

Aavatar



Nº 33

Febrero 2012

REVISTA DIGITAL DE MAHA YOGA



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

Difusión gratuita. Queda
prohibido variar su
contenido y su distribu-
ción con fines comerciales

EDITORIAL	3
2012. ¿Año clave para la transformación?	
REFLEXIONES ESPIRITUALES	6
Técnica de concentración en pensamientos positivos nivel II	
PRÓXIMAS ACTIVIDADES	11
Un avance de los talleres de Maha Yoga	
EL BAZAR	13
Novedades y artículos de la Editorial Mahavatar	
CURSO DE MAHA YOGA	16
Información Nivel I	
LA BIBLIOTECA	18
El libro de los Secretos	
SADHAKA	20
El sonido del silencio	

CREDITOSwww.mahayoga.es

Editor: Editorial Mahavatar.

Director: Rafael Peralto.

Redacción: Rafael Peralto.

Diseño y maquetación: Rafael Peralto.

Distribución, suscripciones y logística: Elizabeth Maestre.

Copyright: La imagen de Babaji y los logos de la Editorial Mahavatar y de la Revista Avatar 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.



¿AÑO CLAVE PARA LA TRANSFORMACIÓN?

A estas alturas de siglo, todos hemos escuchado hablar de la importancia de este año en la transformación humana y global que todos anhelamos. Pero, ¿qué hay de cierto en todo ello? ¿Se producirá de manera palpable y duradera esa transformación tan anunciada? Creo que todos esperamos que así sea.

Cuando alguien me pregunta sobre este paradigma del año 2012 me suelo mantener al margen, pues como cualquiera, no tengo respuesta para semejante pregunta. Mi trabajo espiritual se centra en el aquí y el ahora y este año me parece tan bueno como cualquier otro para que las cosas continúen con su lenta pero certera transformación.

No es la primera vez que la humanidad se hace eco de un momento clave para la transformación. Puedo recordar que en el año 1999 (e incluso antes) también se llevó a cabo un movimiento similar, aunque con menos publicidad. En este nuevo paradigma de cambio, han participado prensa y televisión, se han realizado películas y documentales, se han editado gran cantidad de libros y se han ofrecido multitud de conferencias y talleres. En este caso la maquinaria mercantil ha participado más que nunca, con lo que ello supone: un mayor conocimiento por parte de las masas y un negocio que ha movido



miles de millones de dólares.

Vuelvo a incidir en que poco o nada sé de lo que sucederá este año, pero sí recuerdo lo que sucedió cuando determinados grupos espirituales se prepararon afanosamente para la llegada del nuevo milenio. En aquel tiempo la red de redes no llegaba a todos los hogares pero también se recibían e-mails explicando lo que había que hacer: acopio de alimentos, agua y velas, etc.

El problema fue que, transcurrido el plazo prescrito por aquellos que “sabían a ciencia cierta lo que iba a suceder”, muchos se sintieron defraudados por la espiritualidad y sus “maestros”, cayendo en un sentimiento de pesimismo ante las promesas no cumplidas y en un sentimiento de haber sido defraudados.

Quizás eso no suceda cuando el 2012 apure sus días, o quizás sea incluso peor, ya que mucha gente está participando en esta vorágine de esperanza y transformación. Para muchos, si no se vislumbran los cambios prometidos, 2013 será un año de desilusión e incluso de abandono de su sendero espiritual.

Y es que aunque es posible que se produzcan transformaciones palpables en la evolución humana, cada año, sea especial u ordinario, es un tiempo extenso para que se produzcan modificaciones tanto positivas como negativas, pero lo importante a recordar es que el sendero se transita paso a paso, mes a mes y año a año, sin importar si es 2012 o no. Cada día hay que levantarse con la firme resolución de seguir meditando, de continuar con la transformación de las emociones negativas y los pensamientos limitantes. Cada día es imprescindible, sea del año que sea, para que nuestra meditación siga adentrándonos en el reino insondable de nuestro Ser.

No creo que, en un planeta donde tantas personas pasan hambre, donde se trafica con la vida humana y donde tantas gente sufren toda clase de penurias y la voluntad egoísta de unos pocos mantiene a la mayoría lejos de la justicia y la libertad, se pueda elevar en un abrir y cerrar de ojos hacia la cuarta o quinta dimensión, solo por que el 2012 haya llegado a su fin.

No nos engañemos, nos queda mucho trabajo por hacer, tanto dentro como fuera de nosotros mismos. Ojala que este paradigma se cumpla, pues muchos seres humanos están despertando a la espiritualidad, pero creo que un año es muy poco tiempo para que



tantos elementos sean transformados y para que la luz llegue a todos los seres humanos.

Es cierto que esta crisis económica nos está ayudando a ver las cosas de otro modo, pero son miles las personas que sufren por ella, pues sus necesidades no se ven cubiertas y los bienes por los que han luchado durante años les están siendo arrebatados por “la justicia”. Es cierto que si miles de millones de seres piensan en este cambio, la unión de sus mentes pueden agilizarlo, pero no sin antes haber dominado sus continuos mentales y emocionales y sin haber llevado a cabo los cambios sociales tan necesarios para lograr un planeta justo, no solo para occidente, sino también para las zonas más desfavorecidas del planeta, donde la vida de sus habitantes es solo mercancía y donde la dignidad humana brilla por su ausencia.

En definitiva, creo que cada año el cambio se acelera y seguramente 2012 será un año más en este paradigma de transformación que, entre todos, estamos llevando a cabo. Pero seamos sinceros y, aunque sea con vergüenza, observemos el modo en que viven la mayoría de los seres humanos. Nosotros, unos cuantos privilegiados, nos atrevemos a soñar con un mundo de luz en otra dimensión cuando la mayoría solo ruega un poco de pan y paz para este día.





Reflexiones espirituales

Rafael Peralto

Técnica de concentración en pensamientos positivos nivel II

En muchos tratados antiguos de yoga se califica a la mente como enemiga del Ser. Ello es cierto, ya que el continuo discurrir de nuestros pensamientos produce en nosotros zozobra mental y emocional, ya que la mayoría de los pensamientos son limitantes y están centrados en el pasado y en el futuro. Esos pensamientos del pasado están imbuidos por toda clase de recuerdos, o bien nostálgicos o generalmente relacionados con el rencor y la impotencia. Los pensamientos del futuro, creados a partir de las experiencias del pasado, se basan sobre todo en expectativas y miedos. Relajando el flujo de pensamientos, podemos alcanzar la paz mental y emocional que tanto necesitamos. Más allá de la mente se encuentra el Ser. La mente debería ser el siervo y no el amo, si los seres humanos fuéramos capaces de ser seres “pensantes”, con capacidad para elegir cuando pensar y que pensar. Sin embargo, somos seres “pensados”, atados a un vaivén infinito de pensamientos que no producen felicidad ni bienestar interior.

Mientras alcanzamos la meta de la paz y los distintos estados de absorción en el Ser, denominados samadhi, nirvana o iluminación, podemos aprender a utilizar la mente como seres pensantes, eligiendo pensamientos constructivos, creativos y positivos, para que aumenten nuestra calidad de vida.

Ya se explicó en el primer nivel del “Curso de Maha Yoga” y en los libros de la Editorial Mahavatar como utilizar la mente de manera creativa, para transformar tanto nuestro interior como nuestro mundo exterior. Ahora es necesario volver a hacer hincapié en lo beneficioso que resulta el uso apropiado de la mente y dar a conocer las técnicas del segundo nivel de Maha Yoga, cuya eficacia es mayor. En los siguientes niveles también se llevarán a cabo ampliaciones de esta técnica, para que nuestro esfuerzo se vea más rápida y eficazmente recompensado.

El primer punto importante a tener en cuenta es el uso del ajna chakra o tercer ojo,

como punto de partida de nuestra visualización. Cuando imaginamos algo, sea en el estado de sueño o de vigilia, estamos proyectando un haz de luz astral desde nuestro tercer ojo frente a nosotros o alrededor nuestro. Los sueños no son sino viajes astrales inconscientes en los que proyectamos imágenes y sensaciones relacionadas con nuestro subconsciente e inconsciente. Pero cuando visualizamos en estado de vigilia sucede lo mismo. Lo visualizado se expresa en primer lugar en nuestra mente, seguidamente se proyecta desde el tercer ojo y afecta al sensible tejido astral, modificando la naturaleza de éste. Cuando insistimos una y otra vez en nuestra visualización, lo que estamos haciendo es transformar el delicado tejido astral a voluntad, para que, en el momento adecuado, se manifieste en nuestro mundo tridimensional. Nuestros pensamientos también afectan al mundo astral y además se almacenan en nuestro inconsciente, transformando el entramado de pensamientos almacenados en el mismo y produciendo, tras su acumulación, cambios en nuestra autoimagen, ampliando los límites de nuestro potencial.



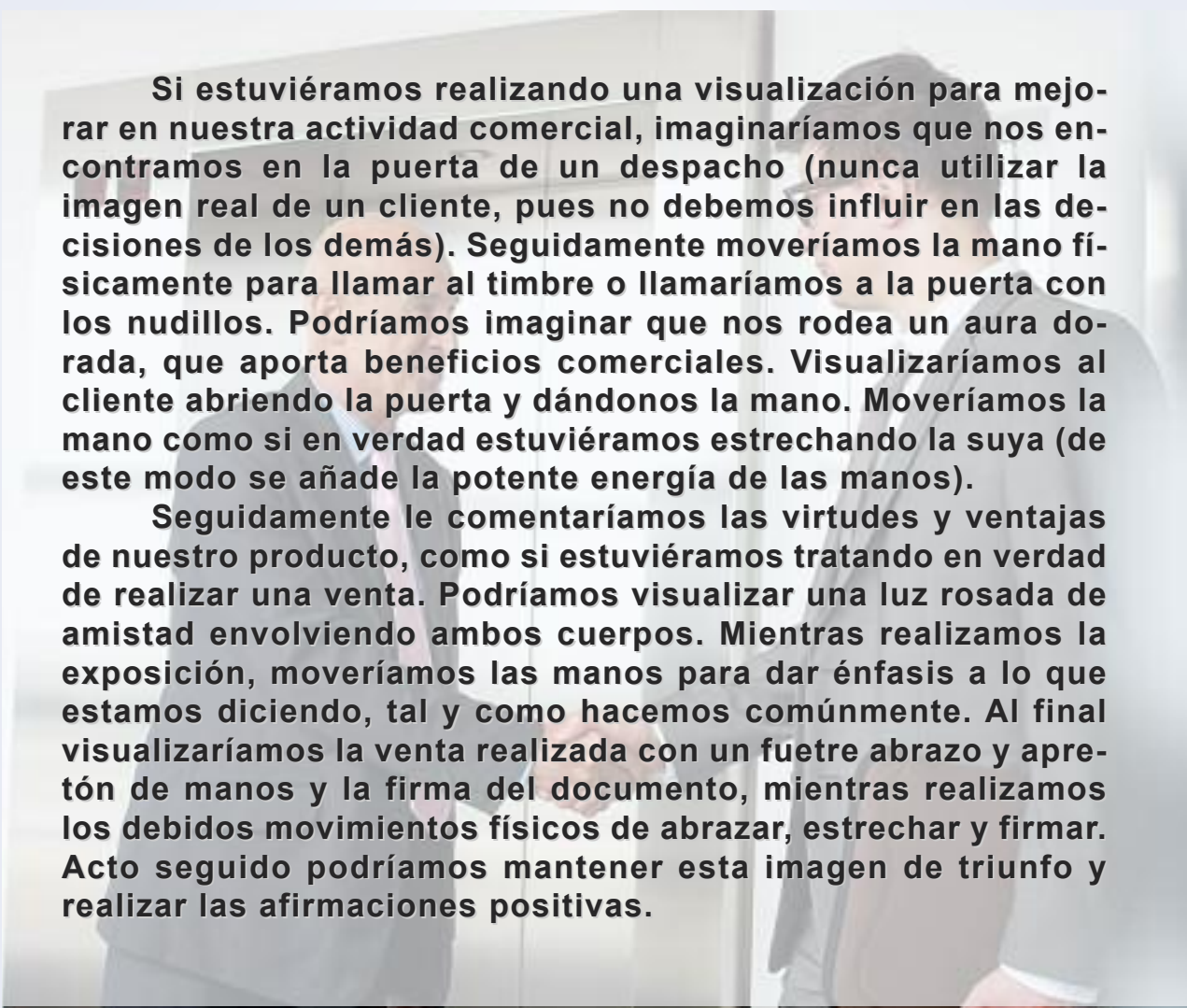
Por lo tanto, el aspecto más importante en el segundo nivel de esta práctica es el uso del ajna chakra o tercer ojo de manera consciente. Podemos dirigir nuestros ojos en su dirección, elevándolos hacia arriba (no hace falta enfocarlos hacia el centro). En el Segundo Nivel de Maha Yoga el uso de los ojos adquiere importancia por medio de las prácticas principales: el pranayama “El Elixir de Babaji” y la meditación “Om Babaji”. El ser capaces de mantener con comodidad los ojos hacia arriba nos llevará un tiempo, pero merece la pena conseguirlo. No debemos nunca forzarlos en exceso, debe ser un proceso gradual, hasta que podamos mantenerlos en un estado de completa relajación. El mantener los ojos hacia arriba, enfocados en el sahasrara chakra o hacia el ajna chakra o tercer ojo me-

jorará nuestra concentración y disminuirá el parloteo mental.

Además de todo ello, podemos imaginar un rayo que parte desde el tercer ojo hacia una pantalla mental blanca frente a nosotros. Allí formaremos, por medio de la energía que emana del rayo, las imágenes que vamos a utilizar en nuestras visualizaciones. El rayo puede mantenerse en el centro de la pantalla, como si formara y diera energía a las imágenes, o podemos imaginar haces de luz como los que forman las imágenes en la pantalla de un cine. Estas imágenes pueden ser estáticas, o sea, fijas, o dinámicas, en movimiento, siendo este último el modo más creativo y efectivo. Percibiremos como estamos enviando energía desde el tercer ojo a la pantalla mental, para que la imagen tenga fuerza y su creación en el mundo astral sea más rápida y efectiva. Por supuesto, al dirigir nuestra atención hacia el ajna chakra por medio de la elevación de los ojos, también le estaremos enviando energía por medio del poder de la mirada.

A parte de este trabajo con el ajna chakra y los haces de luz, podemos realizar otro bien distinto, donde nosotros seríamos parte de la visualización y utilizaríamos nuestro cuerpo, que ha de estar no obstante relajado, como medio de dar poder e interactuar con lo visualizado.

Ilustraré lo anterior con varios ejemplos para clarificar su comprensión:



Si estuviéramos realizando una visualización para mejorar en nuestra actividad comercial, imaginaríamos que nos encontramos en la puerta de un despacho (nunca utilizar la imagen real de un cliente, pues no debemos influir en las decisiones de los demás). Seguidamente moveríamos la mano físicamente para llamar al timbre o llamaríamos a la puerta con los nudillos. Podríamos imaginar que nos rodea un aura dorada, que aporta beneficios comerciales. Visualizaríamos al cliente abriendo la puerta y dándonos la mano. Moveríamos la mano como si en verdad estuviéramos estrechando la suya (de este modo se añade la potente energía de las manos).

Seguidamente le comentaríamos las virtudes y ventajas de nuestro producto, como si estuviéramos tratando en verdad de realizar una venta. Podríamos visualizar una luz rosada de amistad envolviendo ambos cuerpos. Mientras realizamos la exposición, moveríamos las manos para dar énfasis a lo que estamos diciendo, tal y como hacemos comúnmente. Al final visualizaríamos la venta realizada con un fuerte abrazo y apretón de manos y la firma del documento, mientras realizamos los debidos movimientos físicos de abrazar, estrechar y firmar. Acto seguido podríamos mantener esta imagen de triunfo y realizar las afirmaciones positivas.

En el siguiente ejemplo introduciremos diversas metáforas. Las metáforas es el modo en que se expresa el mundo astral y la forma de comunicación entre el Universo y nosotros. Por lo tanto, puede decirse que estaríamos utilizando el mismo idioma que utiliza el mundo creativo universal.

Vamos a realizar una sanación a un sujeto, al cual hemos pedido permiso previamente. No hace falta explicarle los pormenores de nuestro trabajo, utilicemos el sentido común para expresarle nuestro deseo de ayudarlo y solicitar su permiso.

En nuestra visualización, nos imaginaremos en un laboratorio, donde se encuentran toda clase de artilugios, algunos de los cuales vamos a necesitar. Daremos la bienvenida a la imagen del sujeto con un abrazo (que realizaremos también físicamente) y percibiremos como ambos somos bañados en una agradable luz verde de sanación. Seguidamente conduciremos al sujeto a un escáner, donde iremos observando, parte a parte, todo su cuerpo, para tratar de dilucidar cuales son los desequilibrios que éste sufre. Imaginaremos que disponemos de una tecnología muy avanzada y que podemos ampliar las distintas zonas del cuerpo que llamen nuestra atención. Dejemos que la intuición se vaya desarrollando poco a poco mientras realizamos este tipo de visualizaciones.

Parece que en un primer momento, nos llama la atención el riego sanguíneo y que su flujo se encuentra obstruido por un aumento del colesterol. También percibimos como sus rodillas se encuentran lastimadas, debido a que nuestro amigo juega mucho al tenis. Después de realizar un exhaustivo chequeo, comenzaremos con el tratamiento.

Le diríamos que se sentara junto a nosotros. Le ayudaríamos moviendo las manos e invitándole con ellas a sentarse. Acto seguido prepararíamos una inyección. Visualizaríamos una ampolla de “corrector del flujo sanguíneo” y se la inyectaríamos en el brazo. Todo ello con el consiguiente movimiento de cargar la jeringa, limpiar con alcohol la zona a inyectar, etc.

Junto a nosotros, en un carro lleno de diferentes “remedios” tomaríamos un spray para rodillas. Se lo aplicaríamos y comprobaríamos como en ese mismo momento sus rodillas se desinflan y se descargan de la presión.

También podemos visualizar operaciones quirúrgicas, extirpar piedras del riñón, tumores, reparar fracturas de huesos, etc. Para ello abriremos con un escalpelo, retiraremos los elementos extraños al cuerpo humano, rociaremos con espráy, coseremos, desinfectaremos, corregiremos posturas de huesos, etc. Todo ello llevados por nuestra intuición y por las indicaciones que esa persona nos haya dado sobre su salud. Hasta que no tengamos la intuición suficientemente desarrollada, no deberíamos de realizar operaciones, nos bastaría con utilizar ungüentos, pomadas, emplastes, parches, píldoras, espráis, etc.

En estos movimientos de cabeza, brazos y manos, que se realizaran tranquilamente, no debemos incluir movimientos de piernas, pues debemos continuar sentados y sin perder demasiado la necesaria relajación de nuestro cuerpo.

Por supuesto, hemos de repetir todos los días estas mismas visualizaciones hasta que sepamos o al menos intuyamos que el sujeto se está recuperando. A la visualización le añadiremos afirmaciones positivas relacionadas con la salud del sujeto.

Como se ha expresado en el “Curso” o en los libros de la Editorial Mahavatar, no se debe trabajar con más de tres afirmaciones en los quince minutos que dura la práctica, pero en caso de que la visualización se prolongue mucho rato, podemos utilizar una sola. Si realizáramos dos mandalas de una hora de prácticas podemos utilizar distintas metas, unas para la mañana y otras distintas para la tarde, pero debemos mantener las mismas durante el tiempo necesario.

Existen una serie de trucos que pueden facilitar nuestra maestría en el dominio de la mente creativa:

1º. Para lograr una meta, hemos de comenzar por eliminar las dudas. La duda obstaculiza el circuito del poder. Para ello, podemos comenzar cualquier visualización o trabajo con pensamientos creativos con las siguientes afirmaciones positivas: “Mis afirmaciones producen resultados efectivos, rápidos y tangibles”, o “Yo consigo todo aquello que afirmo y visualizo”, etc.

2º. Trabaja el concepto de poder. Realiza afirmaciones acerca de que ya posees un gran poder mental, como por ejemplo: “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 y beneficioso para todos los implicados. Para ello podemos concluir nuestro trabajo con la siguiente afirmación: “Todo esto se hace realidad para el beneficio de todos los seres”.

3º. Comienza con metas fáciles de manifestar y, sobre todo, con aquellas relacionadas contigo mismo y con los aspectos internos que necesitas reforzar, como la tranquilidad, la confianza en ti, la voluntad, la concentración, etc.

4º. No olvides que la emoción de haber alcanzado la meta es esencial para su consecución, ya que tus afirmaciones y visualizaciones se forman en el mundo astral antes que en el físico y que éste es esencialmente emocional.

5º. Trabaja el merecimiento y la aceptación. Será difícil manifestar algo si no nos creemos merecedores de ello y si no lo aceptamos. Si lo que deseas, por ejemplo, es un nuevo trabajo, realiza afirmaciones en relación a estos aspectos: “Yo merezco un trabajo nuevo y creativo y ganar X euros al mes”. Seguidamente: “Yo acepto un trabajo nuevo, creativo y maravilloso y ganar X euros al mes” y por último “Yo tengo ahora un trabajo nuevo y maravilloso y estoy ganando X euros al mes”. La palabra AHORA agilizará su manifestación.

6º. No olvides utilizar afirmaciones y visualizaciones para ayudar a nuestro planeta. Ambos canales, el de dar y el de recibir, han de estar abiertos y equilibrados.

En resumen, las novedades que incorpora este nivel es el de mantener los ojos y la atención hacia el tercer ojo, la creación de una pantalla mental donde un rayo o unos haces de colores que parten del tercer ojo formen las imágenes y por último, el uso de las energías de las manos y las metáforas para dar aún más poder a la consecución de nuestras metas. En el nivel tercero de Maha Yoga esta práctica será transformada para adquirir un nuevo y renovado poder. Como siempre, quedamos a vuestra disposición para solventar las dudas y para recibir vuestros comentarios y sugerencias.



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. 677 681 571 o a través de mail.



Seminarios y Talleres:

SEVILLA.

Taller de Sanación y Meditación con Cristales.

Del sábado 18 al domingo 19 de Febrero 2012. .

Sábado de 10 a 14h. y de 16 a 20h. Domingo de 10 a 14h.

Lugar: C/. Fray Isidoro de Sevilla, 8. SEVILLA

El taller incluye el libro "El Yoga de los Cristales" de Rafael Peralto.

Incluye prácticas de sanación. Se recomienda inscribirse previamente.

CÓRDOBA.

Taller de Kirtans y Mantras.

Del sábado 10 al domingo 11 de Marzo 2011.

C/. Imágenes,2 (Córdoba).

No es necesario haber realizado otros seminarios o talleres.

Se entregará material de estudio: Libro + CD

CÓRDOBA.

Taller de Rebirthing catártico.

Del Sábado 24 al domingo 25 de Marzo 2012. .

Sábado de 10 a 14h. y de 16 a 20h. Domingo de 10 a 14h y de 16 a 20h.

No es necesario haber realizado talleres de Rebirthing.

Lugar por determinar.

BENALMÁDENA (Málaga). Seminario de Primer Nivel de "La Vía del Boddhisattva"

Abril 2012. Falta por concretar fecha.

Avda. San Rafael, 8. Benalmádena (Málaga).

Se entregará material de estudio.

Es necesario haber realizado el tercer nivel de Maha Yoga.

BENALMÁDENA (Málaga). Seminario de Segundo Nivel de "La Vía del Boddhisattva"

Junio 2012 . Falta por concretar fecha.

Avda. San Rafael, 8. Benalmádena (Málaga).

Se entregará material de estudio.

Es necesario haber realizado el primer nivel de La Vía del Boddhisattva.

Información:

Por teléfono: **677 681 571 / 662 637 462**

Por correo electrónico: **babaji@mahayoga.es**

Por correo postal: **Editorial Mahavatar.**

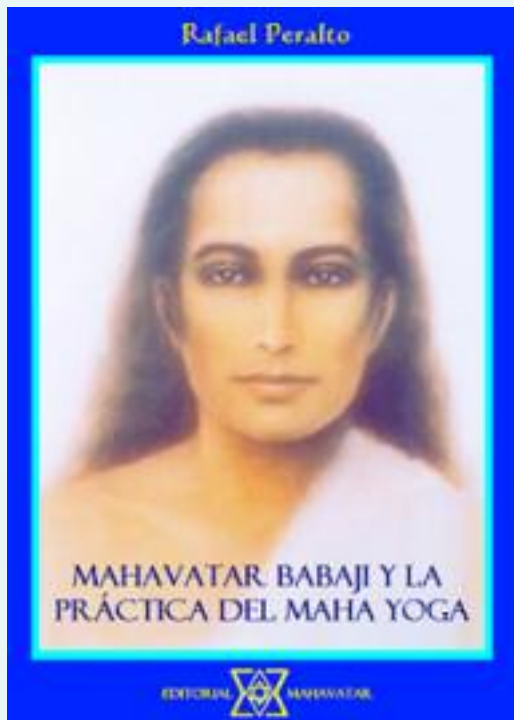
**Apdo. Correos 4003
14005 - Córdoba (España)**

Tienes más información actualizada sobre Maha Yoga en:

www.mahayoga.es



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 bus-

can 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.



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.



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.



IMÁGENES DE BABAJI

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

Precio: 3 Euros IVA incluido.

Ideal para decorar el altar.

Imagen tamaño pequeño (6x4,5 cm).

Precio: 1 Euro IVA incluido.

Para llevar en la cartera o bolso.



SÍMBOLO DE MAHA YOGA EN PLATA

Tamaño con enganche: 6 cm.

Plata de Ley.

Precio: 15 Euros IVA incluido.

Llevado sobre el corazón protege y armoniza energías. Equilibra mente, emoción y cuerpo.

ENVÍANOS UN 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 email:

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

En preparación....

LIBROS:

Kirtans & Mamtrams (Libro + Cd)

El canto del alma

El yoga de los cristales

Despertar



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.



EL LIBRO DE LOS SE- CRE TOS

Durante algún tiempo me he ido encontrado en algunas grandes superficies con este libro de Osho, de formato más ancho y con unas 1.250 páginas. Hace unos tres meses vi que iba acompañado con un Cd, una grabación de una charla de Osho denominado “¿Que es meditación? Cuando leí la contraportada, pude comprobar que el libro era una exposición de los 112 métodos de meditación que Shiva le entregó a su amada esposa Devi. Tal como es la costumbre de la mayoría de los Gurús de todos los tiempos, el texto no está sobrado de explicaciones, no contiene ni una palabra de más. Por ello es usual que los maestros y eruditos de las distintas tradiciones dediquen sus esfuerzos en exponer de manera más detallada y comprensible, ese texto encriptado. No obstante, cada vez que se escriben comentarios sobre obras antiguas, cada cual lo hace utilizando propia experiencia y punto de vista.

El libro del que Osho realiza los comentarios es el tratado tántrico denominado “**Vigyan Bhairav Tantra**” y comienza con una serie de preguntas, de corte filosófico, con las que Devi interroga a su amado:

*Oh Shiva, ¿cuál es tu realidad?
¿Qué es este portentoso universo?
¿Qué constituye la semilla?
¿Quién centra la rueda universal?
¿Qué es esta vida más allá de la forma que impregna las formas?
¿Cómo podemos entrar en ella plenamente,
por encima del espacio y del tiempo,
los nombres y las descripciones?*

Pero Shiva no elimina sus dudas por medio del discurrir filosófico, ofreciendo verdades a medias y experiencias difíciles de explicar con palabras, sino que ofrece a su amada ciento doce técnicas de meditación. Su larga respuesta comienza así:

Oh, criatura radiante, esta experiencia puede surgir entre dos respiraciones. Después de que la respiración entra y justo antes de que empiece a salir: la beneficencia.

Cuando la respiración cambia de dirección de entrar a salir y de nuevo cuando la respiración pasa de salir a entrar: en estos dos cambios date cuenta.

O cuando la inspiración y la espiración se fusionan, en ese instante toca el centro sin energía, el centro lleno de energía.

O cuando la respiración está totalmente dentro y se ha detenido por sí misma, o totalmente fuera y se ha detenido por sí misma: en semejante pausa universal, nuestro pequeño yo desaparece. Esto es solo difícil para el impuro.

Con estas cuatro técnicas de meditación en la respiración, comienza Shiva a instruir a Devi, ofreciéndole esos ciento doce métodos, que cubren una gran variedad de aspectos meditativos. Además de los comentarios a cada técnica, en el libro se responden a las dudas de los discípulos en relación a las mismas.

En resumen, es un libro que nos acerca aún más a las técnicas del “Padre del Yoga”, nuestro amado Shiva. Su lectura requiere tiempo y paciencia y por supuesto ir practicando algunas de las técnicas, pues su mera lectura ya sabemos que no nos moverá ni un ápice en nuestro sendero evolutivo.





Sadhaka

Rafael
Peralto

el sonido del silencio

Seguramente los nostálgicos recordarán la bella canción que, con este mismo nombre, crearon Simon y Garfunkel para expresar su frustración en relación al asesinato de John F. Kennedy. El Sadhaka de este mes os propone trabajar meditativamente con el sonido que se halla más allá del silencio. Este se percibe como una especie de vibración, que se parece en cierta medida al sonido de los grillos o las cigarras.

Seguramente lo habréis escuchado más de una vez, en momentos de profunda y tranquila meditación. Ahora lo vamos a utilizar como soporte meditativo y como vía para interiorizar más allá de los sentidos usuales.

Todo en el universo físico está compuesto de vibraciones. Nuestro propio cerebro también los genera y seguramente será esta señal la primera que escuchemos. Para ello hemos de buscar un entorno sin ruidos, sobre todo los que producen los equipos eléctricos y electrónicos. Cuando uno se acostumbra a escuchar este sonido, también puede percibirlo en situaciones menos favorables.

Una vez situados en ese entorno propicio, realizaremos una meditación de base para alcanzar un estado perceptivo. Esa meditación de base puede ser en la respiración o la meditación "Om Babaji". También sería de gran ayuda el mantener dos cristales generadores en las manos, con las puntas en dirección a las muñecas. Los cristales potencian en grado sumo la capacidad de percibir con los sentidos sutiles.

En ese estado de silencio exterior e interior focalizaremos nuestra atención detrás de las orejas o dentro de la cabeza (para escuchar las ondas cerebrales) y trataremos de oír sin oír, captando los sonidos que se producen dentro y fuera de nuestro cuerpo.

Cuando seamos capaces de percibir ese sonido electrónico, parecido al de los grillos, mantendremos nuestra atención en él, pero tratando de no interferir con nuestra intención en su sonido. Con el tiempo, podemos realizar experimentos para tratar de percibir sonidos producidos por objetos fuera de nuestro cuerpo. Algunos de esos experimentos podría realizarse con ayuda de cristales.



EXPERIMENTO N° 1. Colocar un cristal en el tercer ojo y tratar de escuchar su vibración y acto seguido, intentar percibir la que producen las ondas cerebrales y observar las diferencias en el rango vibratorio.

EXPERIMENTO N° 2. Colocar un cristal grande frente a nosotros, por ejemplo, en el altar de meditación y meditar en su vibración.

EXPERIMENTO N° 3. Una vez seamos capaces de percibir distintas vibraciones, salir a la naturaleza, realizar una meditación de base y percibir las distintas vibraciones que nos rodean, producidas por plantas, rocas, el agua de un arroyo, etc.

Estos experimentos nos ayudarán a percibir el nivel vibratorio de un objeto y saber si necesita ser limpiado (por ejemplo, en el caso de los cuarzos utilizados en una terapia). También podemos percibir la vibración de un objeto sagrado y más adelante, la de un ser del astral, de un deva o ángel, etc.

No olvidemos que el objeto de semejantes ejercicios no nos debe desviar de su función más obvia e importante, la de servir de objeto de meditación. El sonido interior puede guiarnos a mundos sutiles donde nuestra consciencia pueda lograr su necesaria expansión.

