

Buddha Yoga

La práctica del Despertar.

Para la práctica y entendimiento de este proceso es altamente recomendable el conocimiento previo y experiencia profunda en: Integración emocional, observación exhaustiva, 4 estados del ser, transmigración de consciencia, la práctica de la contemplación de Alegría, Amor, Alegría-Amor y Bendición así como el estudio y práctica de los 10 planos de la consciencia enseñados en la Mahajrya.

Buddha significa “despertar”. Yoga significa “práctica”.

Buddha yoga es la práctica para el despertar. El objetivo de este proceso es causar el auto-despertar, de cada uno de tus planos de la existencia, a la consciencia, es decir a su verdad como Buda.

A través de la preparación previa a este proceso aprendiste a prestar atención primero a tus emociones para poder manejarlas, a llevar ahí consciencia a través de los 4 estados del ser y la transmigración de consciencia. Posteriormente con la observación exhaustiva aprendiste a identificar tu cuerpo físico, integrar sus emociones y de nuevo llevar consciencia a él. Y así con cada uno de tus planos.

Toda esta consciencia que has ido llevando a cada uno de esos planos causa, por resonancia armónica, la vibración y el despertar de la consciencia ya existente en cada plano. No existen diferentes tipos de consciencia sino tan solo densidades. La consciencia de tu plano 4 es la misma que la de tu plano causal, mental, emocional o físico. Cada uno de tus planos está hechos de esta misma y única consciencia sólo que unos más densos que otros, pero finalmente la misma sustancia. Esto quiere decir que cada uno de ellos es capaz de auto-despertar por sí mismo.

Buddha yoga no es llevar consciencia a cada uno de los planos sino permitir, a través de la contemplación de los Bijas mantras, que cada plano despierte por sí mismo como consciencia consciente que ya son.

Cada Bija está asociado pero no limitado a un chakra. Tu enfoque principal es el plano de consciencia que estás contemplando y tu enfoque secundario es el chakra en tu cuerpo físico.

Este proceso no tiene un método preciso de carga. Recomendamos que tras contemplar los Bijas te permitas prestar atención en caso de que haya despertado alguna emoción o reacción y de ser así deberás hacer la integración emocional correspondiente.

Esta práctica de forma natural provoca reacciones del ego. Cuando despiertas la consciencia de cada plano, descubrirás las partes de este nivel que operan desde los 3 venenos. Por ejemplo, en el despertar del plano vital, puede ser que descubras tu reflejo animal de cazar fuera para satisfacer tus deseos. En el despertar de tu plano físico puede ser que tengas nauseas o cansancio en la base de tu cuerpo. Permanece atento para observar y resolver cualquier reacción.

Si las reacciones son muy intensas, para la práctica y enfócate en integrar las reacciones aparecidas.

MUDRA SWASTHYA

El mudra Swasthya te ayuda a permanecer en contacto contigo mismo y por tanto estar auto-contenido. De esta manera las proyecciones paran y el drama desaparece pues tu consciencia y atención regresan a tu interior en lugar de estar en el exterior.

La mano derecha es la mano espiritual, la mano izquierda es la mano de la naturaleza o humana. Al poner en contacto los pulgares con los dedos anulares permanecemos conscientes (dedo pulgar) de nuestras emociones (dedo anular). Finalmente la mano izquierda atraviesa la mano derecha mostrando esa colaboración y auto-contención de uno en el otro y viceversa.



Paso 1



Paso 2

Paso 1: Los dedos anulares de ambas manos tocan la punta de los dedos pulgares.

Paso 2: Tu mano izquierda se entrelaza con la derecha como si tu pulgar y anular izquierdos la estuviesen atravesando (sin hacer presión). De manera que tu pulgar izquierdo está tocando el centro de la palma de la mano derecha y tu anular izquierdo a la misma altura por el lado externo de tu mano derecha.

Los dedos anular y pulgar de tu mano derecha permanecen en contacto directo.

Durante tu recitación de los Bija mantras mantén el mudra de Swasthya de una manera suave y relajada.

Bija mantra del Despertar del plano Físico (10):

LAM

Lam es un bija mantra que transmite la encarnación (L), presente (A) de la consciencia (M).

Chakra: Base.

Contempla tu cuerpo consciente por sí mismo. Tú estás consciente de que estás consciente, de igual manera tu cuerpo también está consciente de que está consciente por sí mismo. Tu cuerpo es el que lo hace. Desde ahí entonces ve a la experiencia física de Amor-Alegría y pregúntate cómo el plano físico experimenta esa Bendición. Deja ir tu recuerdo de las veces previas de esta contemplación, no trates de responder la pregunta desde tu mente, deja que tu cuerpo físico responda a través de su bioexperiencia.

Bija mantra del Despertar del plano Vital (9):

VAM

Vam es un bija mantra que transmite la unión y el deseo (V) presente (A) de esa consciencia (M).

Chakra: Ombligo.

Durante esta contemplación considera que tu plano vital está hecho de fuerza de Voluntad. Es el poder de tu voluntad lo que te mantiene vivo y lo que produce posteriormente tu energía. Así que tu plano vital es el deseo y voluntad de la Consciencia para existir. Es la voluntad de Dios en ti pero no como un plan que realizar sino como su fuerza de Voluntad y pasión por existir. Entonces tu plano vital comienza a despertar por sí mismo a la consciencia. Ahora trae la experiencia de Amor-Alegría y contempla cómo tu plano vital experimenta la Bendición dejando que la respuesta aparezca desde la experiencia vital.

Bija mantra del Despertar del plano Emocional (8):

RAM

Ram es un bija mantra que transmite la definición (R) presente (A) de la consciencia (M).

Chakra: Plexo solar

Este nivel es el que te resultará más fácil y familiar debido a toda la integración emocional que ya has hecho y a toda la atención que le prestas a este plano. De nuevo permite que tu plano emocional despierte por sí mismo como consciencia y lleva la

experiencia de Amor-Alegría para que tu plano emocional experimente la Bendición a su manera.

Bija mantra del Despertar del plano Mental (7):

Yam

Yam es un bija mantra que transmite la Inteligencia o entendimiento (Y) presente (A) de la consciencia (M).

Chakra: Corazón.

Recuerda que tus planos no están limitados ni son exclusivos de una parte de tu cuerpo. Tus emociones están en todo tu cuerpo, al igual que tu mente. También recuerda que tu plano mental no es tu proceso de pensamiento, éste está en tu plano emocional. El plano mental puro es la capacidad creativa, es por eso que aquí lo tenemos en el chakra corazón, para crear en nuestra mente desde la compasión. Con Yam tu plano mental despierta a la consciencia y como divino por sí mismo. Contempla qué es el Amor-Alegría y la Bendición experimentado desde este plano.

Bija mantra del Despertar del plano de la Sabiduría (6):

Ham

Ham es un bija mantra que transmite los potenciales (H) presentes (A) de la consciencia (M).

Chakra: Garganta.

El plano de la sabiduría está formado por la consciencia que obtienes a través de cada despertar y experiencia de Dharma. Permite que tu plano de sabiduría recuerde y despierte a su propia consciencia y divinidad. Contempla la experiencia del Amor-Alegría y Bendición desde este plano.

Bija mantra del Despertar del plano Causal (5):

Aum

Aum es un bija mantra que transmite la presencia (A) experimentada y sentida (U) de la consciencia (M)

Chakra: Tercer ojo.

En el plano causal están las experiencias que vivimos más todas las demás experiencias en forma de potencial. Estos potenciales o experiencias siguen siendo consciencia pura pero en la forma de acción y eventos. Con Aum despiertas la auto-

consciencia de tu plano causal. Encuentra y contempla la experiencia de Amor-Alegría y Bendición para este plano.

Bija mantra del Despertar del plano de la Consciencia (4):

OM

Chakra: Corona.

Om la fusión de la consciencia, estar consciente de que estás consciente y fundirte con esa experiencia. Contempla y siente el Amor-Alegría y Bendición desde este plano.

Bija mantra del Despertar del plano de la Interacción (3):

Silencio

Aquí tu plano de la interacción despierta a su propia naturaleza Buda. Va más allá del humano por eso no tiene chakra. De forma intencionada suelta un silencio como si fuera un siddhi cada pocos segundos permaneciendo en contemplación de la experiencia. Encuentra la experiencia de Amor-Alegría y Bendición en él.

Bija mantra del Despertar del plano de la Creación (2):

No-silencio

Tu plano de la creación se hace auto-consciente de la consciencia de la que está formado. El mantra es un “no-silencio” para encontrar en él la experiencia del Amor-Alegría y Bendición desde este punto de vista.

Bija del Despertar del plano del Creador (1):

Experimenta el Amor-Alegría antes de su definición y distinción como tal. En este plano ni existen ni están ausentes. Es antes de que ambas polaridades sucedieran por tanto una experiencia de no distinción y plena fusión. Tan solo Bendición.

El Proceso de Buda Yoga pertenece a la Tradición Hinduista.