

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## **Tapas: auto-desafío voluntario** por Govindan Satchidananda

Como joven *brahmacharya* (renunciante) a comienzos de los 70, mi profesor a menudo me desafió con peticiones de que hiciera votos específicos. Éstos incluían votos de silencio un día a la semana, votos de ayunar un día a la semana, práctica de una técnica específica cada día durante 48 días, recitación semanal del Juramento de Kriya Yoga antes de entrar en el silencio, un voto de celibato y otro de vegetarianismo, repetición de mantras cada día durante un número mínimo de veces, práctica de sadhana yóguica ocho horas al día, y más votos generales de dedicación a la práctica total de Kriya Yoga de Babaji. También me desafió a que practicase Yoga durante 24 horas sin parar, refiriéndose a esto como “tapas”. Estas cosas las hice regularmente durante los 18 años que pasé durante su tutela. He escrito acerca de estas austeridades y experiencias en "Cómo me convertí en un discípulo de Babaji". ¿Por qué hice estas cosas, puedes preguntar?

### **Tapas y auto-purificación**

Las grandes preguntas de la vida, "¿Quién soy yo?", "¿Cómo puedo encontrar felicidad duradera en un mundo de sufrimiento?" sólo pueden ser respondidas, según las grandes tradiciones espirituales, mediante un proceso de purificación. Como humanos, estamos profundamente incompletos por nuestra ignorancia del Ser y por causa del egoísmo, que hace que nos identifiquemos con el cuerpo y la mente. Nuestros apegos y aversiones nos causan más

sufrimiento. El Yoga ofrece medios prácticos para vencer estas imperfecciones humanas. Aunque el Yoga puede ser visto desde muchas perspectivas diferentes, una de las formas más útiles de verlo es como un sistema completo de auto-purificación. Tapas o austeridad es el uso de votos, el poder de la voluntad y de la resistencia para purificarse uno mismo, al vencer las limitaciones de nuestros patrones de hábitos. Según Patanjali, “mediante tapas (austeridad) las impurezas del cuerpo y de los sentidos son destruidas y se gana la perfección” (I.43).

La palabra “tapas” significa literalmente “calor” o “brillo”. El nombre original que se le dio al yogui en los Vedas, los textos espirituales más antiguos de India, fue tapasvin o practicante de tapas, auto-desafío voluntario. Surya es el nombre del Señor en los Vedas, refiriéndose a la Deidad Solar. Según los Vedas, Surya es el practicante original de tapas y así, el originador del Yoga, conocido como Hiranyagarbha (Útero Dorado o Sol). En el Bhagavad Gita (4.1) el Sol, Vivasvat, es referido como el maestro primordial de Yoga. Los antiguos yoguis o tapasvins fueron adoradores del sol y los remanentes de este Yoga arcaico se encuentran todavía en las series de Saludo al Sol comunes a todas las tradiciones de Hatha Yoga.

Patanjali nos dice en el Sutra III.55 que la iluminación sucede cuando la mente se vuelve purificada como un espejo y es capaz de reflejar la luminosidad natural del Ser, la consciencia pura: "En la similitud de pureza que existe entre la existencia y el Ser, hay libertad absoluta".

Tapas significa "práctica intensa" o "austeridad". Se refiere a cualquier práctica intensa o prolongada para la Auto-realización, que implique vencer las tendencias naturales del cuerpo, las emociones o la mente. Debido a la resistencia del cuerpo, las emociones o la mente, el calor o el dolor se pueden desarrollar como consecuencia, pero éste no es nunca el objetivo. El objetivo es vencer su dominio y la absorción de nuestra consciencia. En el verso Yoga-Sutra II.1 de los Yoga Sutras, Patanjali define el Kriya Yoga como: “tapas (práctica intensa), svadhyaya (auto-estudio) e isvara-pranidhana (devoción al Señor)”. En el Sutra I.13, él explica claramente qué debemos practicar: “En este contexto, el esfuerzo para morar en (el cese de la identificación con las fluctuaciones de la consciencia) es una práctica constante”.

### **Los tres componentes de tapas: intención, poder de voluntad y resistencia**

Tapas comienza con una intención o un voto de negarse a uno mismo alguna indulgencia. Ello puede implicar cualquier cosa: un placer físico, cierta comida, sexo casual, televisión, o si se está sentado en meditación, hacer un movimiento innecesario. Cuando fijamos nuestra intención, estamos estableciendo nuestra meta. Hacemos esto firmemente, no como una expresión de esperanza o de que quizás en el futuro lo haré, sino como un mensaje claro al propio subconsciente de que “yo estoy” haciendo esto. ¿Durante cuánto tiempo? Esto debe ser determinado por el voto de la

intención. Por ejemplo: meditación por 30 minutos, 60 minutos, observar silencio o ayunar por un día, abstenerse de comer una comida particular, bebida o actividad placentera durante un mes.

El segundo y el tercer componente de tapas son poder de voluntad y resistencia. Como un atleta, que desarrolla su fuerza física, el tapasvin desarrolla su poder de voluntad gradualmente, al ejercitarlo repetida y regularmente. Uno comienza con periodos relativamente cortos de posponer la satisfacción de un deseo o una aversión. Ello implica situarse detrás de cualquier apego o aversión particular, o de cualquier pensamiento o sentimiento de "yo soy este sentimiento, sensación o pensamiento" y dejarlo partir. Esto es conocido como "vairagya" o "desapego". Esto requiere esfuerzo y fuerza de voluntad, y una repetición consistente durante un periodo extendido. Este posponer se hace gradualmente más largo y, finalmente, uno puede dejarlo partir del todo. Sin embargo, el tapasvin consumado eventualmente alcanza un estado de ecuanimidad en el que uno simplemente disfruta, sea que el objeto de deseo o aversión esté presente o no. Así, la intención, el esfuerzo y la resistencia son los elementos clave de tapas.

En nuestra búsqueda de placer y estilo de vida consumista, tal abstención y negación voluntarias le chocarán a la mayoría de personas, como algo irracional e inconsistente con lo que es hoy conocido como "la Buena vida". Tales personas fallan en reconocer el deleite que reside dentro de nosotros mismos, esperando ser descubierto cuando se ejerce el control sobre los impulsos neuróticos de apego y de aversión. La mente mora constantemente en los miedos y deseos, pero cuando uno ejercita un poco de imparcialidad hacia ellos, se desvanecen como nubes en el cielo.

El Bhagavad Gita (17.14-16) habla de tres tipos de tapas: austeridad del cuerpo, del habla y de la mente. Austeridad del cuerpo incluye limpieza, castidad, no violencia, conducta cortés, acciones compasivas y actividades devocionales. La austeridad del habla incluye hablar sólo lo que es verdadero, útil y necesario, tras reflexionar, sin producir ofensa. Ello puede incluir el cantar el nombre del Señor en actividades devocionales. La austeridad de la mente incluye silencio, serenidad, concentración, discriminación, evitar pensamientos desconsiderados. También el cultivo de emociones inspiradoras asociadas con el amor, la gratitud, el coraje y la aceptación.

El tapas debe ser hecho sin expectativa de recompensa y con fe en el proceso del Yoga. De esta forma uno desarrolla ecuanimidad, que es el requisito previo para la iluminación. Sea que haya éxito o fracaso, pérdida o ganancia, sea ello cómodo o incómodo, caliente o frío, sea que uno esté descansado o cansado, uno mantiene una aceptación calmada de lo que es, en el momento presente. Uno va más allá de la dualidad, hacia la unidad.

Al cultivar tapas, uno desarrolla gran energía y poder, que le permite a uno dominar la propia vida y vencer todos los obstáculos. Uno desarrolla la luz de la consciencia supramental. Uno se vuelve radiante como el sol, no sólo en los

cuerpos sutiles sino finalmente en el físico. Uno se convierte en una fuente de luz, calor y amor para todos.

- Extraído del libro [Kriya Yoga: inspiraciones en el sendero](#).