



www.mahayoga.es

CURSO DE MAHA YOGA NIVEL II

ENTREGA 4ª:

- 4.1 La meditación "Om Babají" nivel II.
- 4.2 Técnica: Meditación "Om Babají" 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 4.1

LA MEDITACIÓN “OM BABAJI” NIVEL II

El desarrollo de la consciencia por medio de la meditación es esencial y, desde mi punto de vista, es el motor del desarrollo evolutivo. La meditación “Om Babaji” básica o de primer nivel se basa en la utilización de dos apoyos para mantener la mente centrada, la respiración y el mamtram “Om Babaji”.

Si entendemos al ser humano como “satchidananda”, o sea, el Ser, la Consciencia y el Gozo, podemos comprender que para llegar al Ser, la cúspide del triángulo, hemos de transitar por los senderos de la consciencia y el gozo. Expresado de otro modo, nuestro Ser (sat) se expresa por medio de dos cualidades principales: la consciencia (chit) y el gozo (ananda). Dentro de la subdivisión que realiza el Maha Yoga en relación al ser humano (espiritual, mental, emocional y físico/vital), el Ser o “sat” pertenece al ámbito espiritual, que hemos de desvelar o alcanzar como máxima expresión de la evolución humana. Lo mental se expresa como consciencia, “chit” y lo emocional como gozo, “ananda”. El Ser espiritual se desglosa en consciencia pura y en emoción pura o gozo.

Para volver al Ser, hemos de tomar el camino a la inversa, necesitamos el desarrollo del amor y de la consciencia. ¿Cómo lograrlo? Hemos de utilizar métodos efectivos para alcanzar una mayor consciencia y la experiencia del amor incondicional.

En relación a estas dos tareas, hemos de tener en cuenta que podemos ejercitar la consciencia a voluntad, siempre y cuando comprendamos en qué consiste la meditación y la integremos en nuestras prácticas diarias, dedicando tiempo y esfuerzos suficientes. Podemos decir que este ejercitamiento de la consciencia no es algo mecánico, sino más bien un arte, una habilidad, que se va forjando conforme practicamos.

Sin embargo, el desarrollo del amor es diferente, debido a la sutilidad de las emociones. Por ello, en algunas escuelas se olvidan del trabajo emocional y se centran en el desarrollo mental y el de la consciencia: las emociones puras emergerán por medio del desarrollo de la consciencia. Si bien ello es posible, también tenemos que tener en cuenta que debido a la agresividad imperante y a que vivimos en una sociedad tendente a lo racional, es necesario trabajar también con las emociones. Entendamos pues que ambas, el desarrollo de la consciencia y del amor son un arte, una cualidad intrínseca que necesitarán tiempo y dedicación, pero que no pueden forjarse de un modo mecánico, como el que introduce pensamientos repetitivos o afirmaciones positivas en la mente o el que ejercita su cuerpo por medio de determinados ejercicios físicos o energéticos. La consciencia y la emoción puras necesitarán de un trabajo aún más sutil, donde tendremos que lidiar con los engaños de la mente, con las visiones, con las decepciones y el cansancio ante la falta de logros inmediatos, etc.

La meditación “Om Babaji” nivel II perteneciente al segundo nivel de Maha Yoga viene a aportar una ayuda extra para alcanzar con mayor rapidez el logro de la consciencia. Pero para ello es necesario el haber practicado con el primer nivel de Maha Yoga, al menos durante unos tres meses. De este modo habremos integrado como costumbre, el realizar la respiración meditativa, que debe ser libre y servir como apoyo a la meditación y a la vez repetir mentalmente el mamtram “Om Babaji”.

El primer paso será el de ser capaces de respirar sin manipular ni interferir en la respiración, tal como se explicó en el primer nivel. Cuando somos capaces de hacerlo, acoplamos el mamtram de la siguiente manera: recitamos mentalmente “Om” al inspirar y seguidamente “Babaji” al expirar. Eso es todo. De este modo, estamos utilizando dos muletas, una la respiración y otra la repetición de un mamtram o “japa mamtram”. Por medio de esta paciente repetición, mantendremos la mente ocupada y podremos ejercitar la consciencia con una menor interferencia de la misma. Además de todo ello, el mamtram proporcionará, con su energía, un mayor bienestar y una mejor conexión con nuestro gurú Babaji.

Lo primero que tenemos que saber en relación a la meditación “Om Babaji” de segundo nivel es que no vamos a abandonar ninguna de estas dos muletas: respiración

y mamtram. Lo que haremos será introducir nuevos elementos que nos ayuden a estar más centrados y a detener el flujo de pensamientos. Así que cuando comencemos esta práctica, seguiremos los pasos indicados anteriormente: comenzaremos a ser conscientes de nuestra respiración sin interferir en su flujo natural y seguidamente introduciremos el mamtram “Om Babaji” acoplándolo suavemente a la respiración. En tercer lugar visualizaremos la imagen de Babaji, de unos diez centímetros de alto, sentado en postura de loto sobre una piel de antílope (u otra forma más simplificada), sobre nuestra coronilla. En cuarto



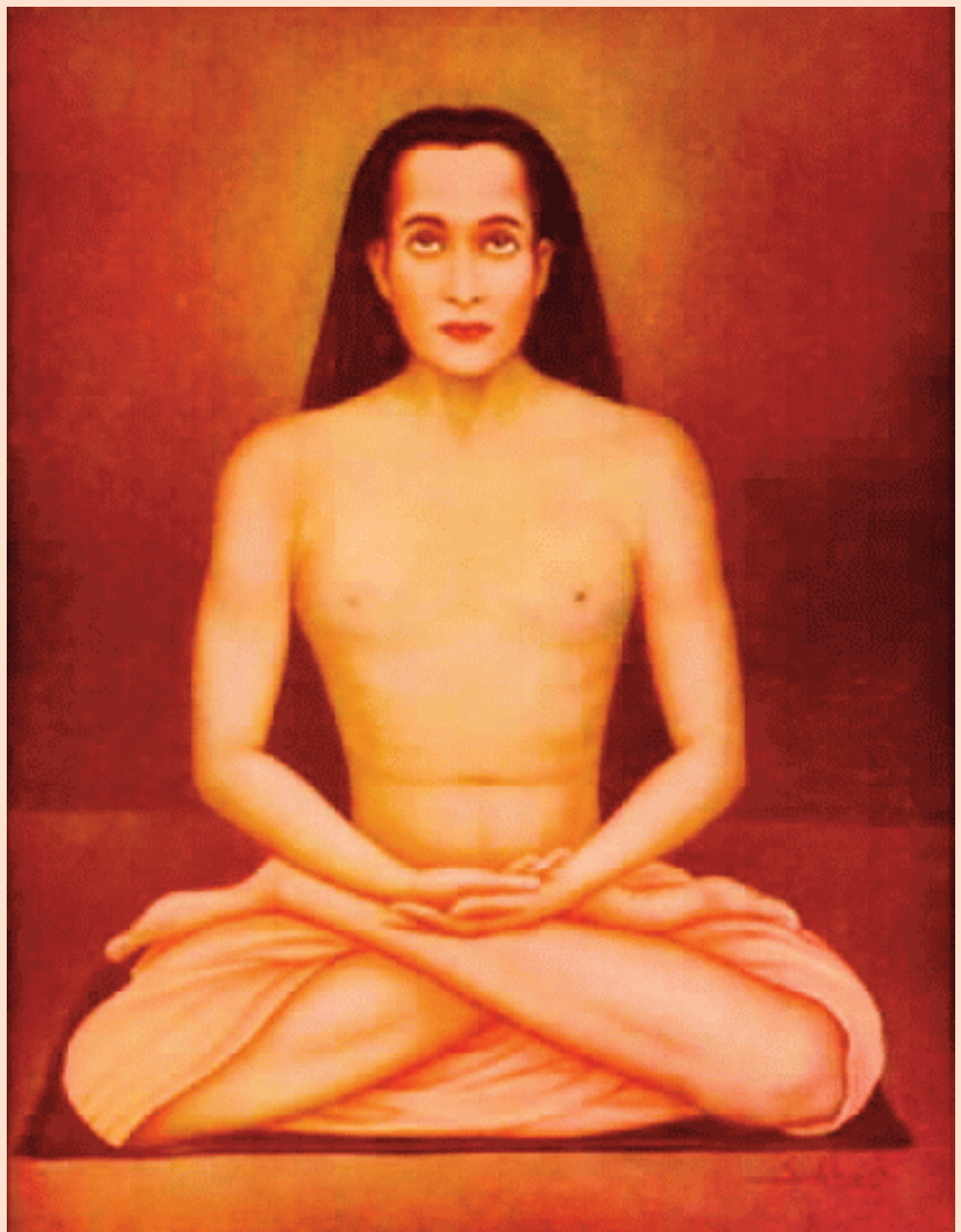
lugar colocaremos nuestros ojos hacia arriba, con los párpados abiertos, semi-abiertos o cerrados. Unos segundos después la imagen de Babaji desaparecerá y toda nuestra atención quedará fijada en la coronilla (nos referimos al chakra corona, a unos pocos centímetros de la coronilla, en la parte más alta de la cabeza).

Una vez hemos comprendido la utilidad de los dos primeros pasos, que pertenecen al primer nivel, vamos a proceder a explicar los pasos 3, 4 y 5. El primero de ellos se refiere a la elevación de la mirada. Ello se viene utilizando desde la noche de los tiempos para detener los procesos mentales. De hecho, cuando dormimos, los músculos de nuestros ojos se relajan y estos se giran hacia arriba. En esos momentos, el descanso es completo y los pensamientos llegan incluso a detenerse. Si nosotros los situamos hacia arriba a voluntad, el efecto será el mismo y ello resulta sorprendente.

En relación a los párpados, lo mejor es tenerlos cerrados, pues de este modo limitamos la visión y la cantidad de luz que penetra en nuestros ojos, lo que puede ser contraproducente para la concentración. No obstante, es posible que nos cueste trabajo mantenerlos completamente cerrados y se cree tensión innecesaria. Lo ideal es ir probando diferentes posiciones hasta que se acostumbren a permanecer cerrados o semi-abiertos.

Podemos llevar a la práctica todo lo expuesto en este mismo momento: cerraremos los ojos, nos relajaremos e iremos elevando los ojos hacia arriba. No interferiremos en la actividad de los párpados, que pueden quedar más o menos abiertos o cerrados. Es posible que notemos un malestar, incluso un cierto dolor, a la hora de situar los ojos hacia arriba. Ahora que están tan arriba como sea posible, dejaremos que bajen suavemente, hasta encontrar un punto donde parece que pueden descansar, como si, a pesar del esfuerzo de mantenerlos elevados, encontraran un pequeño punto de apoyo. Los Dejaremos en esa posición un rato y observaremos los pensamientos. Seguramente percibiremos como estos detienen su flujo hasta hacerlo más imperceptible.

Ese es el punto en el que vamos a colocar los ojos durante los quince minutos que dura la meditación "Om Babaji". Puede parecer complicado, pero es solo cuestión de práctica y realmente merece la pena dominar esta



técnica. Con unas semanas de práctica, estaremos acostumbrados a esta posición y podremos permanecer completamente relajados y centrados. Es normal que durante este proceso de adaptación se produzca cierto dolor en los ojos, que nunca debe sobrepasar el dolor leve. Podemos darnos el tiempo necesario para dominar la técnica e incluso alternar esta práctica con la de los ojos en posición normal para no tensarnos. Utilizaremos como siempre el sentido común para alcanzar estas metas, pues el Maha Yoga no es un sendero de sufrimiento o auto-castigo, sino de gozo. Buscaremos siempre ejercer el esfuerzo correcto, por medio del equilibrio entre la indolencia y el empeño excesivo. Tenemos todo el tiempo del mundo para ir integrando las nuevas prácticas, no utilizemos el Maha Yoga para hacernos daño, pero a la vez recordemos que solo los audaces, los valientes, los que ponen todo su corazón y empeño, logran alcanzar la meta suprema de la liberación.

El siguiente punto que hemos de entender en relación a nuestros ojos, es que estos son poderosos transmisores de energía. Cuando nuestros ojos están dirigidos hacia el mundo exterior, toda nuestra energía se disipa en esa dirección. Pero si los dirigimos hacia la coronilla, el asiento de Shiva, estaremos movilizando energías poderosas hacia el lugar que representa el mayor potencial humano, el chakra corona. Y aunque nuestros ojos no se eleven tanto como para incidir exactamente en esa dirección, solo el hecho de tener nuestra atención en la coronilla conducirá la energía de nuestros ojos hacia ella. Conforme practiquemos, seremos capaces de colocar los ojos cada vez más hacia arriba, pero siempre sin llegar a tensar o hacernos daño, pues el proceso ha de ser gradual y natural.



La mayoría de los seres humanos tienen su atención en los tres primeros chakras, o incluso solo en los dos primeros. Colocando nuestra atención en el chakra corona nos estamos conectando con el portal desde donde todas las bendiciones espirituales llegan a nuestra vida, desde donde nuestro máximo potencial humano se funde con nuestras capacidades divinas y con los chakras superiores, relacionados con el mundo causal y espiritual. Ese lugar es el punto desde el que podemos conectar con nuestro Gurú Babaji y por ello lo visualizaremos durante unos segundos sobre la coronilla. Debido a que éste no es un ejercicio tántrico, no mantendremos esa imagen, pero en nuestro corazón, mientras recitamos el mamtram “Om Babaji” acoplado a la respiración, sabremos que se lo estamos ofrendando a Él. Babaji representa también a nuestro propio Ser y al estado sobrehumano o divino que nosotros también podemos alcanzar. Cuando visualizamos a Babaji sobre nuestra corona, es como si le ofreciéramos nuestra vida, nuestro esfuerzo espiritual y por medio de esta entrega recibiéramos sus bendiciones y su guía.

Un par de minutos después de visualizar y sentir su presencia en nuestra coronilla, permitiremos que se disipe pero seguiremos centrados en la corona: respiración suelta, mamtram acoplado a la respiración, ojos hacia arriba, atención a la coronilla. Puede parecer difícil, pero en realidad muchos estudiantes han experimentado episodios similares cuando meditaban: sus ojos se elevaban sin darse cuenta y su atención se dirigía de manera natural hacia el chakra corona.

Los beneficios de esta meditación, en relación a la de primer nivel es la de un mayor centramiento, un menor flujo de pensamientos y la consiguiente activación del chakra corona y su apertura, fuente de bendiciones espirituales.



Existe una modalidad aún más avanzada de este ejercicio, pero para ello primero hemos de dominar todo lo antes descrito. ¿Cómo saber si hemos logrado un dominio suficiente como para añadir más elementos? Lo sabremos cuando hagamos el ejercicio sin tensión alguna, como algo natural que no nos cuesta demasiado esfuerzo.

Esa ampliación del ejercicio es la siguiente: mantendremos todos los elementos anteriores, añadiéndoles la sensación de estar respirando en el chakra corona. Es como si en vez de respirar por la nariz, lo hiciésemos por una abertura situada en lo más alto de la cabeza. No tenemos que visualizar nada en concreto, solo sentir que el aire entra en la corona con el “Om” y que el aire sale de la corona con el “Babaji”. Puede parecer complicado, pero es más fácil de lo que parece. Ello restituye al chakra corona sus funciones naturales de entrada y salida de energía espiritual, además de que refuerza la atención en la corona, que en ese momento es el único punto de apoyo para toda la meditación, ya que los ojos, la atención, el mamtram y la respiración se ubican en el mismo punto: el chakra corona.

Recibid todo nuestro apoyo y practicad a diario pues esta práctica transformará vuestras vidas y hará que vuestra meditación sea mucho más fácil y eficaz. Aunque contiene muchos elementos, todos ellos confluyen en un solo propósito: alcanzar un estado meditativo más profundo, con menos fluctuaciones mentales. Recordad que estamos a vuestra disposición para solventar las dudas que surjan de su interpretación y practica.



LECCIÓN 4.2

TÉCNICA: MEDITACIÓN “OM BABAJI” NIVEL II

PASOS PARA LA MEDITACIÓN “OM BABAJI” NIVEL II

- 1.** Tomamos consciencia de la respiración, la observamos sin interferir en su flujo.
- 2.** Introducimos el mamtram “Om Babaji” en la respiración. “Om” al inspirar y “Babaji” al expirar, como si fueran el propio sonido de nuestra respiración.
- 3.** Colocaremos nuestros ojos hacia arriba, en dirección a la coronilla. Los parpados pueden estar cerrados, semi-abiertos o abiertos. Es importante mantener esta postura de los ojos sin tensión.
- 4.** Situaremos una imagen de Babaji, sentado en posición de loto, con un dhoti (taparrabos) y una banda de seda que cubre parcialmente su torso.
- 5.** Un par de minutos después, dejaremos que la imagen de Babaji desaparezca, dejando la atención centrada en el chakra corona (a pocos centímetros de la coronilla, en la parte más alta de la cabeza). Aunque no mantengamos la imagen, sentiremos que nuestro Gurú Babaji permanece todo el tiempo sobre nuestra coronilla.