



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

# CURSO DE MAHA YOGA NIVEL I

## ENTREGA 1ª:

- 1.1 Presentación del curso.
- 1.2 Encuentro con Babají.
- 1.3 Oriente versus occidente.
- 1.4 Acerca del Maha Yoga.
- 1.5 Glosario de términos.

Redacción y maquetación: Rafael Peralto

Consultas y logística: Escuela de MahaYoga

Copyright: Rafael Peralto 2010. Reservados todos los derechos. Queda prohibida su distribución y divulgación en cualquier medio, electrónico o físico y la enseñanza de estas prácticas sin el permiso expreso del autor.



## LECCIÓN 1.1

### PRESENTACIÓN DEL CURSO

Estimado amiga o amigo. Sé bienvenido a la senda de la libertad, de la unidad con el ser y del auto-conocimiento. Te imagino una o un buscador sincero de la verdad, pero como ya sabrás, esa verdad solo puede hallarse en tu interior. El propósito de estas lecciones es que lo halles por ti mismo, pero apoyado por las técnicas de uno de los seres más sinceros, libres y humildes que la humanidad haya conocido: Babaji, el gran avatar, el gran amigo de todos nosotros, ha ofrecido, ofrece y seguirá ofreciendo enseñanzas para que el ser humano se libere de sus ataduras y viva en el gozo y el conocimiento de Dios. Su único propósito, es que experimentes esa sabiduría y felicidad que él ha conseguido para sí merced a su propio esfuerzo.

Babaji no pretende ni siquiera que creas en él. Solo te pide, buscando tu mayor bien, que pruebes estas técnicas y que alcances el grado de gozo y amor divino que él disfruta y gozará eternamente.

Las lecciones que aquí te presentamos, son una vía importante para que experimentes por ti mismo aquellas verdades espirituales que seguramente ya conoces: la verdadera libertad, el amor incondicional, el poder positivo de la mente, el hecho de ser seres multidimensionales, etc. El sendero del Maha Yoga es tremendamente práctico. No existe un universo de creencias alrededor suyo. Serás tú mismo, querido estudiante, el que llesves a cabo esas experiencias. De este modo, no serás dependiente de ninguna creencia ajena, de ningún ser ajeno a ti.

Como científico de la mente, tendrás a tu disposición todas las herramientas necesarias para estudiar, practicar, experimentar y crecer en armonía y equilibrio. No dudes que estamos a tu entera disposición para ayudarte en tu camino. Trataremos de solventar tus dudas e inquietudes desde nuestras humildes capacidades y nuestra buena voluntad. Después de haber recibido tanto de Babaji, la única forma posible de agradecerle su ayuda es apoyando la evolución de los demás.

Las lecciones están integradas de tal modo que vayas progresando lenta pero confiadamente en el sendero espiritual. Es mejor comprender algunos conceptos básicos y esenciales que comenzar rápidamente a practicar sin la base necesaria. Esos sencillos conceptos serán expuestos de manera concisa y solo aquellos que necesites para comprender las técnicas. No pretendemos convertirme en un erudito, sino simplemente apoyarte en tu sendero, desde la libertad y el respeto mutuos. Esto no es un curso completo de orientalismo, sino un compendio de prácticas para propiciar tu evolución.

En los seminarios de Maha Yoga, además de recibir estas enseñanzas en un ambiente de pacífica alegría, se reciben iniciaciones, que apoyan la conexión con tu propio ser y con las energías espirituales más sutiles y beneficiosas. Por supuesto, estas lecciones no pretenden suplantar la energía y la vivencia de un seminario de Maha Yoga, pero sirven de auxilio temporal para aquellos que se encuentran imposibilitados, por la causa que sea, de asistir a los mencionados seminarios. La iniciación no es imprescindible.



dible para sacar provecho de estas técnicas, pero es un refuerzo y suponen una experiencia de primera mano para la mayoría de los estudiantes.

Las personas que ya hayan asistido a uno o varios seminarios de Maha Yoga también pueden sacar amplio provecho de este curso, pues a través de su lectura le quedarán más claros los conceptos recibidos. Es imposible en un fin de semana captar toda la enseñanza que se ofrece en el primer y segundo nivel, así pues, de este modo, pueden los estudiantes reforzar su conocimiento de un modo seguro, para que su práctica sea lo más pura y perfecta posible.

Estas lecciones abarcan tanto el primer nivel como más adelante, el segundo nivel de Maha Yoga. Por orden expresa de Babaji, el seminario de tercer nivel no puede entregarse a través de ningún medio, libro, curso, etc. Es necesario tener el consentimiento del profesor para llevarlo a cabo, debido a que sus prácticas exigen una preparación y un equilibrio psico-emocional en el estudiante.

Estamos abiertos a cualquier sugerencia para mejorar el curso. Nuestra mayor fortuna es poder servir de apoyo a tu proceso evolutivo. También has de saber que el aprendizaje de esta ciencia no pretende limitar en modo alguno tu deseo de aprender o practicar otras modalidades de espiritualidad. Te aconsejamos, no obstante, que no permitas que ninguna línea o escuela te prive de tu libre albedrío, uno de los principales regalos que nos ha hecho Dios. La libertad es la piedra de toque del sendero.

#### **MODO DE UTILIZAR LAS LECCIONES**

Procura dedicar tiempo para leer las lecciones. Repite su lectura hasta que hayas comprendido todo el contenido y si se forman lagunas en tu comprensión, debido a que no hayamos sabido comunicar o explicar claramente algún concepto o práctica, consúltanos a través del correo electrónico. El tiempo que dediques a la lectura procura que sea tranquilo y sin interrupciones. Ten en cuenta que para asumir la información es necesario que la mente esté tranquila, que puedas tomar apuntes o darte tiempo para analizar determinados conceptos. No se trata de leer para creer sino de tomar un tiempo para reflexionar y encontrar el sentido del texto y alcanzar tus propias conclusiones, aunque sean diferentes a lo reflejado en las lecciones.

La creencia ciega, la fe, forma parte de la mayoría de las religiones. Pero el yoga no es una religión, se parece más a una ciencia, pues nos insta a experimentar antes de creer, eso sí, dejando un espacio de reflexión desde el respeto, pues hasta que no alcancemos la culminación del sendero, no es posible conocer de primera mano todos



los conceptos espirituales.

Puedes concretar un tiempo específico para estudiar las lecciones, como uno o varios días a la semana, e incluso hacerlo en grupo. El contenido de las lecciones no es demasiado abundante, para que así te dé tiempo a integrar y practicar lo aprendido.

Casi todo el material que conforma el presente curso, es inédito. Pertenece al libro “La ciencia del Maha Yoga”, que no ha sido publicado. Además de la lectura quincenal de la lección, sería muy recomendable leer los libros de Maha Yoga publicados por la Editorial Mahavatar. En este caso, podrías comenzar por “Mahavatar Babaji y la ciencia del Maha Yoga” y continuar en la segunda fase con “El libro de Annai”. Su lectura completará estas lecciones y ofrecerá un espectro emocional más amplio, que estas páginas no proporcionan. También ponemos a tu disposición el libro y Cd “Kirtans & Mamtrams”, para aprender a cantar los mamtrams y el Cd “Temporizador de prácticas de Maha Yoga” para realizar las prácticas completas de media hora o una hora.

No seas impaciente a la hora de estudiar. Lo más importante son las prácticas que se irán entregando con las lecciones y que tengas muy claro el modo correcto de realizarlas. Las prácticas son la esencia del Maha Yoga y lo que en verdad puede realizar transformaciones profundas y duraderas en tu vida y en tu ser.

Recuerda que la meta del Maha Yoga es la obtención de la felicidad aquí y ahora, en el momento presente, así que disfruta de tu camino y en cuanto te sea posible, si te han sido de ayuda estas prácticas, realiza los seminarios y sus iniciaciones y comparte tu camino espiritual con los demás.

Si conoces personas interesadas en el sendero espiritual, envíales un e-mail con el PDF informativo del curso, para que más y más personas puedan beneficiarse de él.

Como consejo final, te recordamos la posibilidad de que nos comuniqués tus dudas sobre las prácticas, pues es esencial que las realices debidamente para que puedan producir beneficios rápidos y provechosos en tu ser. Utiliza el correo electrónico ante cualquier pregunta, sugerencia o incidencia en la descarga de las lecciones. Estaremos encantados de ayudarte. ¡Que disfrutes de tu sendero! Namasté.

Rafael Peralto





## LECCIÓN 1.2

### ENCUENTRO CON BABAJI

En el verano de 2007, mientras me encontraba realizando un taller de 18 días para convertirme en renacedor profesional, tuve una visita. Me encontraba solo, en una amplia sala de un antiguo molino de aceite restaurado. Había preferido situar mi hábitat en esa habitación prácticamente vacía, escapando de los abigarrados dormitorios de aquel centro espiritual. Dos delgados colchones me distanciaban del suelo y tenía la espalda apoyada contra la pared. Me disponía a escribir las impresiones vividas en la última sesión de Rebirthing.

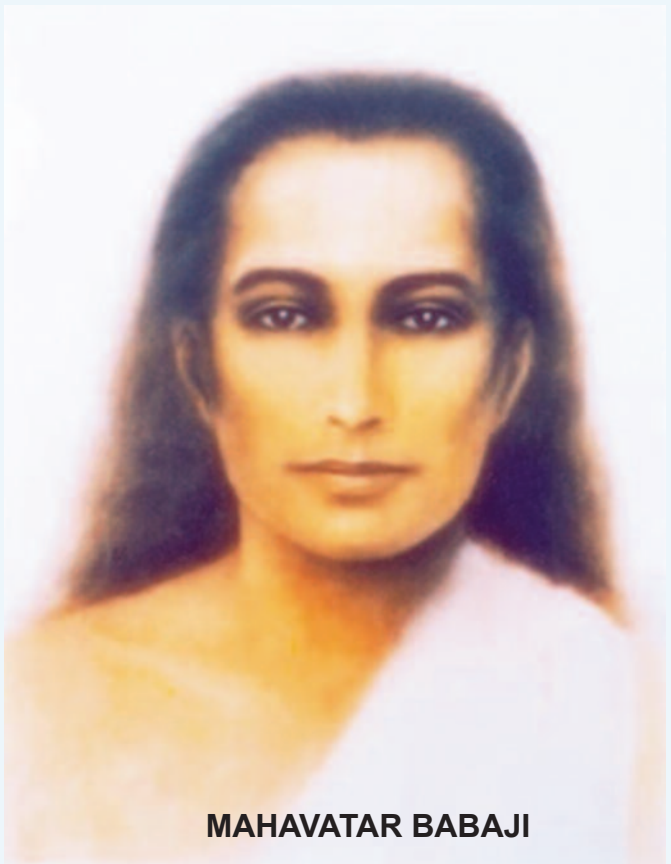
La visita de Babaji no supuso en mí temor alguno. Estaba más que acostumbrado. Primero había tenido la inmensa bendición de haberlo visto cuatro veces en su cuerpo físico inmortal. También tenía la costumbre de dar vueltas alrededor de mi casa, situada a las afueras de Córdoba (España). A veces, mientras yo meditaba sentado frente a la ventana, él

daba incansables paseos fuera del cuarto, pero mirando de vez en cuando a ver lo que hacía. En aquellos tiempos yo no sabía quién era aquel ser de luz que me rondaba continuamente, pero lo cierto es que cuando lo invitaba a entrar en mi habitación, se excusaba diciendo que no quería privarme de mi intimidad.

Cuando supe que aquel ser que nunca me abandonaba era el mismo que había visto físicamente, o sea, el Mahavatar Babaji, quedé de nuevo profundamente impresionado. Tarde varias semanas en procesar aquello, hasta que pude comentárselo a otras personas.

Así pues, reitero, no era para mí nada fuera de lo normal el ver a Babaji, que en esta ocasión se hallaba frente a mí, elevado unos centímetros sobre el suelo, con su rostro sonriente y pletórico y su túnica blanca de la que se desprendía amor y luz. Lo extraño es que en aquella ocasión me ordeno escribir. Yo tenía mi libreta y bolígrafo en la mano, tal y como he referido y también el ánimo lo tenía preparado para obedecerle.

Unos doce años antes de ese día, yo había comenzado a recibir una serie de canalizaciones, tanto de textos como de mandalas, dibujos geométricos que represen-



MAHAVATAR BABAJI



tan diversos aspectos de lo divino y de la creación. En aquella primera ocasión, yo me negué a canalizar, (práctica a la que además era reacio) pero la abundancia de energía e información que deseaban eclosionar en mí, terminaron por producir mi rendición. Sentí un inmenso malestar al negarme en un primer momento a que la energía y la información pasaran a través mío.

Por eso, en esta ocasión, no opuse resistencia alguna. Sentí la elevación, el tremendo caudal de energía y sabía que estaba más que preparado, pues el propio seminario estaba realizando en mí una profunda y severa purificación. Esta vez me rendí y escribí. Babaji estaba radiante. Mis manos dieron forma al primer capítulo del libro “Mahavatar Babaji y la práctica del Maha Yoga”, en el que se me daban las sugerencias e información necesaria para comenzar con el trabajo de Maha Yoga.

Estaba anonadado, pues hacía más de diez años que había abandonado la práctica de la canalización. En aquel tiempo, las personas que había a mi alrededor me percibían a mí como la fuente de esa sabiduría, pero yo simplemente la canalizaba. Sin comprender que yo era un mero transmisor de esa energía e información, comenzaron a sentir adoración por mi persona. Se sumaron otros problemas conyugales y al final abandone esa sagrada tarea, comprendiendo que no estaba siendo de utilidad a esas personas. Dejar de canalizar y terminar con mi relación de pareja fueron el resultado de interponer el ego en aquel lugar donde solo lo más puro puede habitar: la enseñanza espiritual.

Sin embargo, mi segunda esposa me había dicho repetidas veces, que volvería a enseñar, que escribiría otros libros, que aportaría mi granito de arena a la evolución de la humanidad. Yo nunca deseé crearla, aunque en lo profundo de mí sabía que solo conseguiría ser feliz si me rendía a mi destino de luz.

Y mientras yo estaba en Huelva, en el centro espiritual El Molino de Aracena, mi esposa estaba en Córdoba, prendada ante el altar que dispuse en mi casa para Babaji, sabiendo que yo estaba comenzando a escribir un libro y que Babaji me lo estaba dictando. Cuando la llamé por la noche para comentarle lo que me había pasado, ella se rió, pues lo sabía todo. Incluso durante la canalización, Babaji hizo un paréntesis, para guiñarme un ojo y decirme: “Dale recuerdos a tu esposa”. Él también sabía que ella estaba centrada en Él, percibiendo aquel milagro que estaba acaeciendo a cientos de kilómetros de distancia.

Cada día recibía un capítulo del libro, que terminé en Málaga. Cada capítulo adjuntaba un mandala, que pueden ser utilizados para meditar en ellos. Después le añadí algunos anexos, redactados por mí, para que la comprensión de las prácticas fuera aún más clara.

Al volver del verano, mi entonces esposa Olga y mi hermana espiritual María Jesús, buscaron la manera de que volviera a enseñar, ya que yo me resistía. Así comencé a enseñar las técnicas del Maha Yoga, a la vez que yo mismo las practicaba y aprendía. De este modo, siempre me he sabido estudiante y nunca maestro, ya que el único maestro de Maha Yoga es el Mahavatar Babaji. Poco tiempo después comencé a enseñar también en casa de María Bustos Silva, en Córdoba. Desde estas páginas deseo agradecer a mi ex-esposa Olga Martínez y a mis hermanas espirituales María Jesús Criado y María Bustos Silva su apoyo incondicional.

Fue para mí algo muy grato el comenzar a recibir un nuevo libro de las manos amorosas de Annai, la hermana de Babaji. Este segundo libro contenía una serie de ejercicios prácticos que podían realizarse de forma individual o en grupo, acompañando cada capítulo.

Sin apenar darnos cuenta, habíamos creado una familia espiritual, donde el amor profundo y sincero, la libertad de acción y pensamiento y el respeto mutuos, eran y son la tónica dominante. Trabajamos con ambos libros y se realizaron varios seminarios que



impulsaron fuertemente nuestra evolución, ya que la energía que se vivía en ellos y que es la misma que se sigue viviendo, es muy intensa. Las iniciaciones que se producen al final de cada seminario de Maha Yoga producen una purificación primero, después una elevación y para terminar una conexión con el Ser Interior y con Babaji y también con los guías espirituales con los que el estudiante tenga afinidad. Ello produce una influencia muy beneficiosa en su evolución, ya que el estudiante vuelve a su hogar con un conocimiento de las técnicas y la bendición que supone el seguir conectado con lo divino, para que continúe recibiendo ayuda y bendiciones que apoyen su proceso evolutivo.

Se fueron dando milagro tras milagro, para hacer realidad lo que el Maha Yoga es hoy. Sabemos que es un regalo maravilloso y que hemos recibido mucha ayuda para poder, como catalizadores de la transformación en el plano físico, aportar unas prácticas y una sabiduría que posibilite el despertar de cada ser. En ese sentido, siempre recalamos una gran verdad, que el Maha Yoga no expresa en qué creer, ni te sugiere cómo vivir, sino que proporciona unas técnicas que pueden ayudar a alcanzar la sagrada meta de ser más felices cada día en un ambiente de amor, libertad y respeto.

No somos depositarios de la verdad, pues sabemos que no tiene dueño y tampoco pensamos que las técnicas del Maha Yoga sean las mejores, pues la divinidad nos ha regalado muchas vías distintas ya que no hay dos almas iguales y cada una de ellas posee unas necesidades únicas y diferentes en cada fase de su camino. Hemos elegido aprender a través del Maha Yoga, pues es la ciencia con la que nuestra alma se identifica.

¡Que sepamos siempre vernos como aprendices de lo divino, para que nuestro caminar no se detenga!

**OM  
MAHAVATAR  
BABAJI  
NAMASTÉ**



## LECCIÓN 1.3

### ORIENTE VERSUS OCCIDENTE

Existe una dicotomía, una aparente disociación e incluso claro enfrentamiento entre las dos grandes ideas espirituales que hoy por hoy cohabitan en el pensamiento occidental.

Una de esas ideas, es, que el mundo es una creación mental. Esta idea posee una base tanto oriental como occidental. El mismo Buddha lo afirma. Incluso no es difícil de probar. Cualquier persona que dedique un cierto tiempo al desarrollo de su capacidad creadora y potencial mental, puede descubrir cómo interfiere en el sensible tejido que da forma e interconecta la realidad que percibimos.

Siendo conscientes de que ello es cierto, damos un inmenso paso evolutivo, que nos colma de sentimiento de poder y cuya sombra es la individualidad e incluso, llevado al extremo, el egoísmo.

Muchas escuelas de pensamiento actual se basan en este “simple” y a la vez profundo conocimiento. La mente del ser humano, es capaz de influir en el devenir de los sucesos de su vida. Si bien parece no ser capaz, por el momento, de influir de modo total, ya que las demás mentes están también creando su realidad y todas las realidades están interconectadas, sí es capaz de modificar suficientemente su existencia para que se den y perciban cambios lo suficientemente profundos y relevantes como para darle a la vida del ser humano una dimensión nueva y muy interesante.

De ser simples víctimas de Dios, tan dependientes como puede serlo un bebé, según la concepción de la edad media y antigua, hemos pasado a ser simples accidentes biológicos, o sea, siervos de una naturaleza caprichosa, en la edad moderna. Y de pronto, de la nada, parece surgir ese pen-





samiento totalmente revolucionario, merced al cual nos sabemos creadores de vidas, de nuestra propia vida, tejedores de nuestro destino.

Pero esa información, referente a nuestra capacidad creadora, es muy antigua. Se la puede encontrar en muchas escrituras sagradas, aunque se le dé al lector de una forma velada o encubierta. Es realmente un cambio en la consciencia de la humanidad lo que ha rescatado esa información que estaba ya escrita hace miles de años. También ha habido muchas fuerzas implicadas para sacarla a la luz, entre ellas las llamadas “sociedades secretas o iniciáticas”.

No es pues un conocimiento nuevo, sino que ha sido extraño a la gran mayoría de la humanidad. Y ahora se halla en cualquier revista del quiosco, o en las estanterías de auto-ayuda de la librería de nuestro barrio, en definitiva, al alcance de nuestra mano. Y ya no hay dudas de que es una realidad. La persona que, en este siglo veintiuno haga caso omiso de este conocimiento, está anclada en el pasado y desconoce las modernas tendencias de pensamiento new age, que causan furor en una parte de la población y cuya influencia se deja sentir en el resto de ella, lo quieran o no esta mayoría de personas. Pero no es aquí donde quería llegar. A través de estas palabras solo he querido dejar constancia de un hecho hartamente conocido y a Dios gracias, cada vez más aceptado por la sociedad.

Realmente, adonde quiero llegar, es a cómo podemos integrar este conocimiento que nos asemeja a dioses, al menos en minúsculas, con el también antiguo sentimiento del “sannyasin“, del renunciante espiritual, porque este conocimiento del poder humano no ha existido en soledad, sino rodeado de toda una red de conocimientos filosóficos, religiosos, metafísicos, etc., que han servido de base y plataforma para este conocimiento espiritual. ¿Cómo puede casarse esa sensación de poder sobre sí mismo y el entorno, esa heroica sensación de individualidad creativa del propio destino, con todas las creencias en la necesidad de renunciar a nosotros mismos, a los propios deseos y a la manifestación de cualquiera de ellos? ¿Pueden conjugarse la idea de crear un universo a la medida de los propios deseos y necesidades, merced a un inmenso e individual poder mental, con las creencias de que el universo es un sueño y que debemos poner la vida al servicio desinteresado, humilde e incluso humillante si fuera necesario, hacia los demás y en especial hacia nuestros enemigos, renunciando también a cualquier necesidad o comodidad? ¿Acaso no resultan terriblemente contradictorios ambos términos, de triunfador por un lado y de humilde renunciante por otro?

Y sin embargo, este yin-yang que trae de cabeza a los pensadores espirituales y les hace irse a uno u otro bando, puede y, según mi criterio, debe integrarse el uno en el otro, como se integran el día y la noche, la mujer y el hombre, la vida y la muerte.

Pero en este caso, estas fuerzas aparentemente contradictorias se han de experimentar al unísono, en un solo espacio temporal. No podemos ser renunciantes de día y gozadores de nuestro poder por las noches. Eso solo nos creará enfermedades. Ni tenemos porqué tomar bando alguno en esta guerra ideológica entre dos facciones al parecer irreconciliables.

Igual que sucede con todos los aspectos de la creación, el ser humano está aquí para integrar las diferencias en su interior y descubrir la unidad dentro de la multiplicidad o dualidad. La unidad es el Ser Real, es su verdadera naturaleza. La dualidad, como base del triángulo evolutivo, es solo el punto de partida del iniciado. Pero para llegar a la cúspide, hemos de integrar toda dualidad existente en nuestro interior y exterior. Solo así, ascendiendo por ese triángulo evolutivo cumpliremos nuestro divino propósito.

Toda dualidad puede ser integrada. No existe nada erróneo en la creación divina. Las terribles y sufrientes dualidades han sido creadas para ser trascendidas. Ese es nuestro trabajo y también nuestra fuente de placer. Y verdaderamente ese es el sentido de este curso, el que lo descubras en ti mismo a través de sus palabras.





## LECCIÓN 1.4

### ACERCA DEL MAHA YOGA



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

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

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

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

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



Darse tiempo y no ser demasiado exigente, es también una forma de respeto hacia uno mismo, aunque aconsejamos al practicante que, si las encuentra de su interés, programe unas prácticas diarias con un intervalo y un tiempo de ejecución más o menos regular y que sea constante. Las prácticas principales del Maha Yoga se encuentran en estas lecciones y en el libro “Mahavatar Babaji y la práctica del Maha Yoga”, perteneciente a la Editorial Mahavatar.

Lo más indicado, sería que el practicante pudiera asistir a los seminarios que a tal efecto se realizan, sin ánimo de lucro, allá donde sea necesario. Es interesante que un profesor guíe la ejecución de las prácticas, además de proporcionar elementos teóricos que se hayan ido incorporando después de la publicación del presente curso. La unión de varias personas con un mismo propósito evolutivo puede elevar al practicante a lugares a los que, por sí solo, jamás podría alcanzar.

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





## LECCIÓN 1.5

### GLOSARIO DE TÉRMINOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Deva:** Dios, deidad.

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

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

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

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

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



**Japa mantra:** Japa significa repetición. En la práctica de “japa mala” se utiliza un mala, o collar con ciento ocho cuentas y se repite un mantram o palabra sagrada con cada cuenta.

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

**Karma:** Ley de causa y efecto. A cada acción, pensamiento o sentimiento que producimos, le sigue una consecuencia que puede manifestarse en esta u otras vidas. Las acciones y pensamientos positivos producen resultados positivos. Si lo que manifestamos es negativo, el resultado será pernicioso para nosotros. El motivo o razón de ser del karma es ayudarnos a aprender a través de las experiencias y permitir que el mal o el error se destruya a sí mismo.

**Karuna:** Compasión.

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

**Kundalini Shakti:** La Kundalini es una energía que se relaciona con lo femenino, representada por la diosa Shakti. Una vez asciende, va al encuentro de la energía masculina que la espera en el chakra sahasrara. La energía masculina es representada por Shiva.

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

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

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

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

**Mandala:** Del sánscrito “círculo”. Diagramas que representan aspectos del macro y microcosmos, cualidades de la creación y que se utilizan para meditar y alcanzar una comprensión o nivel de conciencia determinados. También se utiliza para designar a un grupo de prácticas espirituales.

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

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

**Nadis:** Ver “canales energéticos”.

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

**Prana:** Energía que sustenta y penetra todo lo creado. El cuerpo vital del ser humano está formado por prana.

**Pranayama:** Control del prana que se ejerce a través de ejercicios respiratorios del yoga. Purificando y aumentando el prana mejoramos la vitalidad y la salud, pues ésta depende de la cantidad y calidad de la energía pránica de que dispone el cuerpo vital. El prana



Shiva danzante



limpia el sushumna o canal energético por el que ha de ascender la Kundalini, por lo que el pranayama es indispensable para conseguir este objetivo espiritual.

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

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

**Sahasrara Shiva:** Ver Kundalini Shakti.

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

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

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

**Shiva:** Energía masculina. Dios Padre. En el ser humano se halla en el chakra sahasrara, a la espera de que Shakti o Kundalini se eleve y se una a él.

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

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

**Yoga:** Yugo o unión, expresa la unión con lo divino por parte del ser humano. Cada yoga es una vía para realizar esa unidad con lo divino.

**Yogui:** Practicante masculino del yoga.

**Yoguni:** Practicante femenino del yoga.

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



Yoguni meditando.

