 a 14 h. y de 16 a 20 h.

Falta por concretar el lugar.

Se entregará material de estudio.

A través de este taller se completa este ciclo que permite al estudiante realizar sesiones por sí mismo.

También pueden participar estudiantes nuevos.

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)

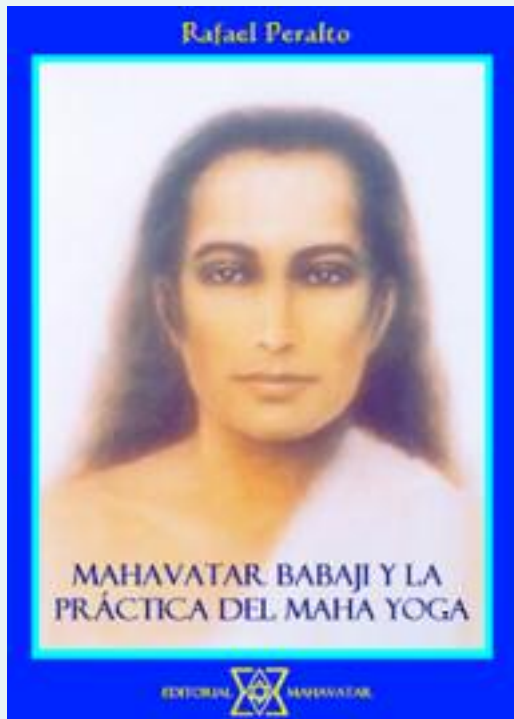
Tienes más información actualizada sobre Maha Yoga en:

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.

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.



EL LIBRO DE ANNAI.

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

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



IMÁGENES DE BABAJI.

Imagen tamaño grande (21 x 15 cm. aprox.).

Precio: 3 Euros IVA incluido.

Ideal para decorar el altar.

Imagen tamaño pequeño (tamaño carnet).

Precio: 1 Euro dos fotografías.

Para llevar en la cartera o bolso.



CD TEMPORIZADOR.

PARA PRÁCTICAS DE MAHA YOGA.

Precio: 4 Euros IVA incluido.

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



CD "MAMTRAMS DE MAHA YOGA"

Precio: 6 Euros IVA incluido.

Incluye tres pistas del mamtram Om Namaha Shivaya, dos pistas de Jai Annai Karunai y una de Om Mahavatar Babaji Namasté.

Ideal para aprender los mamtrams, o utilizarlo como acompañamiento meditativo.

ENVÍANOS UN E-MAIL CON TU PEDIDO.

Has de añadir los gastos de envío.

Envío por correo certificado contra reembolso 6 Euros

(Península y Baleares). Consultar gastos otros destinos.

Envía tu pedido a través de nuestro E-MAIL:

babaji@mahayoga.es



CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

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 y una mejora en las relaciones.

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 de felicidad del Maha Yoga.

Es un curso eminentemente práctico, flexible y abierto a todo tipo de personas, circunstancias y creencias personales. Nuestra única meta es compartir aquellas técnicas que han sido positivas para nuestro propio desarrollo, por lo tanto, el curso es totalmente gratuito y sus directrices están basadas en la libertad y el respeto.

EL CURSO ES GRATUITO Y SE ENVÍA A TRAVÉS DE CORREO WEB

La duración del curso es de siete meses, con catorce envíos quincenales. El/la estudiante puede dar por finalizado el envío cuando lo desee. El curso posee el mismo valor dentro del Plan de Estudios que un seminario presencial. Además, nos ponemos a disposición del estudiante para resolver las dudas que puedan ir surgiendo tanto durante como después de haber recibido el curso. Por todo ello y para prestar un mejor servicio a cada estudiante, el curso es personal e intransferible.

*Alcanza la felicidad interior con
las prácticas de Maha Yoga*

www.mahayoga.es



DATOS PARA LA INSCRIPCIÓN

Envíanos un e-mail a: curso@mahayoga.es con tus datos. A la mayor brevedad confirmaremos tu e-mail y comenzarás a recibir las lecciones quincenales.

DATOS A ENVIAR POR EL/LA ESTUDIANTE

Nombre: _____
Apellido 1: _____ Apellido 2: _____
Dirección: _____
Localidad: _____ Provincia: _____
C. Postal: _____ País: _____
E-mail: _____

COLABORAN EN ESTE PROYECTO:



EDITORIAL  MAHAVATAR

www.mahayoga.es

Copyright: Rafael Peralto 2010. Reservados todos los derechos.



Tradiciones espirituales

El Martinismo. Una vía del corazón.

Afirmaba Blavastky que existen dos caminos, el del ojo y el del corazón. El camino del ojo alude claramente a los conocimientos adquiridos a través de los sentidos que una vez almacenados en la memoria dan origen a toda suerte de ideas. Así las impresiones sensuales son procesadas por el intelecto donde a través de la especulación racional se elaboran las creencias. De esta forma surgen las más variadas ideologías, a veces construidas con medias verdades, como el ateo, que observando la impermanencia del mundo material, niega la existencia de toda verdad mas allá de la percibido por los sentidos, el agnóstico que duda de la trascendencia que no es capaz de conocer, o el creyente que acepta una REALIDAD SUPREMA por una fe basada en la armonía de las leyes del universo. Sin embargo aunque a través de la especulación filosófica parezca razonable aceptar la existencia del Gran Arquitecto de los Mundos, al final solo se trata de una creencia si no se verifica su autenticidad a través de un medio que sobrepase los límites de la mente.

Para experimentar la VERDAD SUPREMA el único medio adecuado es el camino del corazón. Este camino que recorrieron místicos de todas las tradiciones espirituales conduce a conocer a Dios en el corazón. Después de esta experiencia la creencia ya no es necesaria pues la certeza de la existencia de la VERDAD ABSOLUTA es una realidad.

Estimo que el Martinismo por sus elementos místicos y simbólicos puede ser considerado una "vía del corazón".

Si observamos el altar de todo templo martinista podemos apreciar cubriéndolo de abajo a arriba tres manteles con los colores negro, rojo y blanco. Los tres grados martinistas están aquí simbolizados. El negro la oscuridad, el rojo, la penumbra y el blanco, LA LUZ.

El Filósofo Desconocido (1) nos habla del hombre de "torrente" o hombre reactivo que es aquel que está en la oscuridad espiritual, esclavizado por el apego y el deseo y siendo



LOUIS CLAUDE DE SAINT-MARTIN

siempre víctima de las circunstancias. En esta oscuridad no es capaz de "hacer" sino que todo le sucede. La diferencia entre el hombre de "torrente" y un iniciado martinista en el grado de asociado (2) estriba en que el primero estando en la oscuridad no reconoce su estado miserable, en tanto que el "asociado" sabe que está en la oscuridad pero busca la LUZ.

La penumbra del segundo grado simbolizado por el rojo alude al proceso espiritual del despertar. La oscuridad gradualmente se va disipando conforme el iniciado se va purificando de sus pasiones y deseos, pero aun es incapaz de percibir la totalidad de la LUZ.

Al alcanzar el blanco del tercer grado el iniciado debe ser capaz de percibir la Luz Espiritual y gradualmente como microcosmos realizar en si mismo las tres luminarias del altar que corresponden al macrocosmos, la sabiduría, la fortaleza y la belleza.

Por otra parte la simbología del atuendo o habito martinista nos da las claves de cuáles son las herramientas necesarias para alcanzar la plena iluminación.



PANTÁCULO MARTINISTA

Comencemos por la "máscara" que es de capital importancia al comienzo de la andadura espiritual. La simbología de la máscara hace referencia a la introspección, al recogimiento interior y al auto-conocimiento. Nada de esto se puede conseguir con la bulliciosa extroversión de la personalidad. Para conocernos necesitamos el aislamiento psicológico necesario para arrojar luz en las tinieblas de nuestro subconsciente. En este proceso las pasiones, apegos y deseos se van liberando de la mente de forma consciente. La basura psicológica del lado oscuro de nuestra personalidad se va disolviendo al tiempo que la Luz del Espíritu aumenta en intensidad. La máscara nos hace desconocidos en el mundo de los hombres para poder penetrar en nuestro templo interior, el corazón espiritual donde encontraremos a nuestro Ser, aquello que realmente somos.

El elemento complementario de la máscara es la "capa". Si la máscara nos aislaba del exterior, del mundo profano, la capa es un elemento protector contra las fuerzas hostiles que intentan abortar nuestro proceso espiritual vengan estas de fuera como de dentro de nosotros mismos. De esta forma el trabajo espiritual es protegido de las influencias adversas y se abre a las positivas. La capa también rodea al iniciado de la necesaria discreción frente a los profanos.

En cuanto al cordón es también de capital importancia por ligar al martinista no solo a su iniciador sino además a los maestros del pasado, tanto a los conocidos como a los desconocidos. Al estar estos maestros asociados a la LUZ del ESPIRITU, a través de ellos se recibe la "gracia divina" o EGREGORA, esa energía generada en los rituales que nos impulsa elevando nuestra conciencia.

Por otra parte el cordón ligado a la túnica, ya que la ciñe, adquiere un significado protector al formar un círculo en torno a ella. Al representar la túnica el aura humana, ese huevo luminoso que penetra y sobrepasa al cuerpo físico, esta queda simbólicamente protegida de las fuerzas oscuras por el cordón.

Pero podemos considerar en la túnica, dado su color blanco, una lectura más profunda. Por su color que corresponde a la más elevada vibración de la luz se la considera, hablando esotéricamente, como la "vestimenta de gloria", que no es otra que el más refinado de los cuerpos sutiles o "alma humana", capaz de recibir las elevadas energías espirituales del "Espíritu Santo" y del "Padre que mora en el secreto", el "Espíritu", nuestro autentico SER.

Eduardo Villegas

(1) Se refiere a Saint Martin, místico del siglo dieciocho, fundador del Martinismo.

(2) Primer grado de la Orden Martinista.



La Biblioteca

Baghavad Guita.

El Bhagavad Guita es uno de los libros más importantes de la espiritualidad hindú. Se desconoce la autoría de la obra y no es posible datar su antigüedad con seguridad, aunque pudo ser escrito tres o cuatro siglos antes de Cristo. El libro pertenece al texto épico Mahábharata. “Bhagavad” significa Señor o Dios y “Guita” canto, por lo que puede traducirse por el “Canto del Señor”.

En él se narran las inquietudes de Arjuna, primo de Krishna, ante la batalla de Kurukshetra, donde es llevado a combatir contra gran parte de su familia, amigos y mentores. Arjuna recela de esta acción y pide consejo a Krishna, el amado Avatar de Vishnú. Este lo instruye en distintas ciencias, tanto del yoga como del Vedanta. Krishna le expone a Arjuna la ciencia el karma yoga, el gnani yoga y el bhakti yoga como medios certeros para alcanzar la perfecta unión con lo divino.

Existen muchas ediciones de este volumen, de diez a quince distintas más otras tantas que pueden estar ya descatalogadas, además de aquellas que incorporan abundantes comentarios. Incluso muchas escuelas espirituales editan sus propios libros con comentarios de sus gnani yoguis y gurús. El precio oscila entre cinco y quince euros. Existen también muchas páginas donde se puede descargar de forma gratuita. Os dejo con una selección de sus textos:

Rafael Peralto



El sabio no se lamenta por los vivos ni por los muertos. Ni Yo ni tú ni esos príncipes de hombres, en tiempo alguno hemos dejado de ser ni dejaremos de ser en adelante.

Así como el morador del cuerpo pasa en él por la infancia, la juventud y la vejez, así también pasa a otro cuerpo. Quien es firme no se apesadumbra por esto.

El contacto con la materia, ¡oh hijo de Kunti!, da calor y frío, placer y dolor, que en alternativos vaivenes se funden transitoriamente. Sopórtalos con valor, ¡oh Bharata!

El hombre a quien ni el placer ni el dolor conturban y entre su balanceo permanece firme, es merecedor de la inmortalidad.

Lo que no existe no tiene ser y lo que existe jamás cesará de ser. La verdad de ello ha sido percibida por los videntes de la esencia de las cosas. Indestructible es Aquel que todo lo penetra. Nada ni nadie puede aniquilar a este imperecedero Ser.

Finitos son estos cuerpos del encarnado Ser, eterno, indestructible e inmenso. Así, pues, ¡pelea, oh Bharata !

Ignorantes son quien mira como matador al que mora en el cuerpo y quien lo cree muerto. El espíritu no puede matar ni morir.

Porque nunca tuvo principio ni tendrá fin; ni habiendo sido cesará jamás de ser. Es nonato, perpetuo, eterno, y no muere cuando muere el cuerpo. ¿Cómo puede, pues, ¡oh Partha!, matar o morir quien sabe que es indestructible, perpetuo, nonato e indisminuible?

Como un hombre desecha las ropas viejas y se viste de otras nuevas, así el morador del cuerpo deja el cuerpo viejo y entra en otro nuevo.

Arma alguna puede herirle ni fuego abrasarle ni agua humedecerle ni viento orearle.

Porque es invulnerable, incombustible, impermeable e inoreable. Es perpetuo, omnidifuso, permanente, incorruptible y eterno.

Invisible, inescrutable e inmutable. Si así lo reconoces, no has de afligirte. Mas aun cuando lo creyeras de continuo nacido y de continuo muerto, tampoco así, ¡oh armipotente!, debieras afligirte.

Porque, en verdad, del nacimiento dimana la muerte y de la muerte el nacimiento.

Así, no debes afligirte por lo inevitable. Los seres son inescrutables en su origen, manifiestos en su estado promedio, ¡oh Bharata!, e igualmente inescrutables en su condición ultérica. ¿Cómo, pues, halla lugar en ti el lamento?



Sadhaka

Respiración y estados de ansiedad.



En ocasiones, a pesar de trabajar diariamente con las meditaciones, caemos en estados que nos recuerdan al pasado y que parecen socavar la confianza que hemos desarrollado en nosotros mismos.

Sucede, según yo siento, que experimentamos continuamente esa ley universal que dice: “todo lo que sube baja, todo lo que baja sube” y que, por más que nos disguste, cada vez que damos dos o tres pasos hacia delante, se nos escapa un paso para atrás. Y es que el Universo no es lineal, todos son ondas (la luz, el sonido, etc.) y aunque el ser humano utiliza reglas para unir con trazos firmes dos puntos equidistantes, el Universo une esos mismos puntos del espacio-tiempo con trazos senoidales.

Aparte de ese movimiento lógico de subibaja, donde termina imperando el empuje evolutivo, con el resultado de felicidad, sabiduría, paz, poder positivo, etc., también existen otros momentos más difíciles, donde la ansiedad, el estrés y la preocupación continuada

terminan minando nuestra paz, alterando a nuestro ser de pies a cabeza. Y para esos momentos también existen herramientas. Los psicólogos y psiquiatras aconsejan, cuando el paciente sufre de ansiedad, respirar de forma profunda, ventral y pausada, acompañando esas respiraciones de pensamientos positivos o de seguridad.

Pero en el caso de los estudiantes de Maha Yoga, podemos ir aún más allá. Además de realizar el ejercicio antes descrito, también podemos a continuación realizar unos minutos de respiración circular rápida, que ayudará a la transmutación del malestar. Incluso se puede añadir el mamtram Om Babaji a la respiración, tan como se enseña en el “Curso de Maha

Yoga” o en los seminarios presenciales.

Otra forma es realizar una respiración profunda y circular, conectando inspiraciones y expiraciones en un ritmo lento, pausado y subiendo y bajando el músculo diafragmático, colocando la atención en como sube y baja el abdomen. No necesitamos padecer un ataque de ansiedad para utilizar este tipo de respiración, baste un estado de estrés, de preocupación, de miedo o de ansiedad ligera.

Acompañar a esa respiración profunda de afirmaciones positivas sería aún más beneficioso para el sujeto. Esas afirmaciones podrían ser las siguientes:

- Yo estoy siempre a salvo.
- Aprendo de las experiencias y las dejo marchar.
- El Universo/Dios solo desea mi mayor bien.

No hemos de olvidar jamás el amarnos incluso en los peores momentos, en los que todo parece volverse adversidad, pues es en esos momentos donde más amor de nosotros mismos necesitamos. Acordaos de respirar de manera profunda y consciente todo el tiempo, pero sobre todo en aquellos en los que sentimos el peso del mundo sobre nosotros. La respiración circular nos elevará y nos aportará energía y claridad para superar cualquier reto. Namasté.

Rafael Peralto

