

Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



Importancia del Yoga de la Acción y del Yoga de la Devoción, por Nityananda

La vivencia del Yoga involucra a toda la vida, no sólo los momentos que dedicamos a la práctica de las kriyas yóguicas - especialmente si aspiramos a la realización del Ser, la meta de este sendero. El Kriya Bhakti Yoga, el Yoga de la devoción, y el Karma Yoga, el Yoga de la acción, extienden al ámbito ordinario de nuestra vida la realización obtenida con la práctica de las kriyas. "El bhakti, la devoción a la Divinidad, y el espíritu de servicio a la Divinidad se encuentran entre los medios más poderosos para este cambio" afirma Sri Aurobindo.

Las "Cartas sobre el Yoga" de Sri Aurobindo ofrecen consejos muy certeros sobre la práctica de ambos Yogas, consejos prácticos que él daba ante las preguntas de sus discípulos. He escogido algunos textos suyos que encuentro muy clarificadores y que ofrezco a continuación (Cartas sobre el Yoga, tomo II); sus palabras son tan inspiradoras que no requieren más explicación.

Karma Yoga

"Por trabajo (Karma Yoga) me refiero a la acción realizada para lo Divino y cada vez más en unión con el Divino, sólo para lo Divino y nada más. Naturalmente, eso no es fácil al principio, como tampoco lo son la meditación profunda y el conocimiento luminoso, o incluso el amor verdadero y el bhakti (práctica devocional) Pero, como con ellos, hay que empezar con el espíritu y la actitud correctos; con la voluntad correcta en ti, entonces todo lo demás vendrá".

"Si todavía no puedes recordar a la Divinidad todo el tiempo que estás trabajando, no importa mucho. Recordar y dedicar al principio y dar gracias al final debería ser suficiente por el momento. O a lo sumo acordarte del Divino también cuando haya una pausa".

"Todo lo que se necesita es que la acción sea dedicada, para que crezcas por ella más y más preparado para sentir y seguir la Fuerza Divina cuando nos mueva. Es un error pensar que vivir todo el tiempo en meditación introspectiva es invariablemente el mejor o el único camino del Yoga".

"Por supuesto que todo trabajo ayuda siempre que se haga con el espíritu correcto".

Necesidad del trabajo

"La inclusión de la conciencia exterior en la transformación es de suprema importancia en este Yoga - la meditación no puede hacerlo. La meditación sólo puede tratar con el ser interior. Así que el trabajo es de primordial importancia - sólo que debe hacerse con la actitud y la conciencia correctas, entonces es tan fructífero como lo puede ser cualquier meditación.

"Mantener el trabajo ayuda a mantener el equilibrio entre la experiencia interna y el desarrollo externo; de lo contrario, puede desarrollarse la unilateralidad y la falta de medida y equilibrio. Además, es necesario mantener la sadhana (práctica) de trabajo para la Divinidad, porque al final eso permite al sadhaka llevar el progreso interno a la naturaleza y la vida externas, y ayuda a que la sadhana sea integral (completa)".

"Además, el cese completo del trabajo y el repliegue total sobre uno mismo rara vez son aconsejables; pueden fomentar un estado demasiado unilateral y visionario en el que uno vive en una especie de mundo intermedio de experiencias puramente subjetivas sin un asidero firme ni en la realidad externa ni en la Realidad más elevada, y sin el uso correcto de la experiencia subjetiva para crear un vínculo firme y una unificación posterior entre la Realidad más elevada y la realización externa en la vida".

Resultados del trabajo dedicado

"La aspiración y la voluntad de consagración llamando a una Fuerza mayor para que haga el trabajo es un método que trae grandes resultados, aunque en algunos lleve mucho tiempo conseguirlo. Ese es un gran secreto de la sadhana, saber cómo hacer que las cosas sean hechas por el Poder que está detrás o por encima, en lugar de hacerlo todo por el esfuerzo de la mente. No quiero decir que el esfuerzo de la mente sea innecesario o que no tenga resultados, sólo que si trata de hacerlo todo por sí misma, eso se convierte en un esfuerzo laborioso para todos, excepto para los atletas espirituales".

"Las obras realizadas con este espíritu son tan efectivas como el bhakti o la contemplación. Mediante el rechazo del deseo, de rajas (modalidad sobreactiva) y del ego uno obtiene una quietud y una pureza en las que puede descender la Paz inefable; mediante la dedicación de la voluntad a lo Divino, mediante la fusión de la voluntad con la Voluntad Divina, uno obtiene la muerte del ego y la expansión hacia la conciencia cósmica o bien la elevación hacia lo que está por encima de lo cósmico; uno experimenta la separación de Purusha (Ser) de Prakriti (Naturaleza) y se libera de las cadenas de la naturaleza externa; uno se vuelve consciente de su ser interior y siente lo externo como un instrumento; uno siente que la Fuerza universal hace sus obras y que el Ser o Purusha observa o es testigo, pero libre; uno siente que todas sus propias obras son tomadas y realizadas por la Madre universal o suprema o por el Poder Divino que controla y actúa desde detrás del corazón. Mediante la constante referencia de toda la voluntad y las obras de uno a lo Divino, el amor y la adoración crecen, el ser psíquico (ser interno) avanza. Mediante la recurrencia al Poder de arriba podemos llegar a sentirlo y sentir su descenso y la apertura a una conciencia y un conocimiento crecientes. Finalmente, la acción, el bhakti y el conocimiento se unen y la auto-perfección se hace posible: lo que llamamos la transformación de la naturaleza".

"Estos resultados ciertamente no llegan todos a la vez; llegan más o menos lentamente, más o menos completamente de acuerdo con la condición y el crecimiento del ser".

"Este es el Karmayoga tal como se establece en el Bhagavad Gita, tal como lo he desarrollado para la vida espiritual integral".

Notas sobre Bhakti Yoga

Bhakti es la invocación del Divino desde el corazón. Estudiantes de Kriya comparten experiencias personales en las que la gracia intervino para resolver problemas severos, tras una intensa invocación al Divino. Por su experiencia se diría que la respuesta es más clara cuando se invoca desde la plena sinceridad y desde el corazón.

También, cuando la invocación va acompañada de la entrega, el resultado es un gozo inmediato.

Algunos comentarios de Sri Aurobindo sobre la devoción:

"La aspiración y la devoción son los medios naturales y fáciles para conseguir el contacto. El otro camino, mediante el esfuerzo, es laborioso, lento y no seguro. La mente debe abrirse, pero se abrirá mejor por el poder de la devoción y la aspiración".

"Esa (la oración impersonal) es la clase más elevada de oración, pero la otra clase (es decir, la más personal) también es permisible e incluso deseable. Toda oración correctamente ofrecida nos acerca a la Divinidad y establece una relación correcta con Ella".

"La meditación por cierto es un proceso que conduce hacia el conocimiento y a través del conocimiento, es una cosa de la cabeza y no del corazón (...). La concentración en el corazón no es meditación, es una llamada a lo Divino, al Amado".

Algunas formas de Bhakti Yoga invocan al Divino hasta sentir su respuesta; Sri Aurobindo enfatiza la propia entrega en esta llamada, independientemente de la respuesta. La propia entrega produce en sí liberación e incluso gozo. "La calma radica en entregar todas las cosas, y el espíritu gusta de la calma" dice Kriya Babaji en el Juramento del Kriya Yoga.

"En este Yoga todo el principio es abrirse a la Influencia Divina. Está por encima de ti y, si una vez eres consciente de ella, tienes que hacerla descender hacia ti. Desciende a la mente y al cuerpo como Paz, como Luz, como Fuerza que actúa, como Presencia de lo Divino con o sin forma, como Ananda (gozo). Antes de tener esta conciencia, hay que tener fe y aspirar a la apertura. La aspiración, la llamada, la oración son formas de una misma cosa y todas son eficaces; puedes tomar la forma que te venga o te resulte más fácil".

Práctica sugerida: Una gran práctica es cantar Om Kriya Babaji Nama Aum durante 15, 20 ó 30 minutos con amor, sintiendo la vibración del mantra en el cuerpo, y entregando todo nuestro ser al canto. Luego – la mejor parte - paramos y sentimos la vibración y energía que el canto dejó en nosotros, disfrutando de ella y perdiendo la noción del tiempo. ¡Una kriya muy gozosa! La entrega devocional a través del nombre es un sendero directo a la unión con el Ser