

Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



Inspiraciones para la práctica

por Nityananda

Kriya Yoga

"Kriya" significa también "técnica yóguica". En el Kriya Yoga trabajamos el prana, la energía vital, con diferentes técnicas. El prana dirige el funcionamiento de todo nuestro cuerpo, incluyendo la mente. Podemos aquietar directamente la mente manejando el prana. Tras practicar una kriya o técnica, tu mente se calmará, no importa si eres creyente o ateo, hombre o mujer, no importan tus creencias o no creencias. En el Kriya Yoga no perdemos mucho tiempo hablando sobre la naturaleza del Ser, sobre esto o aquello, no necesitamos convencer a nadie de nada. Los Siddhas tampoco lo hacen; entregan una técnica al estudiante y le dicen "practícala correctamente y comprueba por ti mismo sus efectos". Cualquiera puede experimentar con las kriyas y notar sus beneficios. Por eso el Yoga es universal y trasciende las creencias.

El equilibrio, la paz y el gozo resultantes de la práctica no son conceptos mentales o creaciones del ego, sino experiencias directas que trascienden la mente. La persona ordinaria ignora los estados exaltados de gozo que aguardan en nuestro interior. Los Siddhas a veces hablan sobre ello, pero con la única motivación de la compasión: "Que todo el mundo pueda experimentar el gozo que yo he experimentado" - es uno de sus dichos. Eso sí, poco espacio hay aquí para el que no practica.

Intelecto

Circula una versión muy simplista de la espiritualidad (basada probablemente en lecturas superficiales de textos de maestros) que afirma que para experimentar el Ser basta con no pensar, no usar el intelecto. Pero el ego es principalmente emocional, no mental; aunque uno no piense, sigue conservando todos los deseos, necesidades y aversiones emocionales - todo esto configura la "personalidad", el ego, mucho más que cualquier concepto mental. El no pensar o razonar sin más es simplemente pereza.

El intelecto es una herramienta maravillosa del ser humano; todos los avances de la humanidad (ciencia y derechos humanos) son fruto de él. El Yoga no quiere abolir el intelecto, sino afinarlo y convertirlo en una herramienta al servicio de la Verdad. Una herramienta preciosa.

El Gayatri mantra, uno de los mantras más poderosos, invoca a la luz divina para que ilumine nuestro intelecto, nuestro discernimiento. Sin piernas no puedes caminar; sin intelecto tampoco llegarás muy lejos. Eso sí, cuando te sientas, tus piernas dejan de moverse. Igualmente, el yogui cultiva su intelecto y lo utiliza cuando es necesario, y, en su meditación, sabe silenciarlo y expandir su consciencia más allá.

Sadhana – disciplina espiritual

Lo único que te vas a llevar de esta vida a la próxima es la sadhana (disciplina espiritual) que hagas, todo lo demás no te lo podrás llevar: dinero, familia, amigos, pareja. Y tus actos los olvidarás también. Aprovecha cada instante para crecer más y más hacia la meta de la realización del Ser.

Entrega

“Dios, el gurú y tu propio Ser son lo mismo” dicen los Siddhas. Cuando los Siddhas hablan de entrega, se refieren a la entrega a un poder superior, el mismo poder que rige el cosmos, que está dentro y fuera de uno, y excede absolutamente los intereses del pequeño “yo”. Cuanto más dominio tiene el ego, más tiembla uno ante esta perspectiva. Hace falta entonces ayuda, la gracia de un gurú realizado, para rebasar el cerco insuperable del “yo”:

“Si uno se entrega a sí mismo al Divino con confianza, e incluso si uno no puede hacerlo de una vez, aun así cuanto más lo hace, más viene la ayuda interna y la guía, y la experiencia del Divino crece adentro. Si la mente cuestionadora se vuelve menos activa y más humilde y la voluntad de entrega crece, esto debería ser perfectamente posible” - Sri Aurobindo, Cartas sobre Yoga.

“Quiero al Divino y a nada más. Quiero entregarme yo mismo enteramente a Él, y ya que mi alma lo quiere, no puede ser sino que me encontraré con Él y lo realizaré. No pido nada sino eso, y su acción en mí para que me lleve a Él, sus

acciones secretas o abiertas, veladas o manifiestas. No insisto en mi propio tiempo y manera; le dejo a Él que haga todo a su propio tiempo y manera; creeré en Él, aceptaré su voluntad, aspiraré constantemente a su luz y a su presencia y a su alegría, pasaré por todas las dificultades y retrasos, apoyándome en Él y nunca renunciando... Todo por Él y yo mismo por Él. Cualquiera cosa que suceda, mantendré esta aspiración y auto-entrega y seguiré, en la perfecta confianza en que será hecho” - Sri Aurobindo, Cartas sobre Yoga.

“La calma radica en entregar todas las cosas, y el espíritu gusta de la calma” - Kriya Babaji.

“O por la entrega de uno al Señor, uno logra el Samadhi” - Siddha Patanjali, Yoga Sutras I.23

“El que quiera salvar su vida la perderá; pero el que, por causa mía, la pierda, ése la salvará” - Evangelio de Mateo 10, 39.

“Pon todo tu amor únicamente en Mí y entrégame tu mente. De este modo, en verdad, encontrarás en Mí vida eterna” - Krishna, en el Bhagavad Gita XII, 8.

Amor divino y flores

¿Cuál sería el olor del amor divino? La Madre (Ashram de Sri Aurobindo) atribuyó diferentes cualidades espirituales a las flores; cuando quería que un discípulo desarrollase determinados rasgos, le regalaba pétalos de la flor que tenía esas cualidades, para que los llevase consigo y absorbiera su vibración.

La rosa, según comentó, era la flor del amor divino. Una flor tan exquisita que, a veces, no quería mezclarse con otras (la Madre hablaba con sus elementales). El ashram de Sri Aurobindo está lleno de flores, de todo tipo, por todos lados - lo recuerdo así, lleno de luz indescriptible.

¿Qué aroma sería el de la pureza del Ser?... prueba con el jazmín

Auto-estima y ego

Es agotador intentar sostener en todo momento la auto-estima de un ego, que en realidad basa su existencia en heridas perpetuas a la auto-estima. Es como invertir dinero en un agujero sin fondo. Conforme vamos encontrando paz y plenitud dentro de nosotros mismos, a través de nuestra práctica de Yoga, vamos dejando de exigir a los demás y al mundo que nos den aquello que pensamos que no tenemos y necesitamos, y podemos empezar a dar incondicionalmente.

Algunos psicólogos hablan mucho de conectar con el "niño interno", pero igualmente necesario o más sería conectar con la "madre interna". Un niño sólo

piensa en recibir, necesita que alguien le ofrezca una constante atención. Una madre se dedica a dar incondicionalmente. Podemos nutrir a nuestro niño para que madure y evolucione y se convierta en una madre. En ese momento estará sobradamente lleno de todas las cosas por las que lloraba (atención, amor, nutrición), incluso para poder entregarlas libremente a los demás.

Imaginemos dos personas que van por la calle: un mendigo, pidiendo dinero a todo el mundo, y otra persona rica que va repartiendo su dinero a todos con los que se encuentra. ¿Cuál de ellos atraerá a la gente? Todo el mundo huirá del mendigo, y la persona rica estará rodeada de gente. Igualmente, podemos ir por la vida demandando cariño y atención, u ofreciéndolo a todo el mundo. Para recibir ambas cosas sólo tienes que darlas.

"Recobrando el Ser"

<http://www.kriyayogadebabaji.net/libros.htm#recobrando>

Esfuerzo para crecer

"Dios está en ti, ya estás iluminado, no tienes que hacer nada, sólo ser".

La experiencia demuestra que la gente que sigue estos planteamientos ni hace sadhana, ni servicio, ni nada, sólo ir de aquí para allá, buscando algún entretenimiento sensorial o mental. Y justifican su actitud diciendo que "el esfuerzo, tener metas es una trampa de tu mente, de tu ego, etc. etc." En la vida hace falta esfuerzo hasta para conseguir tu comida. El esfuerzo no es malo, te ayuda a crecer - deportistas, músicos, escritores, científicos... todos crean con su esfuerzo - y también disfrutan del proceso de crear y de crecer cada día un poco más. Y con su trabajo mejoran sus vidas y las nuestras.

Estar plenamente en el ahora no implica no actuar. El ahora es el mejor momento para actuar de forma plena.

Estamos aquí para crecer; para no hacer nada no necesitas nacer, puedes quedarte durmiendo en la cama. Jesús habló de esto en su parábola de los talentos: "Al que tiene se le dará, y al que no tiene, aún lo poco que tiene se le quitará". Aprovecha cada instante de la vida como una oportunidad única de crecer. "Levántate, despierta y no duermas hasta que la meta sea alcanzada" - Vivekananda.

Ojos para ver

La Divinidad está aquí, entre nosotros. El problema está en que no la vemos porque buscamos cosas espectaculares. Está el sol, que todas las mañanas nace e ilumina incondicionalmente a todos, sin distinciones. Están las plantas, que germinan una y otra vez, y saben cuándo llega la primavera. Están las madres, que cada día hacen pequeños y grandes milagros de la forma más natural. El mundo está lleno de Divinidad en las cosas cotidianas, en cosas

maravillosas que, por habituales, pasan desapercibidas: en las sonrisas de complicidad, en los gestos espontáneos amables, en la danza de la lluvia, en la belleza del mar. Sólo necesitamos ojos abiertos para ver.

El espacio de luz

¿Qué queda cuando quitamos los pensamientos de la mente? Igual que cuando se acaba la proyección de una película en el cine, permanece una pantalla de luz blanca. Lo mismo sucede con nuestra mente. Por las mañanas, nada más despertar, y antes de que hagamos el más mínimo movimiento, físico o mental, experimentamos durante unos instantes una pantalla luminosa mental, puramente gozosa, antes de que la mente vuelva a recordarnos quiénes somos o dónde estamos.

Los Siddhas llaman a este espacio puro de luz “Vettaveli” o espacio de liberación. Ellos se adentran más y más en este espacio luminoso de pura consciencia: “Cuando ha cesado el movimiento de la mente, el ser brilla con su propia luz, en la que se disuelve el sufrimiento y reina la felicidad, que es la experiencia del ser en el ser”, (Yoga Vasishtha).

La meta primordial de la meditación es volverse consciente de la propia consciencia, la luminosa y gozosa pantalla detrás de todo, el espacio de puro ser entre los pensamientos. Conforme uno avanza en la meditación, va descubriendo que ese espacio de liberación, Vettaveli, está más y más en todas partes, en todo momento.

“Recobrando el Ser”

<http://www.kriyayogadebabaji.net/libros.htm#recobrando>

Palabras, pensamientos y Yoga

Leer textos no sirve para aquietar la mente; las técnicas yóguicas sirven para ello. El Yoga ofrece un conocimiento profundo y milenario sobre cómo controlar la energía vital que regula la mente y las emociones. Así, practicando las técnicas yóguicas adecuadas, dirigiendo esta energía, podrás experimentar por ti mismo - no importa lo que opines, no importa tus creencias - niveles de paz y de gozo desconocidos para el hombre común. Paz y gozo que, según el Yoga, son los atributos de tu Ser real, usualmente ocultado, en la vida ordinaria, por los torbellinos mentales y emocionales.

Energía crística

Conforme nos acercamos al solsticio de invierno, se nota más y más la energía crística (la consciencia que Jesús encarnó). El ego no puede integrarla, y la acallará luego con comilonas y compras, disipándola en las fiestas. Quizás por

eso Jesús se retiraba solo al desierto y a las montañas, para seguir en contacto con esa voz/llama interna.

La luna llena del gurú

Gurupurnimá, la luna llena del Gurú, es una ocasión muy propicia para celebrar y agradecer la Gracia de la Divinidad, que se encarna en la forma de un satgurú (gurú realizado).

Me siento muy afortunado de haber conocido a algunos satgurús de India, y mi gratitud hacia ellos crece más y más conforme pasa el tiempo; no conozco un tesoro mayor que ellos en esta tierra. La jerga Nueva Era, que tiende a perpetuar el engaño del "yo", desconoce totalmente el rol decisivo del satgurú en la vida del devoto – al igual que la "Vieja Era". También es cierto que en Occidente, por razones que desconozco, no ha habido gurús realizados. Conforme evoluciona la humanidad, más y más occidentales son llamados y bendecidos por gurús realizados de India, cuya influencia se extiende más y más por Occidente. Es una delicia escuchar las experiencias que diferentes devotos han tenido de los lilas (juegos divinos) de sus satgurús.

El satgurú es el espejo perfecto que te refleja tu propia divinidad y, también, todo lo que te separa de ella. Ante su presencia el ego se vuelve loco - lo cual está muy bien, ya que normalmente es el ego el que nos vuelve locos a nosotros. Uno sólo tiene dos opciones ante esta situación: salir corriendo o quedarse y permitir que la energía del satgurú actúe y vaya borrando el propio ego, a cambio de expandir la propia consciencia. Jesús dijo: "Yo vine a este mundo para un juicio: para que los que no ven, vean, y los que ven, se queden ciegos", Juan 9. 39.

Jai Guru.

Amor incondicional

Desde el Yoga se aprende que el amor no es un añadido a la vida, un lujo, sino nuestra naturaleza. No es posible ser feliz sin el amor, no estamos completos sin él. Hablo del verdadero amor, el que da incondicionalmente, como la flor que da libremente su perfume.

El amor no se fuerza, nunca es un "tengo que...". Aparece de forma natural cuando estamos en nuestro ser, en el testigo incondicional - en la consciencia libre que no se aferra a las cosas, que ni busca ni controla. Y desde ahí fluyen naturalmente el amor y la simpatía por todos los seres. La consciencia incondicional, la observación pura, sin juicios, genera simpatía incondicional por todo.

La gran paradoja es que el desapego es la base del amor incondicional.

Pero la sociedad en que vivimos no parece estar hecha para el amor, sino para la competencia; el amor parece un lujo insostenible. Mas, ¿es la sociedad un lugar feliz? Da la impresión de que todos buscan algo, de aquí para allá, sin descanso.

En el análisis final, la Creación no se entiende sin el amor. El Uno se hizo muchos... ¿para qué? Para disfrutar del amor. Eso cuentan en India.

Mantras

Detrás de un mantra hay no sólo una energía elevada, sino un estado de consciencia superior, escondido en él de forma potencial, igual que una semilla guarda dentro de sí a un árbol. Su repetición constante, con dedicación y devoción, hace que esta semilla germine en un gran árbol, un gran estado de consciencia y de energía divinos: “¿A qué es semejante el reino de Dios, y con qué lo compararé? Es semejante al grano de mostaza, que un hombre tomó y sembró en su huerto; y creció, y se hizo árbol grande, y las aves del cielo anidaron en sus ramas” (Lucas 13.18-19).

Los mantras no se aprenden de los libros, sino que se reciben a través de un linaje espiritual, que se remonte a un yogui de realización – este linaje es el que preserva el poder del mantra. La recepción de este mantra se conoce como “iniciación”. Aunque, según se dice en India, hay algunos mantras tan extremadamente poderosos que su repetición no requiere de una iniciación previa en él, como por ejemplo el mantra “Om Namah Shivaya”.

“Recobrando el Ser”

<http://www.kriyayogadebabaji.net/libros.htm#recobrando>

Consciencia cósmica

La Consciencia Cósmica está en todas partes, pero otra cosa es que uno esté experimentando la Consciencia Cósmica. Uno puede decir "Dios está en mí", igual que "dentro de mí hay un concertista de piano" y pasarse toda la vida diciéndolo, lo cual no cambia nada respecto a su incapacidad de tocar unas notas.

La realización del Ser, es eso, una realización. Los seres realizados, aparte de dar discursos, hacen cosas que las personas ordinarias no alcanzan ni siquiera a entrever, como absorber y aliviar el sufrimiento de otros - su comportamiento escapa a nuestro entendimiento. La misma Consciencia Cósmica que ha manifestado todo, puede manifestar cualquier cosa a través de las personas que la encarnan, los insondables seres realizados.

Ellos son la sal de la tierra.

La gracia del Satgurú

Con un satgurú también haces la auto-indagación, también buscas el Ser en ti. La diferencia es que él - o ella - te guía y te empuja a ello, y conoce además la ruta más fácil. Sin un satgurú es muy fácil auto-engañarse y caer en los espejismos indolentes de la mente. Su gracia es como la rata Musika, el vehículo de Ganesha - trabaja en la oscuridad para despejarte misteriosamente los caminos. Y cuando el satgurú hace bien su trabajo, todas las bendiciones parecen que son "por accidente", justo en el momento oportuno. Pero el devoto atento es consciente de la gracia; descubrirla a cada instante, donde otros no ven sino azar, es su fuente secreta de gozo.

Devoción

Ciertamente, la devoción es un regalo divino, el tesoro secreto, la perla de gran precio - como dijo Jesús - que uno encontró y por la que vendió todo lo que tenía.

Algunos hablan de proyección, de auto-engaño, pero el "yo" y sus insaciables y limitadas necesidades - reconocimiento, placer, adicciones - es el mayor de los auto-engaños. Para servir a tal ídolo de barro, mejor servir al amor.

Es en el "Tú", no en el "yo", donde reside el gozo interminable del amante, que culmina con el encuentro con el Bienamado en toda la creación.

Corazón

Cuando permites que el corazón se expanda lo suficiente, descubres que todo el universo cabe en él.

Discípulos

"El mayor logro espiritual no es convertirse en maestro, sino llegar a ser un verdadero discípulo.

En Occidente nadie quiere aceptar el rol de discípulo, pero todos están dispuestos a aceptar el rol de maestro. Es por eso que en Occidente no hay maestros."

Shiva

Creación, destrucción, creación... la danza de la vida.
Y en el centro de la rueda que gira,
en el espacio entre los pensamientos,
el gozoso y eterno presente... Shiva.

Reencarnación

Según los Yoga Sutras, si meditas en los contenidos de tu mente te puede venir el conocimiento de vidas anteriores. No te vendrán recuerdos concretos, pero sí puedes descubrir samskaras o tendencias mentales, por ejemplo, atracción o repulsión por países en los que nunca has estado, facilidad por determinadas actividades (hay niños que nacen músicos natos, etc.), gustos por ropas o comidas, incluso fobias inexplicables... Yo de pequeño, sin saber nada de este tema, recuerdo la confusión que sentí al oír por primera vez a Bach o Tchaikovsky, ya conocía esa música, pero no sabía por qué. A casi todos nos han pasado cosas así, pero las olvidamos.

Cuando los niños son muy pequeños, en un entorno receptivo, pueden traer recuerdos, lo he visto en algunos. Luego los olvidan en su nueva vida - algo muy útil para empezar de nuevo.

Resulta curioso observar, por ejemplo, gemelos que tienen personalidades muy diferentes, a pesar de compartir la genética y el ambiente - pero hay algo más, un bagaje que traen, que les hace ser distintos, a veces de forma radical. Con todo, dicen en India que lo que fuiste en otras vidas es pasado y no es relevante, todo lo que fuiste lo llevas ahora contigo, y tus aprendizajes están aquí y ahora. Está por Internet la historia de una norteamericana que recordó haber sido Ana Frank. Lo interesante es que, tras muchas pesadillas, reconoció en personas que la estaban atacando ahora a las mismas personas que la mataron en el campo de concentración, cuando era Ana Frank, y resolvió que "esta vez no me matarán de nuevo". Es interesante ver como las lecciones se repiten una y otra vez hasta que se resuelven, como en la película "Atrapado en el tiempo".

El concepto de reencarnación va ligado al del karma - uno recoge tarde o temprano lo que sembró. Eso explica "por qué le pasan cosas malas a personas buenas y cosas buenas a personas malas", el famoso "problema del mal", al que los teólogos cristianos no encuentran explicación.

El testigo y el "yo"

El cultivo de la consciencia, convertirte en el testigo incondicional, no es el final de la práctica. Es sólo el principio. A partir de ahí suceden cosas. Ser testigo no implica no actuar, sino actuar con consciencia. De hecho, "kriya" significa "acción con consciencia". El Ser no sólo es estático, también es dinámico... ¡también es pura manifestación! Ser el Testigo no es inacción. Se puede hablar, se puede razonar (algo necesario para mejorar tu vida), se actúa, pero se hace desde el Testigo. Esto es la prolongación de la meditación en la vida diaria.

El "yo" también se puede observar; cumple su papel. Es fácil, sabes que es sólo un traje, útil según la ocasión. Shiva no mata al demonio del ego, lo mantiene sujeto bajo su pie. En sociedad se interactúa mejor con un traje, todo se facilita. Y luego, en la meditación, te pones cómodo, te lo quitas e incluso lo echas a lavar.

Los Siddhas

Los Siddhas tienen una vibración muy elevada; una persona ordinaria no puede ni soñar acercarse a ellos. Pero son muy compasivos; si alguien, a pesar de sus limitaciones, tiene aspiración sincera por el Divino o compasión por sus semejantes y es humildemente receptivo, puede recibir su ayuda, de forma consciente o inconsciente. El camino evolutivo hasta el Divino es largo, y una vida apenas da para avanzar unos pasos (a veces en la mejor de las situaciones). Así que toda gracia es necesaria. Los Siddhas, siempre dispuestos a bendecir a los aspirantes, perdonan e ignoran los errores humanos - excepto el ego y la altanería espiritual; en este caso, sencillamente, desaparecen sin rastro.

Afortunados los que anhelan aprender y avanzar más allá de sus limitaciones, y están dispuestos a dar los pasos necesarios, aunque impliquen una autopurificación ("tapas"). Hay una gracia infinita disponible para ellos. La sadhana yóguica tiene que ver con librarse de las tres manchas del ser humano: el ego, la ignorancia (maya) y el karma, para llegar a ser un recipiente sin fisuras de esa gracia ('Mas a cuantos lo recibieron, a los que creen en su nombre, les dio el derecho de ser hijos de Dios', Juan 1.12)."

Yoga para manifestar el alma

¿Necesitas el Yoga para "ser"? No, para ser no te hace falta. Puedes pasarte el día tumbado en la cama, y eres. Puedes pasarte toda la vida encerrado en la cárcel, y eres. Pero, ¿quién querría una vida así? Tu alma, tu ser real, necesita y quiere manifestarse a través de tu mente, tus emociones, tu cuerpo, y desarrollar toda su plenitud en este mundo. Ése es el juego, y uno es más feliz y pleno cuanto más lo juega. Pero, en este intento de manifestarse, el alma choca con las limitaciones del "yo", la principal de las cuales se llama "ego" - la creencia de que somos un ser separado de todo, jugando a la dependencia o a la independencia (manteniendo igualmente el error básico de la separación). El Yoga te ayuda a eliminar los obstáculos internos para que tu alma pueda manifestarse cada vez más.

Resulta muy, muy ingenuo afirmar que el ego deja de existir con sólo "ser", o con "fluir". El ego sólo quiere sus placeres físico-emocionales, no sabe nada más, y los que proclaman tales cosas raramente renuncian a ellos; en realidad, viven para ellos, es toda su existencia: comida, sexo, un entretenimiento aquí o

allá. Se pierden el éxtasis de su alma por un plato de lentejas, y ¡confunden eso con la "realización"! El Yoga real acaba radicalmente con todos esos auto-engaños, te enfrenta a tus limitaciones, y no te ofrece sino "disciplina". La cosa se ve de otro modo cuando tu Alma empieza a manifestarse gracias a esa "disciplina", y el gozo indescriptible empieza a danzar sobre las antiguas limitaciones del ego.

La realización final

Ser el testigo de todo, y experimentar el gozo que resulta de ello, está bien. Esto no es el final, sino el principio. El yogui va mucho, mucho más allá de eso. A través del pranayama, de la meditación avanzada, o de la mezcla de ambos, revierte su consciencia en el corazón de la consciencia misma, en el núcleo no sólo de su ser, sino del Ser universal. Este estado se llamada "samadhi" en Yoga. El yogui que lo experimenta pierde toda noción del mundo, lo que técnicamente se llama "savikalpa samadhi" o "kevala nirvikalpa samadhi" (varía según las clasificaciones). Tras volver de este samadhi el yogui puede desarrollar poderes milagrosos o un carisma fascinante, pero, como sigue teniendo un ego, puede errar totalmente, como cualquier persona.

El yogui de realización completa alcanza el "sahaja nirvikalpa samadhi" - logra el samadhi permanente, mientras puede seguir llevando una vida cotidiana. Aquí ha perdido su ego por siempre, es el Ser universal manifestándose a través del caparazón de su antigua personalidad humana, normalmente para cumplir alguna misión o trabajo en esa encarnación.

Pocos seres alcanzan este estado final; el mismo Yogananda lo logró en los últimos años de su vida - por eso sus fotos de ese periodo tienen esa mirada tan penetrante.

Gracia omnipresente

La luz está en todas partes, pero eres más consciente de ella si miras al sol, su fuente. De forma similar, la Gracia está en todas partes, pero es más evidente cuando te concentras en ella, y en la fuente divina que es su origen.

Más allá

Cuando vas más allá de tus deseos descubres el Ser incondicionado. Yoga es rebasar los límites del deseo y del yo para experimentar el Ser sin límites.

Convertirse en discípulo

Los Siddhas y Babaji - comentaba mi profesor - no tienen ego, ningún interés en su personalidad, que es sólo un instrumento al servicio del Divino. Por ello apenas se conocen detalles públicos sobre su vida personal. No necesitan

nuestra adoración. Están más interesados en que descubras tu propia divinidad, y para ello prescriben una sadhana, una práctica espiritual, con el fin de que tu propia transformación te acerque a ellos. Yogui Ramaiah, su profesor, decía "cuando sepas quién eres tú sabrás quién es Babaji".

"De miles que se me acercan, sólo uno se convierte en mi discípulo" dicen Krishna y Babaji. Un discípulo no es aquél que quiere que Babaji o su maestro satisfaga sus deseos - dinero, fama, etc. - sino el que busca satisfacer los deseos del maestro, aunque para ello tenga hasta que sacrificar su ego (cosa que un verdadero maestro te pedirá, tarde o temprano). Paso a paso... cuanto mayor es el esfuerzo del estudiante, más gracia tiene a su disposición. Yogui Ramaiah también decía que la cantidad de gracia que recibes de Babaji depende de cuánta sadhana realizas, de cuánto karma yoga o servicio haces y de cuánto amor o devoción manifiestas.

Ayudar

Algunos dicen que, antes de ayudar a otros, uno debe primero iluminarse uno mismo, o "¿cómo sé que mi ayuda no la hago desde mi ego?"... No hace falta estar iluminado para dar comida al que tiene hambre... y al que la recibe, no le importará si se la das desde el ego o no - le quitarás el hambre igual. Son estos gestos, no importa lo pequeños que sean, los que mejoran el mundo. El ego, el "yo", siempre encontrará alguna excusa para no dejar de estar al frente. Pero si das desde el corazón y no desde el "tengo que..." , la alegría te llevará y te olvidarás entonces de ese "yo".

En esto los devotos tienen ventaja - les resulta fácil dar pensando que lo hacen a su Gurú o a su Ishta Devata (Dios personal), y el gozo resultante es inmediato; el amor, no el ego, es su motivación y su recompensa. En todo caso, nuestro planeta necesita gente que haga estos gestos, gente que actúe, no gente que diga que ya está iluminada.

Para los que tienen la realización del Ser, lo que no tienen ya nada más que conseguir, dar es su estado natural. En India dicen que Shiva mismo es "gracia" - lo que es eternamente favorable, auspicioso, siempre dando.

El infinito personal

Leyendo testimonios de discípulos con sus Satgurús (seres realizados), surge un momento en el que descubren, para su sorpresa, que es el Infinito Impersonal quien realmente se manifiesta a través de la personalidad del maestro (como le pasa a Arjuna con Krishna en el Bhagavad Gita). Y tras ello, el discípulo comprende la bendición de poder tener una relación personal, incluso divertida, con lo Insondable. La compasión, la gracia, adoptan cualquier disfraz para llegar al devoto

El plano de la acción

"Todo está bien"... bien lleno de oportunidades para actuar: injusticias, contaminación planetaria, personas con carencias, animales que sufren... Este plano es "karmashetra" - el plano de la acción, donde no hay forma de renunciar a ella. "Levántate y lucha, cumple tu deber" alienta Krishna a Arjuna. Empezando por Jesús, todos los maestros realizados enfatizan el servicio, o bien lo ejemplifican con su vida (incluyendo al advaita Ramana Maharsi). Estar aquí y ahora, la no-dualidad están bien, mas los maestros realizados han expandido su consciencia hasta incluir a todos los seres en ella; entonces el prójimo es "como uno mismo". Es imposible ser uno con todo y no percibir el sufrimiento de los que te rodean, incluyendo a los animales - y no actuar para aliviarlo. Éste es el signo de la realización espiritual.

Amanecer y anochecer

Amanecer y anochecer, cuando la naturaleza se cambia de ropa y deja su vestidura de energías que inactivan a los seres (tamas) por otra de energías que hacen que los seres no paren de actuar (rajas). En el intervalo, en ese cambio, la naturaleza se aquieta conscientemente, se quita su máscara, y el Ser se vuelve evidente, como el principio real que Es todo. Es el momento que los yoguis aprovechamos para meditar, recobrando ese espacio de "Ah, así es, así ha sido, así siempre será... lo real de nuevo - en casa". Luego, este instante real y sin tiempo será olvidado de nuevo, conforme las energías correspondientes se activan, y aparece de nuevo el engaño del tiempo. Los yoguis realizados convierten toda la existencia en ese instante de Verdad y gozo... vivir para esta realización es una oportunidad única.

Silencio

Vuelvo al silencio interno,
renunciando a todo pasado, presente y futuro,
sin otra idea, ni referente,
ni expectativa, ni camino,
salvo la vivencia entregada del testigo,
pobre de espíritu.
Y entonces
la belleza de lo intemporal
cristaliza en el presente,
y Su gozo sin nombre,
sin principio ni fin,
endulza y renueva mi ser.

No-acción

La no-acción no significa no actuar, sino actuar sin las motivaciones ordinarias del ego - el "yo", la identificación con los impulsos mentales o emocionales. Esto sólo es posible, por contra, con la identificación con una consciencia superior.

Hay muchas cosas que hacer en el mundo, pero no para ganar tu paz, sino para ganársela a los otros. Tu paz te la ganas antes de actuar, con tu disciplina yóguica. Y luego la repartes a tus otros "yo".