



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL II

ENTREGA 10ª:

- 10.1 El Elixir de Babaji nivel II
(segunda y tercera parte).
- 10.2 Técnica: Elixir de Babaji nivel II.

Redacción y maquetación: Rafael Peralto

Consultas y logística: Escuela de MahaYoga

Copyright: Rafael Peralto 2012. 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 10.1

EL ELIXIR DE BABAJI NIVEL II (2º Y 3º parte).

De todas las prácticas de Maha Yoga, las dos más importantes son “El Elixir de Babaji” y la “Meditación Om Babaji”. Ambas conforman la espina dorsal de todo el trabajo espiritual, que incluye los elementos energéticos y meditativos dentro del inmenso universo práctico del Maha Yoga.

El “Elixir de Babaji” o “Babaji Amrrita Pranayama” se divide en cuatro partes. Debido a que el pranayama es un poco complejo, se ha realizado esta división para poder integrar y dominar cada una de esas partes conforme se avanza en los distintos niveles de Maha Yoga. En este segundo nivel del Curso se entregan al estudiante la segunda y tercera parte, pudiendo éste compartir sus dudas con el tutor, si lo considerara necesario, antes de comenzar a practicarlas.

La base de este ejercicio es la respiración circular. Este tipo de pranayama (control de la respiración) es distinto a los utilizados generalmente por el Hatha Yoga, siendo ambos modelos igualmente eficaces, aunque su utilidad difiere. La respiración circular, entregada por Babaji en tiempos modernos a Leonard Orr (uno de los padre de la Nueva Era) proporciona un caudal constante de energía. Por lo tanto, puede expresarse sin ambages que su primera virtud es el aumento de la energía vital. Ese torrente de energía eliminará los obstáculos y bloqueos en el cuerpo vital, reequilibrará de manera natural la energía del aura y de los chakras. También limpiará y purificará los cuerpos sutiles y el canal sushumna, situado en la médula espinal. Todo ello se traducirá en una mejora de la salud y un rejuvenecimiento de nuestro cuerpo haciéndolo más longevo.



No deseo profundizar en la exposición de este tipo de energía, que ya ha sido explicada en diferentes volúmenes de la Editorial Mahavatar, en la web www.mahayoga.es y por supuesto en la primera parte del “Curso de Maha Yoga” que ya habéis realizado, así como en los seminarios presenciales de Primer Nivel.

Una vez somos capaces de realizar quince minutos de respiración circular, sea rápida o lenta, por la nariz o por la boca, estaremos preparados para introducir paulatinamente el resto de elementos de esta práctica. No debemos olvidar que todos estos elementos se solapan y se ejecutan al unísono.

El siguiente elemento de la práctica es la colocación de los ojos en dirección del séptimo chakra, a un par de centímetros de la coronilla, en la parte más alta de la cabeza. Esta antiquísima práctica yoguica se traduce en un paulatino descenso de la actividad cerebral, ello se debe a que la mente lo relaciona con los momentos de sueño profundo, donde solo permanecen en funcionamiento los sistemas básicos de nuestra psique.



Quando soñamos, los ojos se mueven hacia ambos lados. Ese movimiento es incluso perceptible con los párpados cerrados. Pero entre sueños, nuestra mente entra en periodos de suspensión y los ojos se colocan de manera natural hacia arriba. Al realizarlo conscientemente, le estamos indicando a nuestra mente que penetre en esos estados sin pensamientos. Asimismo, al dirigir los ojos hacia arriba, estamos haciendo fluir su energía hacia dentro y hacia arriba. Los ojos son grandes emisores de energía y, generalmente, esta energía se pierde pues se encuentra dirigida hacia el mundo exterior. Y aunque no podamos al principio colocar los ojos tan elevados como sería recomendable, el simple hecho de tener la intención de dirigir la energía en dirección al chakra corona, producirá un aumento de ésta en dicho chakra. Ese centro energético está más allá de la mente (cuyo chakra es el sexto o del tercer ojo) y es el portal de entrada a las energías sutiles provenientes de los mundos espirituales. Dirigiendo nuestra energía hacia el séptimo chakra, estamos permitiendo que la inmensa ayuda que se nos brinda desde las dimensiones sutiles por parte de los Seres Superiores (Gurús, ángeles, etc.) sea absorbida por todo nuestro sistema energético.

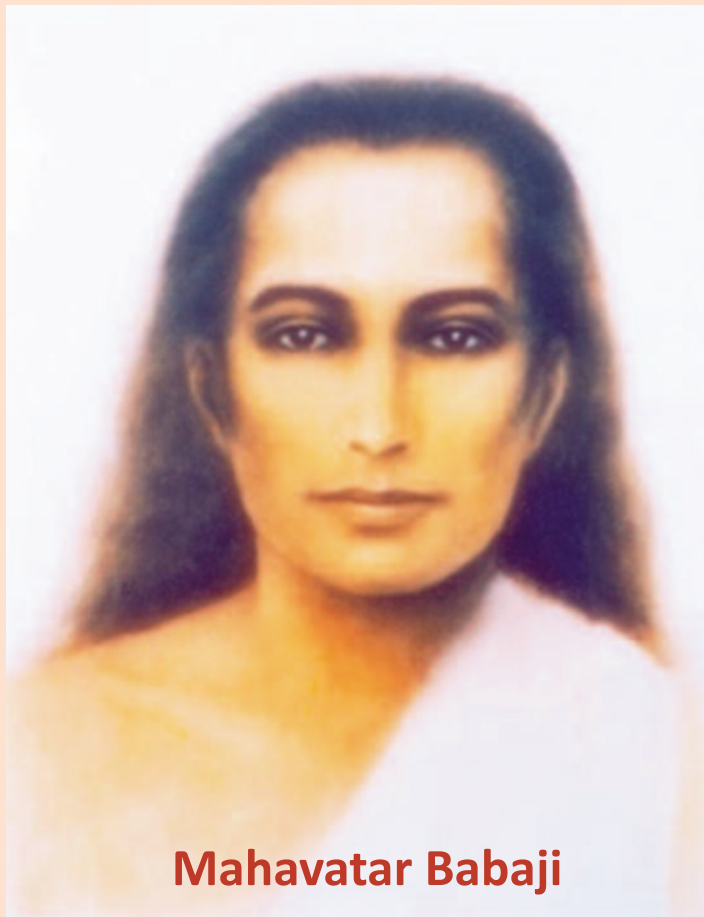
Por supuesto, esta forma de colocar los ojos será al principio un reto, pero con un poco de dedicación y paciencia, lograremos dominar una técnica que produce resultados casi inmediatos.

No tenemos por qué hacernos daño al principio de su ejecución, exigiéndonos un éxito instantáneo. Podemos darnos tiempo e introducir este nuevo elemento poco a poco, hasta acostumbrarnos a él y realizarlo sin incomodidad ni malestar alguno. Los párpados los podemos dejar completamente abiertos, semi-cerrados o cerrados, sin que ello modifique en nada el beneficio real de esta práctica.

Existe un pequeño truco, que consiste en subir los ojos hacia arriba, hasta donde podamos llevarlos sin producir excesiva incomodidad, e ir bajándolos poco a poco hasta encontrar un punto de apoyo donde sintamos comodidad. En ese lugar dejaremos re-

posar los ojos. Día a día ese lugar de apoyo se encontrará más y más alto y al final podremos estar el tiempo que lo deseemos con los ojos hacia arriba sin esfuerzo alguno.

El siguiente elemento es la imagen de Babaji, sentado sobre nuestra coronilla, en postura de loto. Esta imagen puede medir de diez a veinte centímetros aproximadamente, aunque estas medidas son solo una sugerencia. Si somos buenos visualizadores, podemos imaginarlo sobre una piel de antílope (dominio del ego y las pasiones) y con un dhoti cubriendo la pelvis y una banda de seda blanca sobre el cuerpo.



Mahavatar Babaji

Nuestra respiración, nuestros ojos, todo nuestro ser estará centrado en esa imagen de nuestro SatGurú, que representa también la consecución de nuestro logro espiritual (la budeidad) y a nuestro Ser Interior. Si no deseamos visualizar a Babaji, debido a que no tengamos ninguna vinculación emocional o devocional con relación a él, podemos imaginar una esfera de color dorado del mismo tamaño.

El último elemento a introducir por los estudiantes de Segundo Nivel es el mamtram “Om Babaji”. Lo acoplaremos suavemente al proceso respiratorio, como si fuera el propio sonido de nuestra respiración. El mamtram se repetirá de manera mental, no será ni verbalizado ni susurrado, solo se escuchará el sonido de nuestra respiración y nunca el sonido del mamtram.

Si estamos respirando de manera lenta, introduciremos el mamtram “Om” en la inspiración y el mamtram “Babaji” en la exhalación. Lo repetiremos de manera ininterrumpida durante todo el ejercicio, que habrá de tener una duración de quince o al menos siete minutos y medio. Pero si estamos realizando una respiración rápida, podemos repetir mentalmente “Om” en una respiración completa (inspiración y exhalación) y “Babaji” en otra respiración completa, manteniendo el mamtram durante todo el ejercicio.

Resumiendo podríamos decir que el mamtram se pronuncia siempre de manera mental y que se acopla a la respiración de una forma natural: si la respiración es pausada, repetiremos “Om” al inspirar y “Babaji” al expirar y si la respiración es rápida, “Om” en una respiración completa y “Babaji” en otra respiración completa. Si la respiración fuese muy rápida, incluso podemos utilizar dos respiraciones completas para “Om” y otras dos completas para “Babaji”.

Cuando unimos la respiración a un mamtram, ambos potencian su efecto, proporcionando más energía y una mejor cualidad de la misma. Cuando entonamos “Om” estamos inspirando y absorbiendo la energía universal: estamos tomando a Dios en nosotros. Cuando exhalamos Babaji, estamos entregando al mundo la luz que somos, ya que Babaji y nuestro Ser son el mismo elemento, la misma esencia. Babaji representa el logro espiritual que nosotros mismos podemos llegar a alcanzar.

Uniendo todos estos elementos: la respiración circular como base, los ojos como elemento conductor de la energía hacia el chakra sahasrara (corona), la imagen de nuestro Gurú como objeto de realización y su mamtram “Om Babaji”, estamos dando un gran

paso en nuestras prácticas, estamos dirigiendo nuestra energía y consciencia hacia la meta y el más alto potencial del ser humano, que se encuentra en nuestro chakra corona. De este modo estaremos aprendiendo a realizar varias tareas a la vez para mantener la mente centrada, siendo capaces de silenciar el torbellino mental y de dirigir la energía hacia donde sea de más utilidad y nos estaremos meciendo, por medio del mamtram, en el interminable vaivén de la energía espiritual. Aunque al ejercicio le falta aún la última fase (la cuarta), sus beneficios se verán multiplicados en relación a la simple ejecución de la respiración circular sin ningún otro aditivo, aunque esta también será de gran ayuda durante todo el proceso evolutivo.

PRANAYAMA

“EL ELIXIR DE BABAJI”

1ª Parte.

Respiración circular: Esta podrá ser rápida o lenta, por nariz o boca, pero siempre se habrá de conectar las inspiraciones con las exhalaciones en un ciclo continuo.

2ª Parte.

Ojos hacia arriba: De este modo detendremos en parte el flujo de los pensamientos y dirigiremos la energía hacia la coronilla. De este modo potenciaremos el séptimo chakra y permitiremos una mayor conexión con las energías espirituales.

Imagen de Babaji: Ésta será el objeto de nuestra atención y la representación de nuestro máximo potencial humano. Lo visualizaremos sentado en forma de loto sobre la coronilla. Desde ella se escanciarán las energías sutiles y la ayuda de los planos superiores.

3ª Parte.

Mamtram “Om Babaji”: Al introducir un mamtram acoplado a nuestro sistema respiratorio transformamos el flujo de pensamientos en la continua repetición de un fonema místico de elevada vibración y podremos insuflar la energía de Babaji en todo el cuerpo. Este mamtram es una llamada a las bendiciones de nuestro SatGurú y produce purificación mental.

4ª Parte.

Amrrita de Luz y generación del Cuerpo Dorado: Esta parte se estudia en el Tercer Nivel de Maha Yoga y es el elemento más complejo y completo de los anteriormente expuestos.

LECCIÓN 10.2

TÉCNICA: ELIXIR DE BABAJI
NIVEL II

PASOS PARA LA SEGUNDA PARTE DEL PRANAYAMA

- 1.** Tomaremos como base la respiración circular, que conforma la primera parte de este pranayama.
- 2.** Si somos capaces de mantener la respiración circular durante los quince minutos que dura el pranayama sin tensión, podemos incorporar los elementos de este nivel y luego los de siguiente así hasta completar los cuatro.
- 3.** Durante todo el tiempo que dura el pranayama, estaremos respirando de manera circular, bien de forma más o menos rápida o lenta, utilizando uno de los siguientes conductos: nariz o boca.
- 4.** Colocaremos los ojos hacia arriba, y luego los dejaremos caer un poco hasta encontrar un punto donde puedan apoyarse.
- 5.** Los parpados estarán preferiblemente cerrados, o en su defecto semi-abiertos.
- 6.** No debe haber tensión ni en los ojos ni en los parpados, aunque esto se logra con la práctica asidua.
- 7.** Al colocar los ojos en esta posición, estamos dirigiendo su energía hacia el chakra corona y estamos induciendo a nuestra mente a la paz mental, debido a que el flujo de pensamientos será menor.
- 8.** Nuestra atención se dirigirá hacia el chakra corona, que se haya en la parte más alta de la cabeza, a unos pocos centímetros de la coronilla.

9. En ese punto visualizaremos al Gurú Mahavatar Babaji, sentado en posición de loto. La imagen tendrá un tamaño aproximado de veinte centímetros.

10. También podemos imaginar que bajo sus piernas se encuentra una piel de antílope, símbolo de la victoria sobre el ego y las bajas pasiones.

11. Babaji en la coronilla representa nuestro Ser Interior y nuestra completa realización espiritual. Podemos sentir que su presencia nos colma de bendiciones espirituales.

12. Todo ello: respiración circular, ojos hacia arriba, atención en el chakra corona e imagen de Babaji se mantendrá todo el tiempo que dura el ejercicio, o sea, quince minutos (o siete minutos y medio).



PAŞOS PARA LA TERCERA PARTE DEL PRANAYAMA

- 1.** Una vez seamos capaces de mantener todo lo anteriormente expuesto: respiración circular, ojos hacia arriba, atención en el chakra corona e imagen de Babaji sin dificultad ni tensión podemos añadir los elementos de esta tercera parte.
- 2.** Es posible que algunos de nosotros no tengamos una gran capacidad para visualizar. Pero no debemos preocuparnos por ello, pues conforme vayamos tratando de hacerlo, la capacidad se irá manifestando.
- 3.** Si no fuéramos capaces de mantener la imagen, baste con “saber” y sentir que nuestro gurú Babaji se encuentra en el chakra corona y que su presencia nos colma de bendiciones.
- 4.** El elemento a introducir en esta tercera parte es el mamtram “Om Babaji” acoplado a la respiración circular.
- 5.** Si la respiración circular fuera lenta, repetiríamos “Om” al inspirar y “Babaji” al expirar. La recitación del mamtram será mental, o sea, en silencio.
- 6.** Si la respiración circular fuera rápida, trataríamos de acoplar el mamtram del modo más cómodo posible, para no crear ansiedad ni tensión.
- 7.** Podríamos utilizar una respiración completa para el “Om” y otra respiración completa para el “Babaji”.
- 8.** Si fuera más rápida, dos respiraciones completas para el “Om” y otras dos respiraciones completas para el “Babaji”. Lo importante es que nos sintamos cómodos y relajados mientras realizamos el pranayama.
- 9.** El mamtram “Om Babaji” posee un gran efecto purificador y ayuda a recibir bendiciones del Mahavatar. También ayuda a mantener la mente centrada, pues nos obliga a estar centrados en la recitación y el resto de elementos.



RESUMEN DE LAS TRES PRIMERAS PARTES DEL PRANAYAMA “ELIXIR DE BABAJI”

- 1.** Respiración circular rápida o lenta, por la nariz o por la boca.
- 2.** Ojos elevados en dirección al chakra corona. Párpados semi-abiertos o cerrados.
- 3.** Atención en el chakra corona.
- 4.** Imagen de Babaji (de unos veinte centímetros) en postura de loto sobre una piel de antílope.
- 5.** Repetición mental del mamtram “Om Babaji”, acoplándolo de la manera más efectiva (según la velocidad de la respiración circular) a la respiración.