

Mensaje 53

Ananda Sanga, Somerset West, Sudáfrica, 17 de diciembre del 2002

Quintaescencia de las enseñanzas introductorias previas a la Iniciación del Kriya Yoga

¿Qué no es el Kriya Yoga?

No es un programa de ejercicios físicos, no es un programa de auto-hipnosis.

No es una falsa franquicia sanadora.

No es una mezcla de técnicas tántricas, mántricas, yántricas.

No es el lavado de cerebro de un exacto calculado, fantástico y fanático sistema de creencias.

No es una búsqueda de sedación, seguridad y solaz a través de historias, premisas y palabrería milagrosa.

No son garantías morales ni estúpidos sermones.

No son frases resonantes, objetivos sagrados, o paradojas.

No es conocimiento filosófico.

No son técnicas psicológicas.

No es un credo ni una secta ni un culto, no tiene pretensiones ni postulados de ninguna clase.

No es reverenciarse a uno mismo, ni auto-enaltecerse, ni auto-promocionarse, bajo el disfraz de la auto-realización.

No estimula el resurgimiento de reflejos condicionados emanados de la educación y de los logros personales.

No es huir de las relaciones y responsabilidades.

No son vestimentas ni tocados especiales, ni títulos.

No es violencia ni malicia, ni adicción, ni apego.

No es un montón de piadosas y hermosas mentiras.

No es ambición, ni miedo, ni envidia, ni dependencia en sus variadas formas.

No es cohecho psicológica ni un chantaje de astrólogos, adivinos y videntes.

¿Qué es el Kriya Yoga?

Es estar tranquilo y contentado sin estar pensando continuamente, indicativo de una conciencia aletargada. En esta vida de Yoga el pensamiento aparece discontinuamente, cuándo es requerido como una respuesta adecuada a estímulos y desafíos, regresando nuevamente al silencio, a la ausencia de pensamiento, de tanto en tanto. La vida, sus instintos de supervivencia y su inteligencia creativa —no el limitado intelecto— dirige el cuerpo no estando este ya bajo el dominio y la pre-ocupación de la conciencia separativa —la mente y el ego—. El cuerpo es entonces accesible a la decencia y al decoro de una consciencia clara, aguda y libre de opuestos, y no a la distorsionada, diluida deprimente y estrecha conciencia del “yo”. La vida entonces es simple y austera, repleta de caridad y compasión, basada en las percepciones sensoriales y no en la sensualidad; basada exclusivamente en las necesidades y no en la codicia y gratificaciones. La vida es entonces regulada por los *kriyas* del “*frenulum*”, por la neutralización de la inhalación mediante la exhalación, por la vibración del sonido cósmico en el ombligo y por la negación de la sexualidad —sin interferir con la energía sexual— eliminando del cuerpo inhibiciones, obsesiones, tensiones y represiones, mediante procesos y prácticas que no requieren gran esfuerzo. El fin de las adicciones y conflictos es entonces natural. La meditación surge entonces sin el tramposo meditador —la mente y el ego—. Así, el estado *samadhi* no se convierte en un coma generado por la diabetes o la fatiga sino que es ser accesible a la tremenda energía de la ecuanimidad, a la profunda sabiduría de la no-acción, a las puras acciones perceptivas y no a las actividades divisorias que surgen del condicionamiento, conclusiones y conflictos de un mezquino “yo”. En el *samadhi* la vida es la danza “sin significado” de la disolvente energía de *Shiva* y no un proyecto “lleno de sentido” de una miserable mente causante todo tipo de falsos problemas. *Samadhi* es estar en solitud sin ser solitario, es estar sólo sin sentirnos aislados, es estar conectado con la divinidad a pesar del bullicio de nuestra existencia mundana.

En el *swadhyaya* del Kriya Yoga no leemos escrituras; más bien tratamos de leer el libro del “yo”, el guion del “yo” egoico. Los humanos han erigido en sí mismos imágenes y estructuras psicológicas — religiosas, políticas y personales— a modo de cerco de seguridad y consuelo que se manifiestan como símbolos, ideas y sistemas de creencias. Las cargas, compromisos, fanatismos y luchas generados por estas imágenes, por nuestros lavados de cerebro, por nuestra estúpida educación, por nuestros actos, desafortunadamente conforman nuestro

pensamiento y en nuestras relaciones cotidianas.

Las imágenes e impresiones son la causa de nuestros problemas ya que promueven todo tipo de divisiones, disensiones, corrupciones y conflictos. El *swadhyaya* y *tapas* del Kriya Yoga pueden suponer una revolución y una revelación, una fusión y una plenitud, un cambio alquímico en el cuerpo y un estado alterado de conciencia que es completo y sagrado. La singularidad de los humanos no reside en los títulos y reconocimientos superficiales y separativos, sino en la completa liberación de la prisión de las *gunas*, de la red psicológica del ego. El *swadhyaya* comienza con una observación desprovista de preferencias y rechazos, sin direcciones ni distorsiones, sin miedo al castigo o esperanza de recompensa, sin ningún motivo en absoluto. *Swadhyaya* examina nuestra relación con los seres humanos planteando las siguientes preguntas:

¿Somos cooperadores o somos simplemente ocultos competidores?

¿Somos amigos o simplemente sutiles enemigos?

¿Somos hermanos o solamente socios ante posibles enemigos?

¿Amamos realmente o simplemente ansiamos gratificar nuestro ego, ser dependientes, dominar, sentir apegos, sentimientos y emociones?

El *swadhyaya* examina también nuestra relación con las ideas, el conocimiento, los libros, las escrituras, los principios, las doctrinas y todo tipo de delincuencia teocrática. En *swadhyaya* también ahondamos en nuestras relaciones con las tradiciones, nacionalidades, apegos regionales, afinidades lingüísticas, afiliaciones a propiedades, posesiones, posiciones, gustos particulares, estatus, fama, castas, colores, credos, razas, sectas, cultos, gurús, sacerdotes, maestros, etc. También tratamos de comprender, directamente por y para nosotros mismos, los contenidos y constituyentes de nuestra mente sin utilizar psicólogos, libros *best-sellers*, conceptos muertos, frases altisonantes y hombres o mujeres “santos”.

En el estado natural que emerge de la práctica del Kriya, la mente existe como la miel, no como el agua. La miel cuando es agitada retorna rápidamente a la inmovilidad, mientras que el agua se arremolina. Nosotros no nos resistimos al pensamiento sino que solamente permanecemos desinteresados en su perpetuación. En el estado natural todo aparece y desaparece rítmicamente; no meditamos, pero tampoco impedimos que la meditación suceda.

El Kriya Yoga no es el “yoga de obtener” el cual solamente esclaviza, sino que es el “yoga de abandonar” el cual nos libera y nos llena de amor. Entonces toda la paz, protección y prosperidad es nuestra.

El “dios” de las religiones es producto de la mente, pero el Dios del Kriya Yoga es la poesía de la “ausencia de mente”. Vivir según una religión es cargar con ideas y creencias, pero vivir el Kriya Yoga es danzar en el gozo y la espontánea claridad interior.

En el Kriya Yoga dejamos de creer en lo que somos y ¡empezamos a saber que no somos nada! En el Kriya Yoga todos los deseos se van extinguiendo; ¡incluso el “no desear nada” deja de ser un objeto de deseo!

La teoría hindú de la reencarnación es solamente una táctica para encubrir el miedo y el deseo de que mi pequeño “yo” se perpetúe. En el Kriya Yoga reencarnamos y nacemos cada mañana. La vida nunca muere, es el cuerpo-mente material quien muere. En el Kriya Yoga la libertad no es la banal expresión de la arbitrariedad o de la falta de comedimiento; es una gran humildad pues nos vemos libres de la arrogancia y la ignorancia, de las imágenes e influencias. Es pura estupidez humana creer que porque puede elegir, es libre. El elegir nos ata causando confusión y caos. No es que el “yo” posea “libre albedrío” sino que nos liberamos del “yo”, del ego.

En *swadhyaya* comprendemos qué nos ata y qué nos libera:

| | Nos atan | Nos libera |
|---|-----------------|-------------------|
| 1 | Las utopías | La comprensión |
| 2 | El pensamiento | La verdad |

| | | |
|----|---------------------------|---------------------------------|
| 3 | Los postulados | Percibir |
| 4 | El análisis | Darnos cuenta |
| 5 | Las ideas | La espontánea claridad interior |
| 6 | Las obsesiones | Abrirnos |
| 7 | Las emociones | La vacuidad |
| 8 | Los anhelos | El amor |
| 9 | El intelecto | La inteligencia |
| 10 | La ignorancia | La inocencia |
| 11 | El sentimentalismo | El sentido de la proporción |
| 12 | Un temperamento irritable | La humildad |
| 13 | Los rezos | La meditación profunda |
| 14 | Buscar | Ver |
| 15 | El egoísmo | La generosidad |
| 16 | La sensualidad | La percepción sensorial |
| 17 | La sexualidad | La energía sexual |
| 18 | La mente | La ausencia de mente —la Vida— |

El *swadhyaya* también nos revela la naturaleza del “yo” conceptual y del Yo real

“yo” conceptual Yo real

| | |
|------------------|----------------|
| 1. Fragmentación | Plenitud |
| 2. Corrupción | Compasión |
| 3. Oscuridad | Omnisciencia |
| 4. Codicia | Dios |
| 5. Mito | Lo más sagrado |
| 6. Conocimiento | Saber |
| 7. Nociones | Nulidad |
| 8. Agitación | Trance |
| 9. Vanidad | Veracidad |
| 10. Vicio | Virtud |
| 11. Palabra | Sabiduría |
| 12. Acumulación | Ascensión |
| 13. Falsedad | Divinidad |
| 14. “Llegar a” | Ser |
| 15. Esperanza | Santidad |
| 16. Creencias | Bendición |
| 17. Experiencia | Existencia |
| 18. Expectativa | Vacuidad |
| 19. Retórica | Realización |
| 20. Lógica | Analogía |
| 21. Máscara | Melodía |
| 22. Delincuencia | Verdad |

El Kriya Yoga nos conduce a *Sat-Chit-Anand*. Vivimos como huéspedes en este mundo. Vivimos tranquilos y sin elegir en Consciencia. Rehuimos el placer para ser accesibles al gozo el cual no es cultivado opuesto de la tristeza.

El Kriya Yoga es, históricamente, muy antiguo. Es mencionado en los Yoga Sutas de Patanjali. También se considera que el Bhagavad Gita apunta hacia este profundo fenómeno. Es el recorrido desde Duryodhana a Arjuna y luego hacia Krishna; es decir: desde la falta de discernimiento —estupidez— hacia la “ausencia de mente” —la más alta inteligencia—. El santo cabeza de familia del siglo XIX, Lahiri Mahashaya (1828-1895), lo revivió tras su accidental y maravilloso encuentro con un misterioso santo de los Himalayas a quien llamó Babaji —en la India es costumbre llamar *babaji* a los hombres santos y *mataji*, a las mujeres santas—. Sus

enseñanzas han estado fluyendo a través de un linaje dinástico y también a través de varios linajes de discípulos.

Uno de los grandes discípulos de Lahiri Mahashaya —muy conocido como Paramahansa Yogananda (1893-1952)— describió, en su famoso libro “Autobiografía de un Yogui”, a Lahiri Mahasahay como una maravillosa fuerza espiritual que sacudió este planeta en forma de un profundo yogui cabeza de familia que vivió casi de incognito en Vanarasi. Otro gran discípulo de Lahiri Mahashaya, Paramahansa Hariharanda, murio hace dos semanas a la edad de 96 años.

En 1939 nació Shibendu Lahiri, bisnieto de Lahiri Mahashaya y maestro actual del linaje dinástico. Él viaja por todo el mundo invitado por sus estudiantes sin que exista ninguna institución u organización formal. Lahiri Mahashaya se opuso a las organizaciones en los asuntos espirituales reiterando que la Verdad degenera en arengas hipócritas y carentes de vida cuando es divulgada por organizaciones que sirven de sutil alimento a los egos de sus dirigentes. El linaje dinástico mantiene solo un templo privado sin dirigentes. El Kriya Yoga fue descubierto por los hindúes, pero no es su monopolio pues pertenece a toda la humanidad.

Dejemos que Lahiri Mahashaya sea la persona amada por la humanidad.

¡Gloria al *Sat*-Gurú!