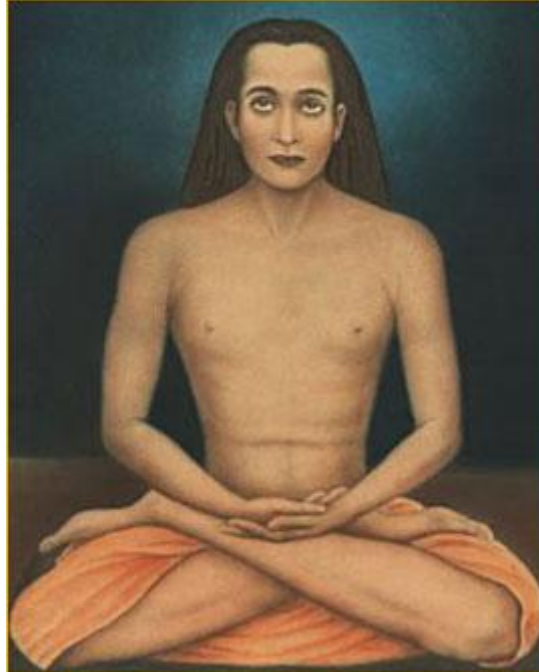


# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## Recibiendo la Gracia del Satgurú Kriya Babaji Nagaraj por Govindan Satchidananda

Mi maestro, Yogui S.A.A. Ramiah, a menudo citaba tres requisitos para recibir la gracia de Babaji: “La cantidad de gracia depende de cuánta sadhana realizas, de cuánto karma yoga o servicio haces y de cuánto amor o devoción manifiestas”, solía decir, no solamente con sus palabras, sino también de la forma que requería que viviéramos nuestras vidas, como residentes en su ashram y en sus centros. ¿Qué quería él decir exactamente cuando hablaba de “gracia”, “sadhana”, “karma yoga” y “amor y devoción”? ¿Cómo se aplicaban estas enseñanzas a las vidas de sus discípulos? Por ahora, una breve descripción puede ayudar a los discípulos de Babaji a encontrar el éxito en este y todos los cinco planos de existencia.

### Gracia

“Gracia” es un término que se puede encontrar en muchas tradiciones espirituales, y se refiere a todo lo que recibimos que nos ayuda a evolucionar y acercarnos a la Divinidad, hasta que finalmente experimentamos nuestra Unidad. La Gracia a menudo toma la forma de sucesos fortuitos que reconocemos como bendiciones, pero también puede manifestarse como una bendición oculta, encubierta de sufrimiento como consecuencia de alguna

pérdida. La Gracia puede ser experimentada también como experiencias espirituales, como Luz Divina, visiones, éxtasis o el descenso de una gran paz. Como esto sucede de forma espontánea, lo atribuimos a alguna fuerza o entidad fuera de nosotros mismos, normalmente a la forma Divina a la que tenemos más devoción y con la que más nos relacionamos. Como a menudo pasamos por largos periodos donde aparentemente no hay ningún progreso en nuestra evolución espiritual, a pesar de todos nuestros esfuerzos, buscamos la Gracia de la Divinidad para que nos ayude a alcanzar nuevos niveles de consciencia o experiencia. Ambos, la Gracia y el esfuerzo, son necesarios para el progreso. Sin nuestros esfuerzos para entregar nuestro ego, no hay espacio para que la Gracia entre en nuestras vidas. En la consciencia del ego nos atribuimos a nosotros mismos todas las cosas buenas que nos llegan, y culpamos a Dios por las cosas malas. Pero cuando despertamos del sueño de la consciencia del ego, descubrimos que justamente es al contrario. Como mi maestro solía decir: “Todo lo que es bueno se debe a la Gracia de Babaji, y todo lo que es malo es cosa del ego”. Siguiendo sus propios impulsos de deseo, miedo y orgullo, el ego crea una cadena de acciones y reacciones dolorosas. Cuando, no obstante, purificamos el subconsciente y despertamos la consciencia de la Presencia Divina, nos convertimos en un testigo y en un participante, conscientemente guiado, de Su creación. Las pequeñas sugerencias de la voz interior, en la quietud de nuestra alma, son escuchadas y seguidas. Las resonantes trompetas del ego, el deseo, el miedo y el orgullo, son cada vez más ignoradas.

La sadhana, el servicio y la devoción son esenciales para cooperar con nuestro Satgurú en esta sagrada transformación de la consciencia del ego en la consciencia Divina, a través de la Gracia. ¿Qué significan exactamente estos términos?

### Sadhana

“Sadhana” significa “disciplina”, y se refiere a todos los esfuerzos para recordar conscientemente la presencia de Dios o para experimentar nuestro Ser verdadero. El que practica Yoga con estos propósitos se conoce como “sadhak”. Un “sadhak de Kriya Yoga” es el que sigue el sendero del “Kriya Yoga de Babaji”, practicando sus técnicas y siguiendo las enseñanzas de Babaji. Estas técnicas se enseñan durante las iniciaciones y los retiros. Igual que las enseñanzas, que también se encuentran en parte en las publicaciones editadas hasta la fecha. De forma colectiva éstas se conocen como “Kriya Yoga Siddhantham tamil”.

Como la mayoría de las enseñanzas de Babaji han sido dadas sólo de forma oral, hará falta un número de años antes de que podamos sacarlas en la forma de libros y artículos del periódico de Kriya Yoga. Las enseñanzas de Babaji son realmente la crema o la forma condensada del “Yoga Siddhantham tamil”, las enseñanzas de los 18 Yoga Siddhas tamiles. Sus escritos más importantes incluyen el “Thirumandiram” (ahora publicado en una nueva edición con comentarios), las obras completas de Boganathar (ahora traducidas y

publicadas), y las obras completas de Agastyar (que todavía deben ser recopiladas en su totalidad y traducidas). Los dos gurús de Babaji fueron Boganathar y Agastyar, de modo que una comprensión completa de sus enseñanzas requerirá que aquellas sean publicadas un día. Más que escribir él mismo, Babaji ha preferido cristalizar las enseñanzas que recibió de estos dos grandes Siddhas o seres perfeccionados, en “kriyas” o “técnicas yóguicas prácticas”, y animar su diseminación a través de almas dedicadas que él podría usar como instrumentos. Una de tales almas era mi profesor, Yogui S.A.A. Ramaiah; todas sus acciones en la vida estaban impregnadas por el néctar de la devoción por Babaji. Él solía decir, sin embargo, que Babaji podría elevar a cualquier número de almas al nivel de santos, sabios y Siddhas, si ellas se entregasen a Él. Otra alma así era V.T. Neelakantan, quien junto con Yogui Ramaiah, fundó la Kriya Babaji Sangah en 1952.

Un “sadhak” o “sadhaka” de Kriya Yoga es aquél que está conscientemente intentando entregar su consciencia del ego a la consciencia Divina, mediante la práctica sistemática de las técnicas y enseñanzas de Babaji y los 18 Siddhas. “Sadhana de Kriya Yoga” se refiere a la práctica de todas las técnicas y actividades prescritas en el quíntuple camino de Babaji: 1) Kriya Hatha Yoga, incluyendo asanas, bandas y mudras para el cuerpo físico; 2) Kriya Kundalini Pranayama y las demás técnicas respiratorias por la circulación de la energía del prana en cuerpo vital, con el fin de transformarlo; (3) Kriya Dhyana Yoga, el arte científico de dominar la mente mediante las técnicas de meditación; 4) Kriya Mantra Yoga, el uso de sílabas de sonido para invocar diferentes aspectos de las Divinidad, despertar los chakras, etc.; (5) Kriya Bhakti Yoga, el cultivo del amor y la devoción por Dios y Su creación. Mediante la práctica sistemática de estas cinco fases, el sufrimiento causado por la consciencia del ego desaparece gradualmente y es sustituido por la felicidad en los cinco planos de existencia. Por ejemplo, cuando uno practica Kriya Hatha Yoga sistemáticamente, experimenta una salud física radiante, paz y relajación, y se libera de las preocupaciones y de las tendencias del cuerpo físico hacia la enfermedad, la inercia y el dolor. Uno puede entonces sintonizar con las partes más sutiles del propio ser, liberándolas gradualmente de las preocupaciones, que a modo de nudos, le atan a un círculo de acciones y reacciones dolorosas.

Mediante la práctica del Kriya Kundalini Pranayama y otras técnicas respiratorias prescritas, uno experimenta tremendas cantidades de energía que, dirigidas adecuadamente por las técnicas Kriya Dhyana de meditación, pueden servir como combustible para vencer las tendencias que conducen a la pereza, el olvido y la depresión. Trabajando juntos, el pranayama y la meditación ayudan al sadhak de Kriya Yoga a volverse cada vez más consciente de la Presencia de la Divinidad. El Kriya Kundalini Pranayama lleva más y más energía pránica hacia los centros más elevados de consciencia del cuerpo vital: el centro del corazón, donde aquella se manifiesta como creciente amor por Dios y los demás; el centro de la garganta, con poderes más grandes de autoexpresión a través de diferentes medios; el centro de la frente, donde la intuición, la creatividad y la clarividencia se manifiestan; y el centro de la corona, donde la consciencia cósmica es realizada y uno experimenta la Presencia Divina en todas partes. La práctica de Kriya Dhyana Yoga purifica el

subconsciente y ayuda a sustituir el pensamiento y acción habituales por la atención consciente en la que uno es guiado en todas las actividades. Ésta comienza durante breves momentos en las sesiones de meditación, cuando uno se vuelve consciente de sus pensamientos y sentimientos, como testigo de ellos, y progresa hasta permanecer consciente durante las actividades diarias e incluso durante los periodos de sueño. Uno aprende a estar atento y a discriminar y rechazar aquellos pensamientos habituales que no son útiles para permanecer en paz. Ello conduce finalmente a la experiencia del samadhi, experimentado primero en el estado sin aliento de comunión con Dios, "sarvikalpa" samadhi; si éste se repite lo suficiente durante la vida diaria como la experiencia continua de Dios en todo, se conoce "nirvikalpa" samadhi.

Sin embargo, el ego o el hábito de identificarnos con los propios pensamientos, incluyendo el propio nombre, relaciones, historia personal y ambiciones, permanece hasta que uno ha entregado toda la propia consciencia, hasta el último deseo o miedo subconsciente, hasta el nivel celular del propio cuerpo físico. Esto requiere una enorme cantidad de sadhana, y hasta que el ego sea completamente erradicado del propio ser, continuará creando perjuicios en los todos los cinco cuerpos. Mientras el ego continúe presente en algún nivel del propio ser, uno no puede experimentar la meta del "Tamil Kriya Yoga Siddhantham", que es la "entrega completa" a la Divinidad. La característica de esta completa entrega es el "soruba samadhi", donde las células del cuerpo físico se vuelven, por así decirlo, "iluminadas", o dirigidas conscientemente por el Ser Supremo. La Gracia Divina desciende a todos los cinco niveles del propio ser. Cuando el cuerpo físico se pone enfermo o muere, incluso en el caso de los grandes santos, ello indica que al menos su cuerpo físico no ha participado en su entrega e iluminación.

La inmortalidad física no es lo principal. Cuando uno está completamente entregado, uno sigue la dirección de la Divinidad. Pero la posibilidad de la entrega completa, la meta del Kriya Yoga, depende de la realización de lo Divino no sólo a nivel espiritual, como en el caso de los santos, ni tampoco solamente a nivel intelectual, mental y vital, como en el caso de los sabios y los Siddhas, respectivamente. Sólo los Siddhas más grandes, los llamados "Mah Siddhas", ejemplificados por los 18 Siddhas, y aquellos mencionados por la Teosofía, pueden ser considerados como totalmente entregados a la Divinidad.

Como sadhak de Kriya Yoga debes incrementar gradualmente el tiempo dedicado a estas prácticas y aprender a integrar la consciencia cultivada durante ellas en tus actividades diarias. La meditación no es una meta en sí misma, sino un medio para un fin. Debe manifestarse con una consciencia incrementada en todos y cada uno de los momentos de la vida. Todas tus experiencias se convierten así en un campo para tu práctica de "sadhana" o recuerdo de la Auto-consciencia.

## Karma Yoga

El significado del término "karma yoga" se puede resumir citando a la principal

autoridad al respecto, el mismo Señor Krishna, que dijo "Haz tu trabajo, pero entrégame los frutos de tu acción". Durante la ceremonia de iniciación uno ofrece la fruta, recordando que estas palabras se aplican incluso a nuestra práctica de las Kriyas.

Generalmente, las personas hacen cosas movidas por la expectativa o el deseo de obtener alguna ganancia personal, sea dinero, notoriedad o por placer. Tal como el sabio ha descubierto, los deseos se alimentan de ellos mismos, creando siempre nuevos deseos, encarcelando a uno en un círculo vicioso de renovados deseos. El resultado final es siempre el sufrimiento, tanto si uno obtiene lo que desea como si no. Si no lo obtiene, uno se vuelve confuso y frustrado. Y si uno lo obtiene, se preocupa entonces de perder lo obtenido, o éste pierde su atractivo y se vuelve aburrido. La Ley del Karma dice "lo que siembras lo recogerás", o "haz a los demás lo que te gustaría que te hicieran a ti", parafraseando citas bíblicas. O "haz el bien y recibirás el bien en la misma medida; haz el mal y recibirás mal a cambio". Uno no puede abstenerse de la acción mientras respire, de modo que Krishna nos aconseja realizar la acción que es nuestro deber, no aquella que se basa en el deseo personal.

Para dejar partir gradualmente el condicionamiento de la acción por la ganancia personal, Babaji ha pedido a sus devotos que comiencen a reservar algunas horas a la semana para el "karma yoga" o servicio desinteresado. Esto es realizar algún servicio sin esperar nada a cambio. Esto le permite a uno canalizar las propias energías hacia una esfera superior, más allá de los deseos limitados del ego, y volverse un canal para las fuerzas universales del amor, que buscan trabajar a través de nosotros. Mi profesor puso mucho énfasis en esto, y hacía que cada semana sus estudiantes se juntaran con este propósito. Durante esos años en los que tuvimos muchos centros por todo el mundo, este karma yoga a menudo incluía su mantenimiento o desarrollo. También incluía diferentes formas de difundir actividades de Kriya Yoga, alimentar a los pobres (especialmente en India) y cualquier cosa que sirviera para extender el Kriya Yoga. Los efectos personales que producían estas tareas fueron destacables. Uno olvidaba sus problemas imaginarios y se volvía inspirado y poderoso en pensamiento, palabra y obra. Éramos capaces de conectar con un aparentemente inextinguible suministro de energía, realizando muchos proyectos hermosos. En años posteriores estas creaciones desaparecieron, pero eso es otra historia. Lo importante no es lo que sucedió a la organización o a sus progresos, sino el desarrollo de la Autorrealización, conforme el ego se disolvía mediante el karma yoga y por la capacidad de ser un instrumento en las manos del Maestro.

En el karma yoga se empieza como cuando alguien intenta echar una mano o hacer algo de forma desinteresada, sin ninguna expectativa de recompensa. Todavía hay dos o más partes en nosotros: "yo" y "ellos". Sin embargo, cuando uno realmente se introduce en el karma yoga, no hay hacedor. Más allá de la infinitamente compleja interrelación de fuerzas y sucesos, las cosas suceden, y "tú" no eres la causa de ninguna de ellas. Olvidas quién eres o quien pensabas que eras, quedando en vez de ello el puro Ser. "Todo lo que es bueno es trabajo de Dios, todo lo que es malo es cosa del ego" - esto se vuelve

Autoevidente. Por supuesto, ese pequeño compañero, el ego, no se va fácilmente. Sigue pataleando y gritando.

Para darle una buena patada al ego, mi profesor solía a menudo mantenernos hasta entrada la noche en maratónicas sesiones de karma yoga. Entre otras cosas, por ejemplo, a menudo se nos pedía que permaneciéramos en el exterior a las 2 de la mañana arrancando malas hierbas (algo bastante apropiado; ahora me doy cuenta de que era una metáfora del trabajo interno que se estaba desarrollando), antes de que finalmente pudiéramos comernos la cena preparada horas antes. ¿Por qué? Para que aquella parte de nosotros que se resistía tuviera que ser liberada. No todo el mundo permaneció cerca mucho tiempo. De hecho, muy pocos pudieron tolerar la intensidad de esta práctica. La primera técnica de meditación y los mantras se volvieron muy socorridos cuando el nivel de azúcar en la sangre se volvía muy bajo y el ego comenzaba a rebelarse.

Mi profesor solía referirse al karma yoga que debía realizarse como "el trabajo del Maestro". Esta era una expresión familiar para lo que en la literatura sagrada del Budismo e Hinduismo se llama "dharma", eso que es la misión de uno en la vida. Esto es algo que se te revela conforme avanzas, y que se vuelve evidente conforme aprendes a escuchar a la guía interior. De modo que va unido a todas las "Kriyas", conduciendo al "Kriya", o "acción con consciencia".

¿Por qué la recepción de la gracia del Maestro depende de cuánto karma yoga uno haga? No es como si alguien está llevando una cuenta de créditos y débitos, para ver si ganas los suficientes puntos para cruzar las puertas del paraíso. Más bien, karma yoga es la aplicación práctica de la consciencia más elevada en circunstancias ordinarias generalmente regidas por el condicionamiento subconsciente. Es traer amor desde el reino de la meditación o las actividades devocionales hacia el meollo de las necesidades humanas, transformándolas. No es servicio por sí mismo, porque el servicio puede ser realizado con una actitud determinada como "qué grande y benevolente soy por lo que estoy haciendo...". Es, de hecho, dejar fuera de la mente los deseos personales, al menos durante un tiempo. Esto deja espacio para que se manifieste la Divinidad, y podemos así conocer nuestro Ser infinito.

El Yoga es a menudo definido como "habilidad en acción", y éste es otro importante elemento del karma yoga. Cuando algo se hace bien, generalmente esto significa que fue realizado por alguien completamente consciente de lo que estaba haciendo. Al no distraerse por los mezquinos deseos de la mente, la inteligencia es capaz de encauzarse intensamente a sí misma a través de la persona, con fuerza e inspiración.

Metafísicamente, el karma yoga nos enseña también a actuar sin crear ningún nuevo karma. Uno no puede escapar a los efectos de las propias acciones pasadas, pero uno puede actuar conscientemente en cualquier tipo particular de circunstancias, sin deseo de ganancia personal, lo cual plantaría la semilla de futuras reacciones kármicas. Por ejemplo, si alguien abusa verbalmente de

ti, puedes reaccionar sin perder el control en la ira o en el deseo de infligir dolor, y así evitar el fortalecer hábitos de ira o de causar daño.

Comienza a actuar en el espíritu del karma yoga. Dedicar tus acciones al Señor. Di "Om Tat Sat", que significa "Lo dedico a Ti", siempre que "tú" completes una acción, cuando recibas el cheque de tu paga o cuando hagas algo agradable por los demás. Expande el ámbito de tus acciones haciendo trabajo voluntario unas horas a la semana, permitiendo que el amor fluya a través de ti, y usando tus dones en ámbitos cada vez más amplios. Trabaja desinteresadamente para hacer que el Kriya Yoga sea conocido por los demás, para ayudarles a ellos y ti mismo a liberaros de las cadenas de karma formadas por el ego. Y recuerda, tú no eres el "hacedor".