

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## El poder del Mantra

por Nityananda

(Extraído de “**La voz de Babaji**”):

Pregunta: ¿Puede sólo el japa, la práctica de repetir un mantra, dar la liberación?

Babaji: Sí, mi niño, sí. ¡Hay un misterioso poder en el mantra, y esta shakti (energía) del mantra trae la meditación y el samadhi y lleva también al devoto cara a cara con Dios!

Pregunta: ¿Cuál es el sentido de repetir el mantra una y otra vez?  
Babaji: Ello da fuerza. Intensifica los samskaras (patrones subconscientes) espirituales.

Pregunta: ¿Cómo usar el rosario?

Babaji: No debes usar el dedo índice mientras pasas las cuentas. Debes usar el pulgar y el medio del tercer dedo. Cuando la cuenta de un mala se acabe le das la vuelta y vuelves a empezar. No cruces el meru (cuenta central del rosario).

Pregunta: ¿Cómo quema el japa los viejos samskaras viciosos?

Babaji: Igual que el fuego tiene la propiedad de quemar, así también los nombres del Señor tienen la propiedad de quemar los pecados y los viejos samskaras viciosos.

Pregunta: ¿Podemos controlar los sentidos mediante el japa?

Babaji: Sí. El japa llena la mente con sattva (equilibrio). Destruye el rajas (agitación, energía de acción y actividad) y las tendencias extrovertidas de la

mente y de los sentidos. Gradualmente, los sentidos son retirados y controlados.

(...) El japa mental es más difícil. Sólo cuando todos los demás pensamientos mengüen habrá placer en el japa mental. De otro modo, tu mente estará pensando sólo en objetos sensuales y no será capaz de hacer japa mental. Pasar las cuentas es sólo una ayuda auxiliar a la concentración para principiantes. El rosario también incita la mente hacia Dios. Te recuerda que hagas japa. Cuando estés bien establecido en el japa mental no será necesario el pasar las cuentas.

Pregunta: Si una persona hace japa de un mantra sin comprender su significado, o deprisa, ¿tendrá ello una acción o reacción perjudicial para esa persona?

Babaji: Debes comprender, mi niño, y debes dejarlo claro a todos y cada uno que ningún poder divino puede dañar a un devoto. La falsa enseñanza de la ira de Dios debe ser completamente erradicada. Si uno hace japa rápidamente o sin comprender su significado, ello no puede tener ninguna mala reacción, sino que el progreso espiritual será lento cuando el mantra sea repetido rápidamente sin emoción o fe. Incluso cualquier mantra que sea repetido inconsciente o rápidamente, sin sentimiento, sin comprender su significado, sin duda produce resultados beneficiosos, igual que el fuego quema objetos inflamables cuando éstos son llevados cerca de él.

Pregunta: Satgurú Deva, ¿cuáles son los signos que indican que el mantra está realmente beneficiando al practicante?

Babaji: El que practica el Mantra Yoga sentirá la Presencia del Señor en todo momento. Sentirá el éxtasis divino y el sagrado estremecimiento en el corazón. Poseerá todas las cualidades divinas. Tendrá una mente y un corazón puros. Derramará lágrimas de amor. Tendrá una sagrada comunión con el Señor.

(...) Cuando el japa mental es practicado con éxito, todos los pensamientos mundanos ajenos caen rápidamente. La lengua puede repetir el mantra, pero la mente puede estar ocupada con otros pensamientos. El japa mental cierra los accesos, aunque los pensamientos mundanos intenten entrar en la mente. En otras palabras, la escotilla por la que los pensamientos entran en la factoría mental es cerrada cuando el mantra es repetido. La mente está llena con el poder del mantra. Pero debes estar vigilante y prevenir que el sueño venza a la mente. Los deseos, el sueño y diversos pensamientos sensuales obstruyen la exitosa ejecución del japa mental. La práctica regular, los intentos sinceros, la vigilancia sin sueño y la seriedad pueden traer un éxito completo al japa mental. (...) Ahora escucha, mi niño, un mantra está lleno de innumerables potencias divinas. Repítelo constantemente, serás dotado de capacidad, fuerza interna espiritual y poder de voluntad. La conciencia del mantra será despertada por su repetición. Obtendrás la iluminación.

Pregunta: ¿Cuál es el significado del sentimiento cuando uno repite el mantra?

Babaji: ¡El que repita un mantra debe abrigar, respecto al Señor, bien la actitud de un sirviente, o la actitud de un discípulo, o la actitud de un hijo, un niño,

mientras hace japa; él puede también tener el sentimiento de un amigo, de un retoño o de un marido! Debe tener también el sentimiento o la actitud mental de que el Señor está sentado en su corazón, de que sattva o pureza está fluyendo hacia él desde el Señor, de que el mantra está purificando su corazón, destruyendo los deseos, los anhelos y los pensamientos malvados cuando él está haciendo su japa.