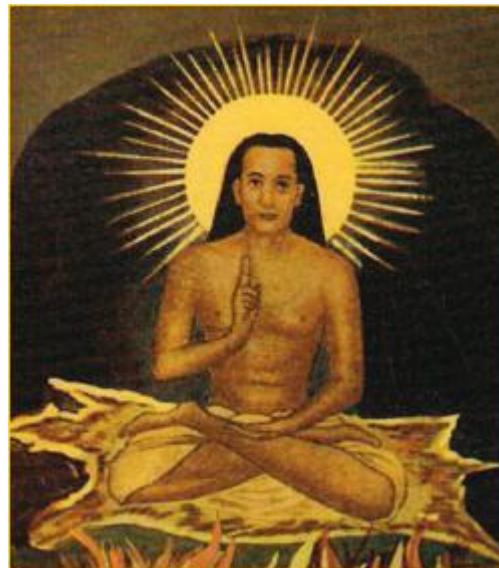


# Kriya Yoga de Babaji

Textos para meditar



## Textos para meditar

Babaji: "Y ahora, compréndeme claramente, siéntate en silencio, en una postura fácil y cómoda. Deja que los pensamientos irrumpan con todo su fuerte vaivén. No los revises. Observa silenciosamente y desapegado. No los sigas. No rastrees sus pasos y te arruines a ti mismo. Observa meramente y sé el 'testigo'. Las incomodidades físicas o el trato desagradable de los demás no deben agitar la serenidad de tu mente. No permitas que exista rastro de melancolía en tu presencia. Las subidas y bajadas de la vida son el orden de la naturaleza. Ellas depuran tu carácter y suavizan sus angulosidades, conduciendo finalmente a la perfección. El secreto verdadero del éxito en la religión está en que investiga los problemas vitales de la vida con facilidad. Te hace libre de aferramientos ciegos y cálculos, abriendo por eso un canal de comunicación con la Gran Reserva. Conecta con la fuente eterna de Inmortalidad y de Gozo."

\* \*

### Auto-entrega

El formidable dhyana sloka (verso de meditación) para la auto-entrega es "Saludos a ti, Oh gran Yogui (Babaji). Te rezo, dirígeme, he caído a Tus Pies, para que pueda encontrar un infalible deleite en Tus Pies de Loto".

\* \*

La religión de Babaji tiene sólo seis términos: (1) Dios como Madre; (2) Madre de todos; (es favorable vivir con esta fuente de energía) (3) Amor; (4) Servicio; (5) Devoción; (6) Entrega alegre e incondicional. Bajo los términos de la religión de Babaji la misma creencia en la existencia de Dios no es indispensable, siempre que uno sirva y ame a todos con lo mejor de la propia capacidad. Según Babaji, la Madre es el mismo ser que el Padre: "La Madre es la Madre de todos los fundadores religiosos, y aquél que se ha entregado absoluta y completamente a Babaji, es diez veces el sirviente de cualquiera de los ilustres hijos de la Madre que han sido las reconocidas encarnaciones y los Fundadores de las religiones".

\* \*

Equípate con los cuatro recursos: práctica, escucha, reflexión y meditación. Alcanzarás el *atma sakshatkara* (absorción en el Ser). Ésta es la única voz del Vedanta. "Tú no eres este cuerpo perecedero, tú eres el alma inmortal que todo lo abarca". "Tú eres eso. Tattvamasi", éste es el mensaje del Vedanta. "Yo soy el *Atman* (Ser) todo gozoso—AUM, AUM, AUM. Yo soy el Alma indivisible—AUM AUM AUM. Yo soy conciencia pura—AUM AUM AUM. Yo soy *sacchidananda svarupa* (la forma del Ser-Consciencia—Gozo) AUM AUM AUM". Éstas son las fórmulas vedánticas para la meditación. AUM es el símbolo de la Divinidad. "Al principio y al final de todas nuestras escrituras está la palabra AUM. Tiene el significado del propio reconocimiento de la Verdad, es el aliento del Eterno" (Aurobindo). Medita en AUM y en su significado con sentimiento profundo. Alcanzarás la Auto-realización.

\* \*

Babaji: "Los pensamientos son efusivos. Deben ser hechos cautivos y mantenidos fugitivos. Estate calmado y recogido, concentra tu mente en un punto y . . . espera. Pensamientos de la luz del *sacchidananda* (Ser-Consciencia-Gozo) surgirán y fluirán desde la fuente, el origen de todo pensamiento".

\* \*

Ser esencial

El amor es la naturaleza misma de tu Ser esencial; no actúes contra esta ley espiritual. La gloriosa verdad sobre la Realidad es que ella existe como amor. "Nacisteis del amor, sois sostenidos por el amor y regresaréis al amor". Así, que todos contemplen al amor, mediten sobre el amor y practiquen el amor, porque el amor es tu pan, tu refugio y tu fuerza. Piensa profundamente, esta ley espiritual es también la ley de la vida y es la Vida Divina. Ve más lejos, el amor es el pan. Es refugio y es fuerza. Aquí, allá, es el mensaje de la eternidad .

\* \*

Si hay dos palabras que Kriya Mulaguru recomienda una y otra vez, son *karuna* (misericordia, piedad, compasión, simpatía, perdón y abnegación) y *akartritvam* (la creencia de que "yo no soy el hacedor, yo mismo no soy nada"). Un método simple para el éxito espiritual podría ser decir primero por la mañana y antes de irte a la cama, "Oh Maestro, no tengo nada que decir ni nada que oír, nada que pensar y nada que pedir. ¡Déjame sólo que esté consagrado a ti, recurriendo a ti y disfrutando de la felicidad de servirte verdadera y noblemente!".

\* \*

Babaji:

Esperando la palabra del Maestro  
 Observando la luz escondida  
 Escuchando para atrapar sus órdenes  
 En medio mismo de la lucha  
 Mirando su más ligera señal  
 A través de las cabezas de la multitud  
 Escuchando su más débil susurro  
 Por encima de la canción más fuerte de la Tierra.

\* \*

Vida normal

Cada acto normal debe constituir una síntesis de todos los yogas. La *Sadhana* (práctica yóguica) no debe implicar un divorcio y una ruptura con la vida normal. Ésta se convertirá en una sadhana dinámica a través de un cambio de tu ángulo de visión. Un sentimiento adecuado se convierte en la piedra filosofal para cambiar lo normal en yóguico.

\* \*

## Visión imprecisa

Nunca te dirijas a nada sino como a una manifestación de Dios, de otro modo, lanzarás un velo de ilusión sobre aquello a lo que mires, y luego verás el mal. Dale un golpe mortal al mal y reúne todo el bien a través de todos tus sentidos. Pierde la visión mundana superficial y recupera la visión celestial. Mientras permanezca la conciencia del cuerpo, el mundo y su oscuridad existirán como su sombra. La conciencia de Dios es la iluminación que muestra el verdadero ser, que se sienta auto-resplandeciente en el alma humana. Sacúdete de tus ojos las escamas de la visión imprecisa de lo material, y descubre que todo es divino.

\* \*

Babaji: "Escucha, mi niño. No debes ni puedes fallar en ser consciente de eso que está lo más cerca de tu corazón, tu propio ser. Cultiva esa conciencia. Estate siempre en tu propia compañía y disfrútala. No hay sociedad alguna, club, institución, asociación, cuerpo general o cuerpo gobernante al que ir y unirse, que guíe y que mande. Tú mandas dentro y fuera, absolutamente. Sólo tú y tú mismo sois el cuerpo general. El 'yo' en el 'yo' en ti es el cuerpo gobernante, el director gobernante y el gobernador dirigente."

\* \*

## Bajo la mente

La mente es un manojo de pensamientos, por supuesto, limitantes y condicionantes. Estos pensamientos encubren la unidad real del alma y por tanto, allanan el camino para la falsa apariencia de la multiplicidad sobre ella. El hombre, tal como parece ser en el momento presente, no es sino un manojo de pensamientos e incoherencias que pueden ser sustituidas por otras mejores en un abrir y cerrar de ojos, a través de la gracia y la benigna misericordia del Satgurú Deva, en cualquier momento en que (el Gurú) sea complacido. Así, ningún hombre carece de esperanza. Hay un poder infinito en todos. Él está escondido bajo la penumbra circundante de la ignorancia.

\* \*

"Yo" y "mío" El hombre avanzado se da cuenta de la importancia de entrenar a la mente. Él la enfrenta, y ahí viene la diferencia entre el lego y el hombre elevado. Intelectualmente, casi todos conocen la distinción entre pecado y

pureza, bien y mal, verdad y falsedad, acción e inacción, y rectitud, con sus numerosos matices diferentes y diversas iluminaciones coloreadas. Sin embargo, en la vida práctica, el valor, el aprecio y el precio y el sacrificio pueden variar como la diferencia entre una altura de los Himalayas por un lado y el océano más profundo por otro.

Tienes que empezar con una cruzada, eliminando tus vicios y debilidades y dominando las virtudes y desarrollando tus poderes internos. La cosa más ridícula, antes de que comience esta campaña de limpieza, es que la mayoría de la gente está en una decadencia tan baja que no conoce sus vicios ni sus virtudes. Es por eso que grandes personas han estado proclamando una y otra vez "conócete a ti mismo". Aquí está de nuevo el dilema-engaño. Nadie puede conocerte a ti mismo con una seguridad de primera mano sino tú, respecto a cómo sientes, piensas, cómo proyectas actuar, tus corrientes, corrientes ocultas, corrientes cruzadas y motivaciones, etc. Esto por un lado; por el otro está la ceguera del "yo y mío". El tema más grande de humorismo para el iluminado es lo maravilloso de este engaño, y cómo todo cambia, cómo la perspectiva entera es transformada una vez aparece el apego o el desapego hacia el "yo y mío".

¿Cómo cambian las cosas con el mero pensamiento de "yo y mío"? Un hombre condena fuertemente un determinado acto de otro como juez imparcial, y aun así no siente nada o admira incluso enormemente el mismo acto, en circunstancias y situaciones similares, si es hecho por él mismo o por aquellos queridos por él. Los mismos ojos ven negras las cosas blancas y blancas las cosas negras—las alucinaciones del "yo y mío". No hay nada tan prácticamente útil como observar y contemplar este engaño. Esa práctica conduce a un gran salto en el progreso espiritual, al meditar profundamente en todos los incidentes de la propia vida.

\* \*

Babaji: "La cosa más completamente bella del universo es la vida correctamente labrada de una buena persona. Ese tipo de vida no es un accidente. Es, sin lugar a dudas, debida a la gracia y a la misericordia de un Satgurú. Es una obra de arte altamente creativa. La vida de una persona debe ser en primer lugar y principalmente una hermosa creación. El logro más grande de la vida es el continuo rehacerse de uno mismo, de modo que al final uno pueda saber cómo vivir una vida eterna".

\* \*

Logra el ininterrumpido y continuo flujo de esa Única conciencia, la estabilidad en el trance que conduce al supremo éxtasis del gozo.

Sé un héroe valiente que con un fuerte esfuerzo corta las engañosas y terribles imágenes y su legión de fantasías, que surgen al azar y se asoman sin limitación en la espesura de la mente. Logra la indescriptible condición más allá de la luz, la oscuridad, el embotamiento del sueño y lo demás. Sé siempre sabio y estate despierto.

Sé toda atención sobre el Ser. Estate completamente preparado para separarte, incluso drásticamente, de los *vasanas* (tendencias mentales), a través de un fuerte esfuerzo personal. Ganarás inmediatamente acceso al lugar más elevado de paz. Permanece allí brillando completamente. Estate siempre alerta, o los sentidos atraerán a la mente. Estate sentado firmemente en el Ser, con todos tus sentidos desviados de sus respectivos objetos, y manteniendo cada vía, cada pulgada, bajo fuerte control.

\* \*

Babaji: "Son indispensables la muerte del ego y la construcción de tu propia mansión bajo la gracia de Dios y del Gurú".

\* \*

Babaji: "No puedes tener éxito a menos que tú mismo hagas el esfuerzo y mueras".

\* \*

Kriya Mulaguru Babaji habla a menudo de la necesidad de tener la máxima energía, el máximo ocio, el máximo espacio y la máxima ligereza en el cerebro y en el corazón. Él dice también que el placer crea la reacción del dolor o del agotamiento. El hábito de pagar las deudas por un lado pero incurrir en nuevas deudas de naturaleza diferente por otro no te llevará a ninguna parte.

\* \*

### Tres fases de la Gracia

La gracia Divina tiene tres fases distintas. La primera es Dios tal como es concebido por el teísta, la segunda es el Gurú, la tercera y última es el Ser Real interno, del cual se vuelve consciente el buscador al lograr la meta de la vida.

Esta enseñanza transmite la verdad de la unidad esencial del propio Ser real con el ser conocido como Dios.

El Ser real es normalmente concebido como Dios, el Supremo Soberano del universo, donde están incluidas las almas reencarnantes. Es esta identidad del propio Ser real con el Ser Supremo lo que es descubierto como verdadero en el estado de liberación.

El Gurú es la segunda fase de la gracia divina. Le sigue a la primera fase que señala que, antes de que el discípulo encuentre a su Gurú, debe haber practicado la abnegada devoción a Dios. Queda así claro que el discípulo encuentra a su Satgurú Deva por la gracia de Dios, que él ha ganado por su devoción a Dios en encarnaciones previas.

Y a partir de este hecho se entiende también que meditar en el Satgurú como en el propio Ser real es la forma de activar los poderes latentes del propio Ser real mediante los que se logra la liberación. Es admitido que el Gurú, estando presente a la vez dentro y fuera, tiene una doble acción en la vida espiritual del discípulo o devoto. Desde fuera, vuelve la mente del devoto lejos del mundo exterior, hacia el Ser real, que sólo puede ser descubierto en el interior. Desde dentro, él tira de la mente hacia el interior, hasta que alcanza el corazón y aprende a estar ahí por siempre, de modo que ella se pierda completamente en ese Ser.

A partir de todo esto podemos comprender, no importa cuán vagamente, que el Satgurú Deva (Babaji) no es meramente un profesor de verdades metafísicas, sino también el Poder Espiritual dinámico conocido como Gracia Divina.

\* \*

Debes zambullirte (de incógnito) en los lugares de tu pobreza y desdicha y estudiar sus miserias. Es un requisito importante establecer un programa regular de práctica para mantener una vigilancia sutil de tus pensamientos y sentimientos, con el fin de determinar en qué medida son sometidos la mente y el orgullo egoísta, o un determinado vicio. Puedes tener éxito practicando sobre la porción más pequeña de vicio. Ganarás más y más fuerza tras cada pequeño éxito.

\* \*

Buscando al constructor de la casa he recorrido mi curso en el vórtice  
 De incontables nacimientos, nunca escapando a la cojera (de la muerte);  
 ¡Los males se repiten nacimiento tras nacimiento!  
 ¡El dueño de la casa ha sido visto!  
 Nunca más me construirás una casa, todo Tu aparejo está roto,

Lo alto del tejado está destrozado, sus agregados han fallecido,  
La mente ha alcanzado la destrucción de los anhelos.

\* \*

Babaji: "El espíritu de la religión es uno, aunque sus expresiones puedan variar. Aquellos que no saben, disputan y odian a otros en el nombre de la religión. Pero aquellos que saben honran a todas las religiones mientras siguen a esa forma de fe que les encaja mejor".

\* \*

¿Qué es este éxito aparente del cual uno se jacta cuando ha hecho o logrado la culminación de una acción? Nada en comparación con la realización final del Ser. El éxito en las acciones mundanas es una forma de fracaso, ya que es un obstáculo para la construcción del carácter, impidiendo el crecimiento infinito. Es por ello que tal éxito aparente es nada menos que la falsa gloria de un niño ignorante. Con este pequeño juego de la imaginación de haber logrado el éxito, uno se detiene en su camino, evitando pasos posteriores. Por otro lado, cuanto más fracasos, más grandes serán los éxitos. Un fracaso debe servir para hacer a un hombre más fuerte donde él es débil.

Pero un hombre nunca es libre mientras este aspecto final de su vida exista, con el éxito y el fracaso persiguiendo sus pasos el uno al otro. El pensamiento mismo del cielo es el estándar de medida para la profundidad del infierno, y viceversa. Con la realización del Ser, uno va más allá de ambos y logra la paz.

\* \*

El estudiante avanzado debe practicar la propia introspección con el fin de aniquilar el último vestigio de *ahamkara* (ego), mientras que el principiante debe librarse de *kama* (deseo), *krodha* (ira) y *lobha* (codicia).

Si mediante la discriminación aprendemos la verdad básica de que el *Atma* (Ser) y los pensamientos y sentimientos (*chitta vrittis*) son muy diferentes unos de otros, verdaderamente habremos dado un gran paso hacia la libertad interior y hacia la propia maestría y control sobre los pensamientos. La idea de una diferencia fundamental entre nosotros mismos y los pensamientos que surgen en nuestra mente debe ser firmemente entendida. Como un paso posterior debemos tener claro que el ego (*ahamkara*), que se identifica a sí mismo con el cuerpo y la mente, no es en realidad nuestro Ser (*Atma*). Es importante

recordar que en momentos de emergente tentación, la correcto que se debe hacer no es razonar y luchar contra ella, sino más bien ser indiferente.

\* \*

### Presencia moradora

El hombre puede ver a Dios, no como a un ser extra cósmico, y no como la personificación de la ley moral, sino como el mismo sustrato de nuestro ser, la presencia moradora interna en todos, en la que todas las relaciones humanas y morales alcanzan su culminación.

Normalmente, durante los esfuerzos de un hombre por buscar la unión completa, el hombre es el gozador y la mujer es el centro, la riqueza es el medio y los placeres de los sentidos son las diferentes modificaciones. La felicidad resulta de la unión con lo deseado. Para el hombre inferior, los objetos con los que busca unirse son inferiores.

Un poco más arriba, la mente es el gozador, la paz y la felicidad son los centros, la concentración y la consolidación son los medios, y el desarrollo de varios poderes ocultos durmientes son las modificaciones. El hombre superior ha comenzado en esta fase a darse cuenta de que la felicidad no procede de la mujer ni de la riqueza, sino de la mente.

Más tarde, el alma es el gozador, la Madre o Dios es el centro, el espíritu es el medio, y las modificaciones son todos los anhelos universales y altruistas del corazón y las actividades mentales de amor, servicio, devoción y auto-entrega.

Más y más arriba, el aspirante tiene que seguir con sus propios esfuerzos, bajo la gracia de Dios y del Gurú.

\* \*

Un amante de Dios tiene que aniquilar su pequeño yo completamente hasta que encuentre a Dios en todos los seres. A la larga, se vuelve uno con Él y resuelve así los enigmas de la vida.

\* \*

### Soham

Se dice que respiramos 21,600 veces al día y que con cada respiración es cantada la fórmula divina *Soham*. Cada vez que inhalamos repetimos So (Él, el

Ser universal), y cada vez que exhalamos, repetimos *Aham* (yo, el ego individual). Así, impulsamos al ego individual a que realice al Ser supremo. El *So* mientras inhalamos y el *Aham* mientras exhalamos forman la frase sagrada *Soham* que significa 'yo soy Él'; 'Yo soy Gozo Eterno'.

La repetición de *Soham* no es una mera charla o repetición con los labios. Es la constante e incesante repetición mental del significado, que cobra fuerza. Debemos repetirlo con tres cosas en la mente, a saber, su sonido, su significado y su aplicación en nuestra vida. La repetición puede ser voluntaria al principio, pero constante. Pero con la práctica se vuelve automática. A menudo podemos fallar, pero los fracasos no son sino los pilares del éxito.

\* \*

### Estupendo silencio – samadhi

No hay "yo" ni "tú" ni "él" en ese estupendo Silencio. No hay oriente ni occidente, ni día ni noche en esa Luz de Luces. Brahmán (Dios) camina sin pies, oye sin oídos, canta sin lengua, saborea sin boca, agarra sin manos. No hay ni aire ni fuego, ni tierra ni cielo, ni sol ni luna. Los pares de opuestos no existen ahí. No hay placer ni dolor, ni amor ni odio, ni duda ni desilusión en el Reino de Dios. Ahí los árboles dan los frutos de la inmortalidad. Ahí fluyen los ríos con el elixir del Gozo. Ahí las flores del Amor Divino florecen eternamente. Ahí fluye un torrente perenne de misericordia Divina. Ahí está la fuente perpetua de Gozo eterno. Ahí está el radiante y supremo esplendor, el brillo auto-luminoso. El conocimiento de este Ser Supremo está dentro de ti. Búscalos donde sea oída la voz interna, en la profundidad de tu corazón. Ahí brilla la refugencia divina. Ahí fluye el néctar de inmortalidad. Bebe esta esencia de dulzura suprema y divina y vuélvete inmortal. Brahmán o el Eterno no puede ser conocido a través del intelecto. No puede ser realizado argumentando o razonando. Él sólo puede ser entendido por la experiencia directa intuitiva.

Una vez alcances una fase en la que los placeres adhármicos ya no sean más aceptables para ti, entonces pasarás por una "noche oscura", un periodo de la vida sin deleite y sin vigor, como si no estuvieras ni aquí ni allí. Es mejor desterrar los placeres sensuales mundanos con una determinada vehemencia y desarrollar otros placeres de devoción y de conocimiento divino, como el Yoga, la lectura de escrituras o los ritos y rituales de las escrituras. Practica tu sadhana, por un lado, y desarrolla, por el otro, tu relación con tu Dios y con tu Maestro. En breve, debes aspirar a estar en sintonía con el maestro. Entonces tendrás el consuelo de un mundo diferente y obtendrás tu placer del amor y del servicio, de la devoción y de la entrega absoluta a tu Dios y a tu Satgurú Deva.

\* \*

## Amor inmortal

“Dejad que vuestra vida esté centrada en Babaji. Y Él se hará cargo de vosotros. En este vida, en la vida después y en la vida eterna. Como mencioné en el Parlamento del Yoga y de las Religiones, Babaji obtuvo el “soruba samadhi” (“swarupa samadhi” en sánscrito) no sólo por practicar Sarvangasanam y otras asanas, él no sólo practicó Kriya Kundalini Pranayama, Él desarrolló el Amor Inmortal. Y a menos que no desarrolléis el Amor Inmortal no podéis lograr el soruba samadhi y la inmortalidad. ¿Por qué se volvió inmortal Babaji? Para poder amaros con Amor Inmortal. ¡Quiero que aprovechéis ese Amor Inmortal! ¡Quiero que o bañéis en los rayos solares del Amor inmortal de Babaji! Él es quien os va a guiar.” (Yogui Ramaiah).

\* \*

## Transformación

La transformación es nada menos que el descenso de la Verdad y el Poder Supremos a la materia. El supramental establecido en el plano y en la conciencia material y en el mundo material efectúa una transformación integral que desciende hasta el principio mismo de la materia. Sólo una Gracia Suprema puede efectuar este milagro. El Poder Supremo ha descendido hasta la conciencia más material, pero se ha detenido tras el hado del velo físico. El Poder Supremo demanda que, antes de su manifestación, antes de que sus grandes obras puedan comenzar, estén ahí de forma real y efectiva las condiciones de la Gracia Suprema. Una entrega total, una exclusiva auto-apertura a la influencia divina, una constante e integral elección de la verdad y un rechazo de la falsedad, éstas son las únicas condiciones establecidas. Pero deben ser cumplidas completamente, sin reserva, sin ninguna evasiva o fingimiento, de la forma más simple y sincera, hasta la conciencia más física y sus obras.