El Curso de la Gracia

¿Qué es el Curso por Correspondencia?

El Kriya Yoga de Babaji ofrece a los estudiantes iniciados y a los no iniciados en Yoga un curso mensual por correspondencia. Este curso está diseñado para profundizar nuestra comprensión sobre los principios, prácticas y procesos del Yoga. Es una forma de enriquecernos a nosotros mismos, física, mental, intelectual y espiritualmente. El curso está diseñado para ensanchar nuestra perspectiva sobre nuestra práctica y sobre nuestras vidas. Al hacerlo así, nos ayudará a comprender cómo practicamos el Kriya Yoga de Babaji no sólo para nuestro propio beneficio, sino para el beneficio de nuestras familias, nuestros amigos, y para el beneficio del mundo entero. Nuestras prácticas de *Hatha Yoga*, *pranayama*, meditación y de *mantra japa* nos llevan al Ser, y una vez conocemos al Ser, las motivaciones egoístas son sustituidas por la guía de este Ser superior. Entonces encontramos nuestra misión o *dharma*. Nuestras mentes y cuerpos se convierten en instrumentos de esa acción. Este curso por correspondencia es un instrumento así. Es hora de comenzar un proceso de compartir Gracia y Amor.

Cada mes aprenderemos cómo hacer las prácticas sugeridas para incorporar las enseñanzas del Kriya Yoga de Babaji a nuestra vida diaria. Durante el próximo año recibirás por correo, cada mes, un curso de 12-14 páginas desarrollando un tema específico. Estas enseñanzas serán extraídas especialmente de los libros dictados por Babaji en 1952 y en 1953, publicados de nuevo recientemente con el título 'La voz de Babaji: una trilogía de Kriya Yoga'. Serán complementadas con citas de las obras de los Siddhas, de Sri Aurobindo y de la Madre, de Ramalinga Swamigal y del Vedanta. Todas estas enseñanzas reflejan nuestra tradición del Kriya Yoga de Babaji. Aquí hay un ejemplo de lista de temas, que podrán variar en título y en orden:

La Gracia y el vivir una vida de Gracia; Relaciones: viajando bien con los demás en un camino espiritual; La mente, ¿qué sabes acerca de quién eres?; Emociones, nuestro adversario o nuestro amigo; Auto-restricción, la doma de la mente a través de los *Yamas*; Un curso de meditación; Consciencia: es realmente todo lo que tenemos; Las sutilezas del *Prana* y de los cinco cuerpos; Yoga: métodos definidos, resultados tangibles; Hatha Yoga: purificando nuestro templo; Bhakti Yoga: derramando lágrimas de amor; La sadhana del agradecimiento; Llamando al Señor desde dentro a través del *Mantra Japa*; Relaciones: creciendo juntos en el Espíritu, caminando el sendero con los demás, y el Yoga del amor marital; Profundizando en la meditación y meditando con los ojos abiertos; Nuestras palabras, nuestra vida y el poder del silencio; *Shakti* y el cuerpo sutil; Trascendiendo el condicionamiento mediante el discernimiento y la percepción del error de confundir la realidad con la apariencia de la vida diaria; *Tapas*: haciendo nuestra práctica más intensa.

Te invitamos a que te unas a nosotros en esta aventura de auto-exploración y descubrimiento. El curso está construido para profundizar en el auto-estudio mediante el intercambio con nuestros profesores. Te animamos a que nos envíes tus preguntas, comentarios e inspiraciones como parte de este proceso, bien por carta o por email a: thegracecourse@babaji.ca.

Durga Ahlund & M. Govindan Satchidananda
Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji

thegracecourse@babaji.ca

© 2004 Kriya Yoga de Babaji y Publications, Inc.

El Curso de la Gracia

¡Saludos y bendiciones para ti!

Muy querido Atman,

Así comienza el primer envío de un curso por correspondencia con Tu propio Ser mismo. Por todo el mundo, los estudiantes están leyendo este curso y, al hacerlo así, están conectándose unos con otros. Hagamos que esto sea más que palabras en un papel, hagamos que sea un *satsang*, una unión de corazones y una apertura hacia el Amor interior. Hagamos que cree una meditación de grupo.

Las técnicas del Kriya Yoga de Babaji despiertan nuestra *shakti kundalini* (energía potencial, espiritual y evolutiva, dentro de cada uno de nosotros), moviéndonos más allá de nuestro ámbito normal de consciencia. Una vez nuestra *kundalini* se enciende y se despierta, necesitamos comenzar a reconocerla y a comprenderla como una presencia viva, que está abriéndose paso a través de nuestro ser. La práctica diaria es la que mantiene ardiendo las ascuas de *shakti*, hasta que hay encendida una llama constante. Esta *shakti* sostiene nuestra *sadhana* (práctica yóguica). Nos anima, o más bien, *nos empuja* para que practiquemos, y elimina los obstáculos que crean resistencias. Esta *shakti* vivificada que está fluyendo en Él está fluyendo a través de nosotros. El poder de la Gracia de esa *shakti* está fluyendo a través de todo lo que es hecho por cualquier persona entregada a trabajar al servicio de la Divinidad. Esta *shakti* es el principio guía base – el fundamento – para todas las actividades que ejecuten.

Durante el próximo año recibirás una correspondencia mensual con contribuciones de los Acharyas del Kriya Yoga de Babaji. Este curso colabora con la obra del Gurú. Él quiere que nos apoyemos unos a otros en nuestra vida diaria. Estamos compartiendo lo que hemos aprendido y lo que nos queda por aprender. Muchas de las enseñanzas que serán compartidas fueron reveladas por Babaji a V.T. Neelakantan en 1952 y recogidas en los libros 'La voz de Babaji' y 'Misticismo revelado', 'La llave maestra para todos los males' y 'La muerte de la muerte'. Otras enseñanzas reflejan a Sri Aurobindo y a la Madre y otras más la tradición de Siddha Yoga del Shaiva Siddhanta. El conjunto de estas enseñanzas reflejan nuestra tradición del Kriya Yoga de Babaji.

Este curso está diseñado para ampliar y profundizar nuestra perspectiva acerca de nuestra práctica. También esperamos que estas lecciones estimulen el interés en tener las experiencias que nos ayudarán a descubrir que practicamos el Kriya Yoga de Babaji no sólo por nuestro propio beneficio, sino también por el beneficio de los demás. La meditación nos lleva del pequeño ego al Ser. Una vez tenemos nuestra existencia en ese Ser, los motivos egoístas e interesados se disuelven y las motivaciones brotan de un Vasto Espacio. Nuestras acciones se vuelven inspiradas por Él. Este curso por correspondencia es una acción de este tipo. Es hora de comenzar este proceso de compartir la Gracia y el Amor con los demás.

Como siempre, Tu Ser,

M. Govindan Satchidananda y Durga Ahlund
Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji

© 2004 Kriya Yoga de Babaji y Publications, Inc.

Introducción

"La vida es corta, el tiempo vuela. Despierta, levanta y realiza le Ser"

Satguru Kriya Babaji Nagaraj

Durante esta primera sesión comenzaremos a sumergirnos en la vastedad del Yoga. No estamos comenzando un curso sobre cómo hacer Yoga, sino zambulléndonos en su esencia. Justo desde el principio nuestro ser entero necesitará participar. Nuestro ser entero debe estar dispuesto.

Aquí se desarrollarán muchas ideas e ideales diferentes. Toma un concepto y estúdialo profundamente, trabajando con él hasta que sientas que estás preparado para avanzar hacia el siguiente. Luego pon en práctica la enseñanza. La utilidad de este trabajo está en desarrollar la concentración para ayudarte a organizar tu comprensión mental y sutil. Incluso aunque sólo sea media hora al día, lee diariamente y concentra tu atención en los conceptos expresados aquí, e intenta comprender el pensamiento detrás de las palabras. Es importante encontrar las palabras y las experiencias personales que expresan mejor los conceptos para ti. Esto aumentará el interés en el proceso. Pasa el mes trabajando de un concepto a otro.

Desarrollar la atención y la concentración es una importante disciplina yóguica. Una fuerte concentración te impulsará en tus prácticas yóguicas y en tu vida.

Escríbenos tus preguntas, tus comentarios y tu verdad. Haz de esto un curso por correspondencia. Escríbenos a thegracecourse@babaji.ca.

Durga Ahlund
Editora

thegracecourse@babaji.ca

© 2004 Kriya Yoga de Babaji y Publications, Inc.

Lección I
Gracia

Lección:

Notas:

Uno de los conceptos más difíciles de comprender y de aceptar es la Gracia. La Gracia es un término que uno encuentra en muchas tradiciones espirituales. Se refiere a todo lo que recibimos que nos ayuda a evolucionar y a acercarnos más a la Divinidad. Finalmente es la Gracia lo que nos permite experimentar la Unidad. La Gracia toma a menudo la forma de sucesos fortuitos que podemos reconocer o no como bendiciones. La Gracia puede manifestarse "disfrazada", encubierta de sufrimiento, como resultado de alguna pérdida. Puede ser experimentada como experiencias espirituales, tales como Luz Divina, visiones, éxtasis o el descenso de una gran paz. Como sucede espontáneamente, la atribuimos a alguna fuerza o entidad fuera de nosotros mismos, normalmente a la forma Divina a la que tenemos más devoción o con la que nos asociamos. La Gracia infinita, en la forma de acción (*kriya shakti*), voluntad (*iccha shakti*) y sabiduría (*jñana shakti*) es la base de todo el mundo manifestado y está trabajando constantemente, elevando a la humanidad de sus aprietos siempre presentes. La Gracia ha estado siempre disponible para el mundo y siempre lo estará. La intención de la Gracia no es que la vida humana sea siempre fácil o rosada, sino que esté siempre creciendo y evolucionando, que florezca, madure y se perfeccione a sí misma. Ese crecimiento no será de la misma manera para todos, sino de la forma diseñada para cada uno de nosotros.

Aunque un descenso de la Gracia puede suceder bastante inesperada y dramáticamente como en una Epifanía o milagro, o como una sensación de perfecta ecuanimidad enmedio del caos o la temeridad, la mayoría de las veces comenzamos a notar la Gracia trabajando en nuestras vidas cuando hacemos un esfuerzo para disciplinar nuestro ego y practicamos la discriminación, purificamos nuestros pensamientos, subordinamos nuestro egoísmo o experimentamos la gratitud, el amor y la devoción. Prácticas tales como la meditación y el canto y experimentar la verdadera devoción preparan a nuestros canales del cuerpo sutil para aceptar la Gracia, que siempre está fluyendo. La auto-disciplina, que implica la consciencia de nuestras acciones y reacciones, al igual que una orientación hacia una forma ideal de ser y actuar, sea divina, humanista o filosófica, también preparan el camino. Desde cualquier ideal, atraemos la Gracia en la forma de fuerza para progresar. La Gracia del Señor nos da la fuerza interna necesaria que nos permite dispersar el escepticismo, la duda y el miedo. Nos da la aspiración para comenzar sinceramente el proceso de una purificación física, mental e incluso más sutil, que lentamente nos libera del egoísmo y el estancamiento y nos permite obtener los frutos de nuestra práctica. A menudo pasamos por largos periodos donde aparentemente hay poco progreso a pesar de todos nuestros esfuerzos. Buscar la Gracia de la Divinidad nos ayuda a alcanzar nuevos niveles de con-

© 2004 Kriya Yoga de Babaji y Publications, Inc.

sciencia o de experiencia. Las prácticas yóguicas, el auto-estudio y por supuesto la oración y la devoción al Señor estimulan la Gracia. No se puede hacer ningún progreso verdadero sin la Gracia. La Gracia Divina es el orden natural del cosmos, pero el propio esfuerzo correcto hacia el progreso bendecirá cada esfuerzo sincero con el fruto adecuado.

> "La práctica intensa, el auto-estudio y la entrega al Señor constituyen el Kriya Yoga" *Patañjali, Yoga Sutras, II.1*

La entrega es un término que connota debilidad para la mayoría de nosotros. En realidad hace falta mucha fuerza para la entrega. La entrega al Señor supone ofrecer nuestra propia voluntad a la Voluntad Divina. Así que estamos entregando nuestro sentido del ego. Conforme entregamos nuestro ego, comenzamos a considerar a todos, en todas partes, sin distinción, como al Señor manifestado. La entrega a Él significa que servimos a todas las criaturas con amor, viendo al Señor en todo. Los Siddhas dicen: "¿Por qué intentas encontrar a tu Dios en deidades y templos, cuando dejas al Dios visible de pie afuera, hambriento y desnudo?". Verdaderamente, nuestro amor y entrega al Señor debe ser expresada como amor hacia el mundo y su gente. Babaji nos da Sus instrucciones para la entrega. Él dice que debemos, primero, recordar primero nuestra Divinidad; segundo, expresar nuestra Divinidad; y tercero, disfrutar de nuestra Divinidad. Él dice que no debemos descartar Su Presencia Viva en las demás formas. Él dice que para practicar Su Yoga debemos "amar a todos y servir a todos". La entrega a la Voluntad del Señor es una forma de instalar la Gracia en nuestra vida.

La filosofía Vedanta señala que la Gracia Divina tiene tres fases distintas. La primera es Dios, la segunda es el Gurú, la tercera es el Ser Real interno. Dios es la donación de la Gracia y ésta es la verdadera naturaleza de Dios. Dios y Su Gracia son inseparables e idénticos. La diferencia es sólo verbal. La Gracia es liberada a través de *shakti*, el poder dentro de nosotros mismos y dentro del Gurú. El Gurú es la segunda fase de la Gracia Divina, porque una persona no encontrará a su Gurú hasta que haya practicado devoción desinteresada hacia Dios. La Gracia lleva al aspirante hacia el Gurú, que comenzará a guiarnos a nuestro viaje interno. Los Grandes otorgan la *Shakti* Transformadora a discreción y cuando el aspirante está maduro para ello. La Gracia se debe al propio esfuerzo, sea en este nacimiento o en una encarnación previa. Queda así claro que el discípulo encuentra a su *Satgurú* (uno que tiene el perfecto conocimiento del Ser) por la Gracia de Dios, que uno ha merecido por su devoción a Dios en encarnaciones previas. Habiendo encontrado así al *Satgurú*, debe hacer un progreso adicional hacia su meta al practicar la devoción al *Satgurú* como Dios encarnado. El descubrimiento del "Ser" es la tercera fase de la Gracia. El *Satgurú* es, en realidad, el "Morador en el Corazón", como el Ser real. De este hecho se deduce que meditar en el *Satgurú* como el Ser real, la energía de la Consciencia Infinita, es el medio de activar los poderes latentes del Ser real, por medio de la Gracia. El alma aspi-

rante asciende para encontrar la Gracia Divina que está verdaderamente disponible y permanentemente asentada en el Corazón. Babaji es el *Satgurú* (Gurú, Dios, Ser) de esta tradición de Kriya. Él no es solamente un maestro de verdades metafísicas, sino que es también el Poder Espiritual dinámico conocido como Gracia Divina, como Dios y como el Ser Real.

> "Mi Gracia será derramada incesantemente, pero debes estar completamente despierto. Debes estar siempre alerta y escuchar y reflexionar sobre la señal más ligera que sea dejada caer" – Kriya Babaji

Babaji nos dice que la Gracia Divina puede ser experimentada incluso mientras se lleva una vida ordinaria de hogar. No tenemos que vivir la vida de un asceta para recibir la Gracia, sino que debemos aspirar sinceramente a Dios. Nuestra aspiración debe ser pura y no estar manchada por el egoísmo. Para estar receptivos a esta influencia divina debemos escoger consistentemente la acción correcta sobre la falsedad. Nuestras vidas, nuestros pensamientos, nuestro discurso y nuestras acciones deben conformarse a esta verdad. Puedes empezar a vivir en verdad al decir sólo lo que es verdadero, amable y necesario. Comencemos hoy a consagrar, a hacer sagrada nuestra vida con la mente y el corazón, con la actitud de perfecta apertura a la Verdad y con el rechazo a la falsedad. Hagamos que a partir de ahora todas nuestras acciones humanas sean juzgadas por esta verdad o falsedad. Renunciemos a todas las mentiras y exageraciones. Esto nos dará el sabor de una vida divina. La Gracia es la fuerza del amor. Nos permitirá que nuestras vidas se vuelvan sagradas. Está claro que las emociones como los celos, el egoísmo, el miedo y la ira pueden cerrar la puerta al flujo de la Gracia. La eliminación de estas emociones requiere de nosotros que purifiquemos el dolor emocional que tenemos almacenado. El dolor emocional que no es liberado llena hasta arriba nuestros centros receptivos, por así decirlo, de modo que no pueden recibir claramente. El dolor emocional a menudo nos hace sentir "indignos" de recibir la Gracia de Dios. Los sentimientos de ser indignos pueden bloquear la puerta de la Gracia. Es importante sentirse digno de recibir las influencias de la Divinidad. Una consciencia clara es el primer requisito para el flujo de la Gracia Divina, según Babaji, además del reconocimiento de que lo que recibimos es una consecuencia de la Gracia y está inspirado por ella.

La aspiración, la voluntad pura y el interés entusiasta pueden mantener abierta la puerta. La clave es la purificación mental y sutil. Un interés entusiasta en nuestras prácticas de purificación y en progresar en nuestra práctica de Yoga construirá un fuego dentro de nosotros mismos. Este fuego no es sólo alegórico, sino que se siente físicamente como calor y se ve como luz en el cuerpo sutil. Y luego, si somos lo bastante conscientes como para ofrecer nuestra negatividad, nuestro egoísmo, nuestra mezquindad, nuestra pequeñez y nuestra inercia como un sacrificio a este fuego, éste se volverá más y más intenso. Es la Gracia la que libera tanto las alegrías intensas como los dolores del progreso dinámico. La Gra-

cia se muestra como una maravilla. La maravilla es la esencia de la vida. La vitalidad de la consciencia está en todo a nuestro alrededor, animado e inanimado. Si tenemos esta consciencia, más una intención de incrementar nuestra sensitividad estética, entonces cada experiencia estética que tengamos nos llevará más cerca de la maravilla de la pulsación de la Gracia que impregna todas las cosas y experiencias. Si practicamos el penetrar en el estado de maravilla en objetos que son fácilmente placenteros, aprenderemos entonces a discernir esa misma sensación de maravilla en nuestro ser, incluso cuando nos enfrentemos a las cosas más corruptas o en tiempos de gran dolor y tribulación. En verdad, la vida entera, con todos sus sucesos y con todas nuestras reacciones a ellos, es el drama de la Gracia desarrollándose... la manifestación cósmica puesta en escena por el genio creativo de la consciencia.

Prática sugerida:

- Presta atención a la salida y a la puesta del sol y de la luna, conforme se mueven en su órbita, a las estrellas, en el cielo de cada noche. Estate atento a los pájaros y a los animales que llenan de Gracia tus días. Nota lo que están haciendo y cómo se están comportando. Imagina qué mensajes podrían estar dándote de la Madre Naturaleza misma.
- Medita en la Gracia cada día, durante los próximos quince a treinta días.
- Medita en *LOKANANDA SAMADHI SUKHAM* – "El gozo del mundo es el gozo del *samadhi*". Cuando abrazas al mundo, el mundo te abraza.
- Reflexiona acerca de tu vida y enumera las veces en las que estuviste frente a encrucijadas. ¿Alguna intuición te condujo al camino correcto?
- Nota los momentos de crisis en los que sentiste aprensión respecto al futuro. ¿Pusiste la situación en las manos de una fuente más grande? ¿Qué sucedió?
- Nota las veces en las que sufriste alguna pérdida. ¿Cosechaste después una ganancia más grande que estaba relacionada con esa pérdida?
- Nota cuándo crees que comenzaste el camino espiritual. ¿Qué cambios han sucedido en tu vida desde que comenzaste? ¿Los consideras como un acto de Gracia?
- Crea un diario espiritual. **¡Escribe diariamente!** Escribe sólo los hechos. No incluyas ninguna interpretación, explicación, excusas o juicios. No uses tu diario para registrar tus ensoñaciones o imaginaciones. Registra toda mentira o exageración que digas.

OM KRIYA BABAJI NAMA AUM. AUM TAT SAT OM

Viviendo una vida de Gracia

Lección:

Notas:

"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. Cuando nos encontramos con este raro individuo, no podemos evitar darnos cuenta de su belleza moral. Es un fenómeno excepcional e impactante, uno nunca lo olvida. Esta forma de belleza es mucho más impresionante que la belleza de la naturaleza. Le da a aquellos que poseen sus dones divinos un poder extraño, inexplicable e incomprensible. Incrementa la fuerza del intelecto mucho más que la ciencia, el arte y los ritos religiosos. La belleza moral es la base de la civilización. ¿Estás despierto, mi niño, o sientes que todo esto es aburrido?" – "El Evangelio de Felicidad de Babaji (Kriya Yoga) no es para unos pocos favorecidos. No es una práctica oculta o extraña para obtener poderes extraordinarios. El Kriya Yoga es un camino racional, una sadhana práctica (prácticas espirituales) para una vida más completa y dichosa, más bendita, que es accesible a todos y cada uno"
Kriya Babaji, 'La Voz de Babaji'

Una vez que comenzamos a practicar Kriya Yoga y comienza verdaderamente el viaje espiritual, nuestra guía interna y externa será vivir de una forma yóguica de gracia, en una forma necesaria para desarrollar la auto-disciplina, la perfección y la liberación.

"La vida está a punto de volverse maravillosa. Pero debemos aprender cómo vivirla. Cuando aprendamos, entonces será extraordinaria." – *La Madre*

Una vida de gracia es una vida espiritual. Implica vivir sencillamente y con pensamiento elevado. Desde una perspectiva yóguica lo importante no es lo que hacemos, sino la forma en que lo hacemos y con qué consciencia lo hacemos. Babaji nos dice que observemos sin reaccionar y que recordemos a la Divinidad cuando actuemos. Él dice que no hay acciones superiores o inferiores cuando son hechas conscientemente. La consciencia que uno expresa en el acto es más importante que el acto mismo. Los actos aparentemente más inútiles pueden ser los más productivos si son ejecutados con consciencia. La consciencia es presenciar las ac-

© 2004 Kriya Yoga de Babaji y Publications, Inc.

ciones del cuerpo, la mente y los sentidos. La consciencia es lo que define una acción como yóguica, y no la acción misma. Cada acto de nuestra vida puede ser ejecutado de tal forma que nos eleve o nos arrastre hacia abajo. Una acción que hacemos mecánicamente o como una reacción a un estímulo normalmente tiene poca consciencia en ella. Demasiado a menudo pensamos, comemos, hablamos e incluso congeniamos o discrepamos con poca consciencia. ¿Cuántas veces has realizado asanas, pranayamas, meditaciones y mantras mecánicamente o en un estado soñador? La consciencia en las acciones requiere vigilia, atención, observación, reflexión. La consciencia es mantenida cuando el alma está ocupada en observar la acción. Hay una completa atención en la acción, sin considerar la ganancia o la pérdida personal, sin necesidad de demostrar un talento o una proeza.

Dejando que todo sea como es

Desde la perspectiva yóguica, todo es justo tal como es. Vivir una vida yóguica significa aceptar todo tal como es. Cuando aceptamos todo tal como es, no hay razón para estar de acuerdo o en desacuerdo con nada. No hay realmente una razón para sentir apasionamiento por nada en absoluto. La pasión está apegada a un resultado particular. A veces es difícil para la gente renunciar a la idea de la pasión. Pero si queremos encontrar la paz y aceptar la vida tal como es, tenemos que hacerlo. Pensamos que la pasión es lo que nos hace sentir "vivos". La pasión nos involucra. Nos eleva a lo alto y nos arrastra a lo bajo. El ego siente a menudo que la pasión es necesaria para crear un gran cambio. ¿Quizás? Pero si vamos a vivir una vida de gracia debemos estar dispuestos a aceptar todo tal como es. Debemos tener desapego y fe en que lo que necesite ser cambiado cambiará de forma muy natural en el momento apropiado. El desapego (*vairagya*) nos da alegría conforme crea ecuanimidad y liberación de la ansiedad, la tensión y el sufrimiento. La pasión simplemente se interpone en el camino y causa sufrimiento enmedio de lo que es. Todo es como es porque unas leyes secretas están en juego en nuestra vida. Primero está la ley del *karma*, las circunstancias de nuestra vida. Nuestra vida personal y las experiencias positivas y negativas no son sólo una recompensa por acciones pasadas, ellas crean también equilibrio al atraer las experiencias que necesitamos con el fin de aprender lo que todavía no sabemos. El *karma* viene a menudo a nosotros con el fin de sanar algo que necesite sanarse. El cambio viene con la sanación o viene una vez hemos aprendido la lección indicada para nosotros. La segunda ley necesaria para iniciar el cambio real es aceptar verdaderamente lo que es, con calma y ecuanimidad. Sólo desde este estado de calma y aceptación podemos trabajar hacia un cambio positivo. En otras palabras, *la aceptación es necesaria con el fin de tener el poder interno para cambiar verdaderamente cualquier cosa*.

El hecho es que la mayoría de las veces intentamos cambias cosas que no necesitamos molestarnos en cambiar. Si estamos viviendo un estilo de vida yóguico de gracia, ¡no lo intentamos! ¿A quién le importa lo que otros piensen, lo que hagan, cómo nos vean, si tienen razón o no respecto a cualquier cosa? Estas cosas

simplemente no importan. Todo es sencillamente una danza. ¿Por qué cambiar la danza? ¿Por qué combatirla? Es verdaderamente yóguico ni asentir ni disentir ni resistirse a nada. ¿Podemos hacerlo? La Verdad es que nada serio está sucediendo. El Verdadero Ser no tiene trabas, es estable y es muy ligero. Es sólo el ego quien se está tomando todo tan seriamente. El Ser Verdadero sencillamente mira y observa el cambio conforme tiene lugar.

¿Por qué no podemos dejar todo tal como es?

El ego es quien vocea "yo y mío". Es el "yo soy", "yo quiero", "yo no quiero". Fue el originador de todo ese dicho tan auto-importante de "pienso, luego existo". El ego es el que no puede dejar todo tal como es. El ego tiene sus opiniones, sus aversiones, sus desaprobaciones, ¡y con su auto-rectitud ve a otro en el error y quiere corregir lo que está mal! El ego piensa que está en lo correcto, incluso cuando está actuando exactamente igual que el otro a quien un momento antes juzgaba como equivocado. El ego nos mantiene separados. Ésa es la función del ego. El ego causa irritación y fricción dentro de nosotros y con los demás. Nuestro Ser Verdadero ve al otro sólo como a una expresión de sí mismo. No ve a otro con el que irritarse o tener fricción. Las opiniones nos impiden permitir que todo sea como es. Las opiniones vienen del ego y la mayoría de las veces son sólo una fuente de irritación, fricción y conflicto entre la gente y dentro de nosotros mismos. A menos que seamos verdaderamente seres puros expresando sabiduría, las opiniones no tienen un valor real. La Madre, del Ashram de Sri Aurobindo, dice que nuestras opiniones son siempre peligrosas y la mayoría de las veces son completamente inútiles. Las opiniones raramente son verdaderas. Normalmente son una combinación de verdadero y falso. Cada opinión tiene una opinión opuesta igualmente legítima. Las opiniones no son necesarias para tomar buenas decisiones. Las decisiones importantes serán obvias a la intuición en el momento en el que tengan que ser tomadas.

Práctica sugerida:

- Toma una opinión y piensa sobre ella. ¿Cómo te hace sentir? ¿Te sientes agitado y contraído o expandido y pacífico? Nota si comienzas a querer defender o justificar tu opinión. Nota si tu opinión comienza a hacerte sentir superior o inferior. Nota si tu opinión cambia con gente diferente con la que la compartas. Reflexiona si esta opinión es reflejada en tus acciones o si no lo es. ¿Cómo te hace sentir?
- Ahora, toma el punto de vista opuesto. Piensa en ello. ¿Cómo te hace sentir? Anota tus sentimientos e inspiraciones.

Las opiniones crean un estado inestable de la mente. Esta inestabilidad distorsiona cualquier claridad que podríamos de otro modo tener o haber tenido. Nuestra ignorancia crea opiniones. El sabio sabe que las opiniones no sirven. Durante los siguientes treinta días, intenta guardar para ti mismo tus opiniones.

Haciendo el trabajo requerido sobre el ego

El esfuerzo para entregar nuestro ego crea en nuestras vidas espacio para la Gracia. Sin un esfuerzo para debilitar la influencia del ego, el ego seguirá sus propios impulsos interesados de deseo, al igual que los de miedo y orgullo, y continuará creando una cadena de acciones y de subsecuentes reacciones dolorosas. Hace falta el trabajo de purificar el subconsciente, despertar la energía kundalini e inquirir acerca de nuestro Ser Verdadero, para encontrarnos a nosotros mismos siendo guiados conscientemente por la Gracia. Hace falta un esfuerzo constante para escuchar y seguir los pequeños impulsos de la voz interna en la quietud de nuestra alma e ignorar las vociferantes trompetas del ego: deseo, miedo y orgullo.

Trabajar sobre nosotros mismos, estudiarnos a nosotros mismos y purificarnos a nosotros mismos es el único medio para el progreso. ¡Nadie más puede hacerlo por nosotros! Sin embargo, el proceso de purificación requiere que aceptemos que la Divinidad conoce todo; que verdaderamente, la Divinidad hace todo. Y debemos saber esto como una Verdad inconfundible. Entonces la Gracia atraerá la guía intuitiva que necesitamos en el momento correcto de nuestra vida. La Gracia Divina puede comenzar un poderoso progreso dinámico que puede ser apreciado sólo por aquellos que tengan una aspiración y un coraje intensos. Este proceso puede ser doloroso. La Gracia llevará hasta nuestra atención consciente las peores cosas de nuestras personalidades. La atención pura, que desciende de la Gracia y sucede en el silencio mental, tiene la habilidad de quemarlas, así que podemos acabar con ellas.

El progreso en este proceso requiere de nosotros que nos atrapemos a nosotros mismos cada vez que cometamos un error y juzguemos a alguien, o tomemos un paso en falso y reaccionemos inconscientemente o siempre que hagamos un movimiento egoísta desde el orgullo y la arrogancia. Debemos ser implacables en nuestras auto-observaciones, de modo que podamos reconocer estas cosas conforme surjan en nosotros o inmediatamente después. Debemos ver cada impulso, conducta, acción o reacción tal como es y no dar excusas por ellos, culpar a otros o esconderlos de nuestro ser. Luego, en la contemplación o en la meditación, debemos relacionar la conducta incorrecta con un ideal, manteniendo firmemente en nuestra consciencia tanto la conducta como el ideal. El ideal puede sugerir otra perspectiva, una forma más consciente de hacer algo, una forma más pura de pensar y una forma más desapegada de responder. La luz de esa consciencia, de tomar una acción, viéndola correctamente, como es, y luego comparándola con un modelo más puro de acción, tiene un poder transformador.

Práctica sugerida:

Toma un tiempo para hacer una pausa aquí. Escoge una situación en particular que recientemente te causó dolor y sufrimiento. Escríbela en tu diario. Pregúntate a ti mismo si se trata de una situación recurrente, en formas diversas. ¿Qué es lo que te hizo sufrir de esa situación? ¿Cómo podrías haber reaccionado de forma diferente, más correctamente?

Este proceso debe ser hecho de forma consistente siempre que algo no esté bien. Sabemos que algo no está bien por el sentimiento interno de inquietud. Si algo no se siente bien, sácalo, míralo y di, ¿cómo querría Babaji (Dios, Gurú, Ser) que yo manejara esto? Ésta es la forma de progresar.

Tenemos demasiadas cosas en nuestra naturaleza a las que nos aferramos apasionadamente que causan daño, tanto a los demás como a nosotros mismos. Nuestro propio orgullo y auto-engrandecimiento, decepción y pretensión, murmuración, crítica y juicio, ira, odio, resentimiento y celos nos afectan tanto como afectan a los demás. Todos estos instintos naturales impulsados por el ego hacen de nosotros una víctima. Estas actitudes afligen tanto al cuerpo como a la mente. Son nuestras propias actitudes las que causan el conflicto dentro de nosotros mismos. ¡Nadie más puede hacer cosa alguna que nos cause aflicción, si tenemos la actitud correcta! Cuando dejamos partir las cosas de nuestra naturaleza que nos causan dolor y sufrimiento, somos libres. Los *Siddhas* nos dicen "¡sé supremamente libre y supremamente independiente y que nada te afecte! Estate en paz. La paz interna tiene el poder de anular cualquier obstáculo".

"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"
Kriya Babaji

Nuestra naturaleza es compleja. Somos una mezcla de contradicciones, de bien y de mal, verdadero y falso, noble e innoble. Es útil sacar a la consciencia nuestras faltas y falsedades, nuestras mentiras, nuestros anhelos y aversiones, pero debemos examinar también nuestro lado bueno y verdadero, nuestra nobleza, también. De hecho, debemos poner la mayor parte de nuestra atención en nuestra nobleza, de modo que pueda ser nutrida y se expanda, y finalmente transformará al resto. La nobleza de la mente es la bondad, la dulzura y la gentileza en la predisposición. El silencio nutrirá nuestra nobleza. Establece un día o al menos varias horas a la semana para estar en silencio. Resiste del todo el deseo de hablar durante estas horas preciosas. La meditación nutrirá nuestra bondad. Sólo por

abrir nuestro corazón en la meditación entrará la Luz. Nuestra naturaleza puede ser cambiada, transformada a través del coraje y por la atención que le damos en nuestras vidas diarias y en el silencio de la meditación. En la meditación, nuestras falsedades son reveladas a menudo.

Debemos aprender a escuchar. No sólo debemos concentrar nuestra atención en lo que está siendo revelado, sino que también debemos tener el coraje y la voluntad de entenderlo correctamente. Babaji dice, "*incluso el peor pecador puede ser el santo de mañana*".

> "Si uno no puede cambiar su naturaleza, no vale la pena la dificultad de hacer Yoga, porque el Yoga se hace precisamente con el fin de cambiar la naturaleza, de otro modo no tiene sentido." – *Sri Aurobindo*

¿Qué debe ser cambiado?

Para vivir una vida noble, graciosa, deben ser erradicados el egoísmo, la mezquindad y el odio. Negarse a cambiar estas conductas es acceder a vivir en la ignorancia, el sufrimiento y la indignidad. Muchos aspirantes espirituales descubren que conforme intensifican sus prácticas yóguicas surge el conflicto dentro de la esfera de sus familias y amigos, o incluso dentro de ellos mismos. De modo que es importante comprender que practicamos nuestro Yoga para complacer a nuestro Ser Superior y complacer al propio Ser es complacer a Dios. Ésta es una vida noble. Es por esto que estamos aquí. No estamos aquí para complacer a los demás. Complacer al propio Ser no es egoísmo. Egoísmo es algo más. Egoísmo es querer todo para uno mismo y no comprender sino las propias perspectivas y las propias necesidades. Es preocuparse por los demás sólo según cuán importantes son para nosotros. Una persona egoísta es incapaz de ver la valía de los demás. El egoísmo conduce a la mezquindad e incluso al odio. Una persona egoísta no es una persona feliz. Vive una vida innoble.

> "El egoísmo es el único pecado, la mezquindad es el único vicio y el odio es la única criminalidad. Todo lo demás puede convertirse fácilmente en bien, pero estos tres son resistencias obstinadas a la deidad." – *Sri Aurobindo*

Las vibraciones de mezquindad y de odio no sólo son obsesivas, contractivas y destructivas, sino que nos dejan completamente a merced del que maltratamos u odiamos. Una expresión de ira es una indicación de que carecemos de autocontrol. El odio es un apego extremo, de modo que es muy difícil desapegarse de él. Sri Aurobindo sugiere que sustituyamos el odio por la indiferencia, y sugiere que sustituyamos el egoísmo y la mezquindad por el olvido de uno mismo y por darse uno mismo. Indiferencia quiere decir que los pensamientos de la persona o de la situación que estimulan el odio ya no pueden crear más la misma reacción. Nos sentimos neutrales. Ya no hay más una ira externa o una rabia interna. Las ac-

ciones vienen más apropiadamente de un estado de neutralidad. A veces no podemos sustituir el odio por la "indiferencia" hasta que primero nos permitimos a nosotros mismos sentir nuestro odio. El odio crea tal desequilibrio en la mente que a menudo es necesaria alguna acción con el fin de volver a ponerla en equilibrio. En una próxima lección hablaremos de las emociones y sugeriremos una práctica poderosa para liberar el odio.

Virtudes del alma

El dar de uno mismo y la generosidad del alma vienen de sentirse rico y libre del ego, de tener una disposición que es dulce y gentil, amorosa, compasiva, hermosa, sonriente, feliz, audaz y que olvida el ego. Estas virtudes vienen de alguien cuya alma está despierta y activa, que es capaz de ver la valía de los demás. El dar de uno mismo y la generosidad se expanden del amor, en su forma más pura. No hay una sensación de "yo estoy dando"; hay sólo un dar. El dar de sí viene de la generosidad del alma. Comienza con el olvido del ego. Tenemos una tendencia hacia la auto-importancia. Normalmente cuidamos de nuestro ego y de nuestros sentimientos como si fueran algo muy precioso. El olvido del ego suena como una negación de nuestro ser o de nuestras necesidades, pero en verdad es un fortalecimiento de lo verdaderamente precioso, nuestro Ser. El olvido del ego puede ser desarrollado bastante fácilmente a través de simples métodos. Cuando nos encontramos a nosotros mismos sufriendo por nuestros pensamientos o revolcándonos en nuestras emociones, sólo necesitamos estar ocupados haciendo otra cosa. Sólo necesitamos hacer algo que no esté conectado con el objeto de nuestro sufrimiento o con nuestro ego. Por ejemplo, podemos dejar de pensar en una persona cuando no podemos pensar nada bueno sobre ella. Podemos hacer esto ocupándonos de otra o implicándonos en algún trabajo que sea interesante o que requiera concentración. No es muy difícil llegar a olvidarse del ego; todo es cuestión de usar sabiamente la mente (en posteriores lecciones hablaremos de la mente y de sus fluctuaciones).

¿Dónde comenzamos?

Una vida de Gracia comienza cuando empezamos a cambiar la más mínima parte de nuestro ego. No hay ninguna ley de la naturaleza que no pueda ser vencida. Somos criaturas de hábitos y de impulsos, hasta que aprendemos cómo liberarnos de su agarre. El Kriya Yoga nos enseña cómo dejar partir los hábitos y condicionamientos (*samskaras*) impresos en nuestro subconsciente, que nos hacen actuar y reaccionar. Se nos enseña cómo observar y sentir el estado contractivo del ego conforme reacciona, al compararlo con el estado expansivo experimentado cuando responde nuestra alma. Se nos dice que nada está escrito sobre piedra; todo está en cambio perpetuo. El Ser Superior, si lo desea, puede introducir un poder, un poder determinante, la Gracia, que cambia el curso de las cosas. La consistencia en la aspiración y el propio esfuerzo liberarán el agarre que las negatividades y viejos hábitos tienen sobre nosotros y nos abrirán para ser dirigidos

por una Voluntad Superior. En consecuencia, nuestra vida se volverá más llena de gracia.

Abhyasa, práctica constante, es necesaria para que ocurra un cambio profundo. Volverse abierto a la guía de nuestro Ser Superior demanda una práctica intensa constante. Una práctica intensa se llama *tapasya* en sánscrito. *Tapasya* es esfuerzo intenso. Es una concentración de voluntad y de energía, usadas para controlar la mente, nuestras energías sutiles y el cuerpo físico. Es una práctica espiritual expresada por la voluntad, necesaria para transformar al aspirante para un propósito superior. *Tapasya* indica intensidad e interés agudos. Si uno es sólo serio en su transformación una hora al día y durante el resto del día no lo es, entonces nada significativo cambiará. *Tapasya* indica práctica constante, con una continua aspiración a experimentar la unión con el Ser. A través de la Gracia nos viene una gran aspiración. Es algo que desarrolla el Kriya Yoga. Pero, con el fin de comenzar la práctica de Kriya Yoga, debemos tener aspiración, un fervoroso deseo hacia Dios.

La verdad es que es necesaria una persistente aspiración de progresar desde el comienzo hasta el fin de la *sadhana*, si queremos vivir en la Gracia. El camino es difícil y a veces fallamos, y luego los obstáculos nos parecen insuperables. Así que debemos tener una sincera aspiración para abrirnos paso. Aspiración no significa deseo. La aspiración viene como una llama desde el corazón mientras la mente está en silencio. El deseo viene de pensamientos de la mente. La aspiración es dadora de sí; el deseo sirve al ego. La aspiración expande nuestro sentido del Ser, mientras que el deseo lo contrae alrededor del objeto de deseo.

¿A qué estamos aspirando? ¿Qué aspiraciones son necesarias para vivir con Gracia en nuestra vida? Debe haber una aspiración armoniosa dentro de todo nuestro ser por algo más que los objetos de este mundo. Debe haber un anhelo por algo más grande, por una vasta consciencia o por la buena voluntad universal. También necesitamos aspiración para buscar nuestras debilidades, que deben ser transformadas. Necesitamos aspirar con paciencia y persistencia hacia la ecuanimidad mental y la visión ecuánime hacia lo que es. Necesitamos aspirar a un cuerpo que sea fuerte y esté libre de enfermedad. Y eventualmente debemos aspirar a entregar nuestro ser totalmente a la Divinidad. Con estas aspiraciones plantadas profundamente en nuestros corazones, nuestra *sadhana* diaria se volverá integral, dinámica y transformadora.

¿Qué queremos alcanzar en el Kriya Yoga?

> "Crecer hacia la plenitud de la Divinidad es la verdadera ley de la vida humana, y modelar su existencia terrenal a su imagen es el significado de su evolución" – *Kriya Babaji*

El Kriya Yoga persigue la realización de la Verdad de Dios. Babaji dice que *"la meditación abrirá espacios de sabiduría y comprensión, pero la realidad no amanecerá. Debes vivir en la realización de Él en tu vida real, vivirla en tus sueños, en tus pensamientos y en tus actos. Eso es la realización real, eso es Kriya Yoga, la llave maestra para todos los males, y eso es el acercamiento a Dios de forma concreta y de hecho. Dios no quiere que seáis meros espectadores o pensadores. Él te ha creado para que actúes, y actúes en el momento presente"*. Kriya Yoga es, verdaderamente hablando, una forma de vida para ser vivida, una forma de actuar en el presente con armonía y con consciencia de la presencia de la Divinidad. El Gita nos dice que "Yoga implica habilidad en la acción, y consiste en la ecuanimidad y en una vida equilibrada. Su énfasis, en consecuencia, reside en la elevación y no en la extinción del deseo, en la regeneración y no en la renunciación de la acción, y necesita una fe absoluta en el Dios Viviente".

Las metas del Kriya Yogui son realizar nuestra Divinidad, descubrir el Amor Divino y manifestar equilibrio, armonía y Gracia en nuestra vida. La manera más fácil de encontrar la Divinidad está en un corazón feliz, sin sombras. La Divinidad se encuentra en un corazón amable, gentil y amoroso. La felicidad está cerca de la luz, así que seamos felices primero. La alegría y la felicidad son cualidades divinas y son mucho más útiles en cualquier situación que el drama. Mantienen al cuerpo entero en armonía. Cuando nuestro cuerpo está en armonía, estamos abiertos, libres para dar y recibir amor y vivir en ese estado. La felicidad y la alegría son tan contagiosas como la depresión. La felicidad y la alegría dispersan la fricción, la preocupación y la amargura. ¿Así, qué puede ser más útil para transmitir a otros que la risa y la felicidad?

> "Cuando te elevas a la altura del amor divino, te elevas a un grado tal que en tu padre, en tu madre, en todos, no ves sino a Dios. Cuando ves en la esposa no a la esposa sino al Bienamado, Dios, entonces estás en la presencia de Dios." – *Kriya Babaji*

Una vez la luz del Amor Divino surge en el corazón, que es puro y ha abandonado el egoísmo, la pena y el sufrimiento, todo es contemplado como existiendo en el Poder-Dios-Gracia Cósmico, y comienza una manifestación del poder de esta Consciencia Infinita. Todas las multitudes de especies en este universo no son sino los nombres y formas infinitos de este poder, atrapados en su propio condicionamiento mental. Un corazón puro, que conoce la Verdad, sabe que todo lo que sucede, sucede de forma natural. Un corazón puro no experimenta ni depresión ni júbilo por lo que sucede, sino que siempre permanece con gratitud y ecuanimidad. Pareciendo estar ocupado en todo tipo de actividades diversas, sus acciones están siendo realmente dirigidas por una luz interior y por el Amor Divino. La armonía entre las personas es otra de las metas de una vida de Kriya. Una aspiración colectiva armoniosa puede cambiar el mundo. La armonía colectiva es obra de la Consciencia Divina. Estemos al menos en armonía con

aquellos con los que vivimos y trabajamos. Es la voluntad de Dios que seamos como somos y que los otros sean como son, todo según la naturaleza de cada uno de nosotros. Puntos de vista divergentes no significan necesariamente desarmonía. Aprendamos a no reaccionar ante las diferencias en la naturaleza o la discordia en las relaciones. Hagamos que una sobrecogedora aspiración a la armonía disperse cualquier desarmonía. La ira y la desarmonía nos impulsan a hacer lo que no debemos. La tranquilidad y la armonía nos permiten hacer lo que debe ser hecho. La meditación profunda creará la tranquilidad y el espacio que necesitamos para comprender la perspectiva del otro. Las diferencias, una vez reconciliadas, crean a menudo resultados espectaculares.

Vivir una vida de Kriya Yoga es una gran bendición. ¡No es un sacrificio, sino un gran privilegio!

Práctica sugerida:

Trabaja con las siguientes preguntas durante las próximas dos semanas:

- ¿Expresaste amor y compasión? ¿Cuándo y cómo?
- ¿Expresaste egoísmo, mezquindad o ira? ¿Cuándo y cómo? ¿Cómo te hizo sentir?
- ¿Qué acciones que reflejan lo anterior hiciste conscientemente? ¿Qué acciones hiciste inconscientemente?
- ¿Qué opiniones tienes hoy? ¿Las expresaste? ¿Cómo fue?
- ¿Sentiste hoy a tu Gurú o Ser interno?
- ¿Cuántas horas fuiste hoy consciente de tu aspiración por la Divinidad de alguna forma o de otra?
- ¿Qué te impide estar alegra y feliz en casa, en el trabajo o con tu vida en general?

OM KRIYA BABAJI NAMA AUM