

Destellos de la Energía de Comprensión en el cuerpo de un kriyaban.

I - El “yo” separativo se oculta a sí mismo sus propios defectos, pero se complace en señalar los defectos de los demás en el proceso sin fin de auto-glorificación y auto-gratificación.

Recientemente, en los programas en los EE.UU., se descubrió una relación directa entre la comprensión de las enseñanzas del Kriya y los *yamas* (principios a observar) y *niyamas* (reglas). Al parecer, es necesaria una base sólida en estas dos primeras enseñanzas básicas del Kriya Yoga para que el cuerpo de un kriyaban more en la vida y no en la mente. Este cuerpo se ha encontrado con esta lección una y otra vez durante toda su vida. Cuando el modo de vida no se basaba en los *niyamas* y no se observaban las *yamas*, sobrevenía el caos causando tensiones en las estructuras emocionales, financieras, profesionales e interpersonales que rodean a este cuerpo, ¡haciendo incluso que la práctica de las tapas del Kriya fuera imposible!

En los EE.UU., a veces decimos. “Un escritorio limpio es el signo de una mente limpia”. Este cuerpo lo considera absolutamente cierto. Si “mi casa” —tanto la exterior del mundo físico como la interior, la mente— está en orden —es decir, en un estado de limpieza contento (*niyamas*) y mi conducta es la adecuada (*yamas*)— la vida fluye sin esfuerzo y siempre en la dirección correcta. Y a la inversa, cuando estoy exteriormente sumido en la desorganización y mi mundo interior (la mente) es consumido —e incluso obsesionado— por el desorden, la suciedad y la mugre, la mente, con sus continuos intentos en pro de actividades y paradojas auto-perpetuadoras, ha de soportar un peso adicional.

He aprendido que la base de toda práctica de Kriya son, en realidad, estos *yamas* y *niyamas*. Análogamente, el *pranayama* es la base para la continuidad de *tapas* en el Kriya. Cada etapa en el sendero de 8 etapas del Kriya sienta las bases para el progreso y el éxito en la próxima etapa. ¡Vaya profundo descubrimiento!

Ese cuerpo —Shibendu-ji— nos ha proporcionado enseñanzas que son profundas y reveladoras. Al reflexionar sobre ellas vemos que describen la esencia de las enseñanzas del Kriya que han de ser integradas en la vida del estudiante para labrarse el camino hacia el proceso del discipulado.

Los 5 Yamas (principios a observar)

- No mentir. Es muy simple, pero la mente fabrica mentiras en cada encuentro, en cada oportunidad, susurrándonoslas al “oído” como aquello que es aconsejable decir.
- No tener adicciones. Nos olvidamos de que las adicciones no son sólo al alcohol, las drogas o al tabaco. También nos convertimos en insaciables en la alimentación, el vestir, el estatus, el poder e incluso la salud. ¡Algunos incluso son adictos a la lectura de libros de espiritualidad!
- No robar. Aunque esta es una *yama* “de las manos”, se refiere también a robar las palabras de los demás haciéndolas pasar como propias. Y no sólo las palabras, sino las ideas, los bienes, las creencias, incluso “apropiándonoslas como prestadas sin notificarlo a nadie pues la mente encubierta justifica esas acciones calificándolas como aceptables debido a “esta circunstancia” o “por este motivo”. También incluye el robo de manierismos, tan a menudo tomados de las personalidades (las máscaras) que vemos en el cine.
- No ejercer violencia. La violencia también no se limita a la de las manos. También puede surgir a través de la comunicación: escrita, verbal y no verbal. ¡Incluso una simple mirada puede ser violenta! ¡Incluso los pensamientos de odio o prejuicios!
- No llevar una mala conducta sexual. El cabeza de familia de la tradición del linaje dinástico no dice: “No al sexo”, sino que advierte contra la obsesión sensual que puede surgir bajo muchas formas, conduciendo a la perversión del pensamiento y de la acción.

Las 5 Niyamas (reglas)

- Limpieza. También en este caso decimos: “Un escritorio limpio es el signo de una mente limpia”. Pero no es sólo un escritorio, sino la casa, el coche, el cuerpo, el lugar de trabajo. Y luego, nuestro pensamiento y nuestro comportamiento. Al crear desorden perpetuamos las enfermedades de la mente, como el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Contentamiento. En los EE.UU., nuestra sociedad está atrapada en un ciclo perpetuo de desear y obtener. El contentamiento es aplicable incluso a nuestra práctica de Kriya. La perfección es nuestro estado natural, cuando la conciencia divisiva florece como Consciencia sin división. Es no elegir, sin presiones ni paradojas del pasado, y ese estado nos abre a la perfección.
- Simplicidad / Austeridad. A veces, la solución más simple es también la mejor solución. Reflexionar en exceso es otra aflicción de la mente. También significa que la vida está basada en la necesidad, no en la codicia. No sólo es desear algo y tratar de conseguirlo, sino poseer la sabiduría de la moderación y sentirnos agradecidos a la vida por lo que ya nos ha proporcionado.
- Caridad (hacer algo a cambio de nada). Si tengo que contarle a alguien mis “buenas” acciones, entonces estoy usando estas acciones para auto-gratificarme, ¡y eso no es caridad! ¡Es darme a mí mismo palmaditas en la espalda! Renunciar a algo a fin de ganar algo, no es renunciar a nada.
- Compasión. La verdadera compasión es escuchar activamente a alguien sin albergar una respuesta preconcebida o una retórica ingeniosa, sin volcar los contenidos de mi agitada mente en sus problemas y luchas. ¿Es mi opinión no solicitada de tanto valor para los demás?

Sin embargo, incluso este cuerpo —como muchos otros compañeros kriyabanes— tiene la tendencia a centrarse principalmente en la práctica de *tapas* del Kriya, olvidando por completo la necesidad de permanecer en todo momento arraigado en las prácticas fundamentales de los *yamas* y *niyamas*. Esta es la trampa de la mente: siempre deseando y “queriendo llegar a”. Sin dicha base, no estoy abierto a la Energía de la Comprensión. Mis pensamientos se ven nublados por el ajetreo y el bullicio, las prisas y las preocupaciones de la vida cotidiana y eso me mantiene en un ciclo vicioso de complejidades y confusión. La vida no es ni compleja ni confusa. Es tan simple que sigue siendo inconcebible para la débil y fragmentada mente.

Observando estas cosas tan simples, me pongo a disposición de la inconmensurable Energía de Comprensión de estas enseñanzas. Entonces me acuerdo de que los demás son “mi” espejo —de mi “yo”— y que también pueden ser mis maestros si permanezco en un estado de “abandonamiento”. Esto es para estar disponible para el proceso de discipulado.

II – “Madre por nacimiento”, es información, pero el Amor es la Verdad. La Verdad es el Amor. La Verdad no debe ser sabotada y perdida entre informaciones y, posteriormente, entre las contaminaciones-informativas. El amor de los padres adoptivos es la Verdad, la cual no debe ser lanzada a la alcantarilla de la mente. La mente se excita al recibir una información posterior respecto a una “madre” que, sin experimentar la dimensión amorosa de la vida, dejó a su hijo en un orfanato, sin sentir siquiera algo de amor de vez en cuando e indagar sobre lo que su hijo pudiera estar viviendo. Y simplemente por una maravillosa y misteriosa buena suerte, cuando el niño se convierte en un ser humano triunfador y digno gracias al extremo cuidado y a la educación proporcionada por sus padres adoptivos, en la madre biológica despierta el ansia por reincorporar a ese hijo olvidado a la red de su supuesto “amor”. Curiosamente, es el metódico hijo el que toma la iniciativa para conocer su “madre biológica”, después de varios intentos durante muchos años, gastando grandes cantidades de dinero y contratando a expertos detectives para realizar esa tarea.

III - Cuando alguien en “proceso de discipulado” solicita a su posible futura esposa que se abra a este sagrado proceso, y cuando la respuesta llega de una manera inteligentemente estúpida rechazando crudamente la humilde sugerencia, ¿cuál puede ser la acción perceptiva en el cuerpo del discípulo?

Dejar que un intenso proceso de *swadhyaya* despierte la Energía de la Inteligencia en el cuerpo del discípulo y florezca en una sabia decisión al respecto.

Gloria al Gurú, gloria al discípulo!