

## Mensaje 357

París, 21 de diciembre del 2018

### Esencia de la *Sadhana* del *Kriya Yoga*

*Recientemente, una organización perteneciente al linaje discipular solicitó se les enviara un resumen sobre la Sadhana (Práctica) del Kriya tal como la enseña Shibendu Lahiri en el linaje dinástico. Se les envió el escrito y entonces surgió la idea de compartir la enseñanza también con sus discípulos al ser esta aplicable a todos los Kriyabanes. El siguiente Mensaje surge de dicho escrito.*

El único *Yoga* mencionado en los *Yoga Sutras* de Patanjali es el *Kriya Yoga*: “*Swadhyaya, Tapas, Ishwara Pranidhan - Iti Kriya Yoga*”, significando que estos tres aspectos —*Swadhyaya, Tapas* e *Ishwara Pranidhan*— describen lo que es el *Kriya Yoga*.

El propósito del *Kriya Yoga* es permitir a los humanos permanecer en su estado natural —*Swarupa avasthanam* o, como decía Lahiri Mahashaya: *Sahajavastha*—. En este estado natural el pensamiento es discontinuo. El pensamiento surge como respuesta a la realización de alguna necesaria tarea. Una vez realizada ésta, el pensamiento entra en completo silencio.

La Divinidad se halla en la discontinuidad del pensamiento y no en el constante parloteo del pensamiento. Podemos entenderlo así: la vida —todo lo que nos rodea— nos es incomprensible debido a nuestra constante preocupación por nosotros mismos. Es la Vida la que lo es Todo, la Divinidad. Es lo que somos; lo que todo y todos somos. Pero somos incapaces de comprender este simple hecho debido a la continuidad del pensamiento originado en una conciencia de separatividad. Esta conciencia separativa —el “yo”— corrompe las comunicaciones sensoriales que recibimos impidiéndonos percibir Lo-que-Es. Por lo tanto, al igual que la rata a los pies de Ganesha, los pensamientos —la rata—han de postrarse a nuestros pies para el simple desempeño de las tareas prácticas permaneciendo el cuerpo accesible a la pura energía de comprensión —simbolizada por la cabeza de elefante de Ganesha—.

Si vivimos en una casa con las ventanas sucias, vemos el mundo distorsionado y esto, a su vez, distorsiona la comprensión de lo que vemos. Las ventanas han de ser limpiadas por dentro y por fuera y abrirse las puertas para que circule el aire fresco.

Cuando hablamos de ventanas y de puertas es posible limpiarlas fácilmente ya que el limpiador —nosotros— es diferente de aquello que hay que limpiar —la ventana— y podemos abrir la puerta porque la puerta es distinta de “nosotros”. Pero cuando se trata de eliminar la suciedad y la corrupción de la mente, el limpiador —“nosotros”; el complejo ego- mente— y el elemento a limpiar —“nosotros”, el mismo complejo ego- mente— son lo mismo y, por lo tanto, cualquier intento por PRACTICAR la meditación o ANALIZARSE uno mismo en un esfuerzo por limpiar la mente —o, de hecho, CUALQUIER esfuerzo de cualquier tipo— es inútil. Al ser la mente a limpiar —el “yo”— y la mente limpiadora —el “yo”— una y la misma, lo único que acontece es la formación de un nuevo “yo”. Este “yo” es imaginado como un “Yo superior”. Es como ponernos dentro de un barreño e intentar levantarlo; nos resulta imposible porque el barreño y quien trata de levantarlo son uno. En realidad, el “yo” —la conciencia separativa— no puede ser limpiada por completo. La única solución es que deje de existir, desapareciendo por ella misma. Cuando la energía de comprensión nos permite ver que la Corrupción, el Corruptor y lo Corrompido son uno y lo mismo, los tres al unísono se extinguen. ¡Al instante!

Aquí es donde la *Sadhana* del *Kriya* es importante pues a través de algunas simples técnicas FÍSICAS podemos operar calmando la mente y la constante actividad de sus pensamientos. Cuando esto sucede surge una brecha entre los pensamientos la cual permite la penetración de la energía de comprensión. La *Sadhana* en el *Kriya Yoga* —en la Primera Iniciación: el *Kriya Pranayama*, el *Talabya KKriya*, el *Nabhi Kriya* y el *Mahamudra*— trabaja esto bajo diferentes aspectos. Así, mientras el *Pranayama* ayuda a aquietar la mente, el *Talabya* trabaja sobre algunas glándulas importantes que ayudan al cuerpo a funcionar naturalmente. El *Nabhi Kriya* y el *Mahamudra* trabajan el miedo y la pasión del complejo ego- mente las cuales tienden a obstaculizar el silencio mental. La atenta práctica intensiva conduce a un estado de quietud del pensamiento haciendo al cuerpo accesible a esa explosión de Comprensión que puede, finalmente, conducir a *Ishwara Pranidhan*: la percepción

directa —*Pranidhan*— de la Totalidad, la Santidad, la Divinidad —*Ishwara*—, en una traducción literal.

La primera etapa de la *Sadhana* del *Kriya* es tan importante, que hecha con sinceridad, paciencia y diligencia, acompañada de *Swadhyaya*, producirá resultados y el cuerpo será accesible a la energía de comprensión.

La *Sadhana* del *Kriya* es una herramienta —una herramienta sagrada, pero una herramienta— que permite al cuerpo permanecer accesible al estado natural. No es la meta, sino simplemente un puente para llegar desde aquí —nuestro estado actual de división con su conciencia separativa— hasta allí —el estado de unidad, de santidad—. Es importante que se entienda bien esto: *Swadhyaya* debe acompañar la *Sadhana*. Muy a menudo, la experiencia de la práctica del *Kriya* enamora al *Kriyaban* que se olvida de bajar del puente y cruzar hasta *Ishwara Pranidhan*. Por eso *Swadhyaya* es tan importante.

¡Gloria a la *Sadhana* del *Kriya*, gloria a la *Swadhyaya* del *Kriya*!