*CAPITULO XXVI: LA CIENCIA DEL KRIYA YOGA*

*La ciencia del Kriya Yoga, mencionada con tanta frecuencia en estas páginas, llegó a ser ampliamente conocida en la India moderna a través de las prácticas y enseñanzas de Lahiri Mahasaya, guru de mi guru. La raíz sánscrita de Kriya es kri, que quiere decir “hacer”, “actuar”, “reaccionar”; encontramos la misma raíz en la palabra karma, o sea, el principio natural de causa y efecto. Así, Kriya Yoga significa: “unión (Yoga) con el Infinito por medio de cierta acción o rito”. El Yogi que sigue fielmente esta técnica se ve gradualmente liberado de su karma, o sea, de la cadena universal de la causación. Debido a ciertas antiguas restricciones yogísticas, no me es posible ofrecer una explicación del todo explícita en las páginas de un libro abierto, escrito para el público en general. La técnica debe ser aprendida de un “Kriyavan” o Kriya Yogi (el que practica el Kriya Yoga), de modo que, en estas páginas, nos concretaremos a exponer una descripción general. El Kriya Yoga es un simple método psicofisiológico por medio del cual la sangre humana se descarboniza y vuelve a cargarse del oxígeno. Los átomos de este extraoxígeno son transmutados en corriente de vida para rejuvenecer el cerebro y los centro o chakras en la columna vertebral. Suspendiendo la acumulación de sangre venosa, el yogi se hace capaz de aminorar o prevenir el desgaste de los tejidos. El yogi ya experimentado trasmuta sus células en energía pura. Elías, Jesús, Kabir y otros profetas fueron maestros en el uso del Kriya, o, por lo menos, de una técnica semejante o parecida, por medio de la cual ellos hacían que sus cuerpos se desmaterializaran a voluntad. El Kriya es una ciencia antigua. Lahiri Mahasaya la recibió de su guru, Babaji, quien la redescubrió, simplificó y purificó en su técnica, después de haber estado perdida desde épocas muy remotas. Babaji le dijo a Lahiri Mahasaya: - El Kriya Yoga que estoy ofreciendo al mundo por conducto tuyo, en este siglo diecinueve, es el resurgimiento de la misma ciencia que Krishna dió a Arjuna hace miles de años, y la cual fue reconocida posteriormente por Patanjali, Cristo, San Juan, San Pablo y otros discípulos. Krishna, el profeta más grande de la India, dice del Kriya Yoga en una estrofa del Bhagavad Gita: “Ofreciendo aliento inhalado en aquel aliento que se exhala, y ofreciendo el aliento que se exhala en aquél que se inhala, el yogi neutraliza estos dos alientos; de este modo libera la fuerza de vida del corazón y la pone bajo su control”. Su interpretación es ésta: “El Yogi previene el desgaste del cuerpo por medio de una adición de fuerza de vida y previene las mutaciones de crecimiento en el cuerpo por medio de apan (corriente eliminadora). De este modo, neutraliza el desgaste y crecimiento; aquietando el corazón, el Yogi aprende a controlar la vida. Krishna dice también que él fue quien, en anterior encarnación, comunico el indestructible Yoga a un antiguo iluminado llamado Vivasvast, quien luego lo pasó a Manú, el gran legislador. Este, a su vez, instruyo a Ikshwaku, el padre del guerrero de la dinastía solar de la India. Pasando así de uno a otro, el Raja Yoga fue guardado por los rishis hasta la llegada de la era materialista. Entonces debido a la reserva sacerdotal, y a la indiferencia de los hombres, el conocimiento sagrado gradualmente llegó a ser inaccesible. El Kriya Yoga es mencionado dos veces por el antiguo sabio Maestro Patanjali, el mejor y más grande entre los exponentes del Yoga, quien escribió: “El Kriya Yoga consiste en la disciplina física, el control mental y en meditar sobre AUM. Patanjali habla de Dios como el Sonido Real Cósmico de AUM escuchado en la meditación. AUM es el Verbo Creador, el sonido del Motor Vibratorio. Aun el principiante en Yoga, escucha muy pronto en su interior el maravilloso sonido de AUM. Recibiendo este bendito aliento espiritual, del devoto se encuentra seguro de que está en verdadero contacto con los reinos de la Divinidad. Patanjali se refiere por segunda vez al control de vida, o técnica de Kriya, de esta manera: “La liberación puede ser obtenida por medio del pranayama, que se obtiene disociando el curso de la inspiración y la expiración”. San Pablo conoció el Kriya Yoga -o una técnica similar-, por medio de la cual podía desconectar la corriente de vida de los sentidos, a voluntad, y por ellos decía: “En verdad, en verdad os digo, por al Fe que tengo en Cristo, que yo muero diariamente”. Retirando diariamente de su cuerpo la fuerza vital, la unía por medio del Yoga (Unión), con la felicidad eterna de la Consciencia de Cristo. En ese estado de bienaventuranza, tenía perfecta consciencia de hallarse muerto para los sentidos ilusorios del mundo. En el estado inicial del contacto con Dios (savikalpa samadhi), la conciencia del devoto se funde con el Espíritu Cósmico; su fuerza de vida se retira del cuerpo, el que aparece como muerto, rígido y sin movimiento. El Yogi está completamente consciente de la condición de suspensión de la vida animada en él. Conforme va progresando a estados más elevados del espíritu (nirbikalpa samadhi), comulga con Dios sin la rigidez del cuerpo, conservando, no obstante, la conciencia activa de la vida y aun hallándose en medio del torbellino de sus deberes mundanos. - Kriya Yoga es un instrumento por medio del cual la evolución humana puede ser acelerada y favorecida -solía decir a sus discípulos Sri Yukteswar, añadiendo-: Los antiguos Yogis descubrieron que el secreto de la conciencia cósmica está íntimamente ligado con el dominio de la respiración. Esta es una contribución inmortal e insólita que la India ofrece al caudal de los conocimientos humanos. La fuerza vital, que generalmente es absorbida para mantener el bombero continuo del corazón, debe ser liberada en favor de actividades superiores, empleando el método de calmar y silencia las demandas ininterrumpidas de la respiración. El Kriya Yoga hace que el estudiante dirija mentalmente su energía vital, haciéndola obrar hacia arriba y hacia abajo, alrededor de los seis centros, “chakras” o plexos (el medular, cervical, dorsal, lumbar, sacral y coccígeo), los cuales corresponden a los doce signos del Zodíaco, el Hombre Cósmico simbólico. Con medio minuto que la energía revoluciones alrededor del sensitivo cordón de la espina dorsal del hombre, se efectúan grandes y sutiles cambios en su evolución; ese medio minuto de Kriya equivale a un año de desarrollo espiritual natural. El sistema astral de un ser humano, con seis (12 por polaridad) constelaciones internas revolucionando alrededor del sol del ojo espiritual omnisciente, está entrelazado con el sol físico y con los doce signos del zodíaco. Así, todos los hombres están afectados por un universo externo y otro interno. Los antiguos rishis descubrieron que el medio ambiente del hombre, tanto en la tierra como en el cielo, en ciclos de doce años, lo impulsa hacia adelante en su sendero natural. Las escrituras aseguran que el hombre necesita un millón de años de vida normal de evolución para perfeccionar lo suficiente su cerebro humano para expresar y manifestar la conciencia cósmica. Mil Kriyas practicadas en un lapso de ocho horas, le ofrecen al Yogi en un día el equivalente de mil años de evolución natural; 365 000 años de evolución en un año. En tres años un Kriya Yogi puede completar, por medio de un autoesfuerzo inteligente,eficaz y esmerado, los mismos resultados que la naturaleza alcanza al cabo de un millón de años. El sendero abreviado del Kriya Yoga puede, por supuesto ser tomado únicamente por los Yogis debidamente preparados y avanzados en sus estudios. Con ayuda de un guru, los yogis preparan cuidadosamente sus cuerpos y cerebros para recibir el poder que las intensas prácticas efectuadas han creado en ellos. El principiante de Kriya Yoga hace estos ejercicios sólo de 14 a 28 veces, dos veces por día. Algunos yogis completan su emancipación en 6, 12, 24, o 28 años. El Yogi que muere antes de obtener la completa realización, lleva consigo el buen karma de su esfuerzo anterior de Kriya y en su próxima vida estará guiado armoniosamente hacia su Meta de Infinito. El cuerpo de la persona común y corriente es semejante a una lámpara de 50 watios, imposibilitada para recibir la descarga del billón que se genera por la práctica intensa del Kriya. A través de un gradual y regular aumento en la práctica del Kriya, el cuerpo del individuo se transforma astralmente día por día, hasta que finalmente está capacitado para expresar y manifestar la potencialidad infinitas de la energía cósmica, la primera expresión activo-material del Espíritu. El Kriya Yoga no tiene nada de común con los métodos anticientíficos de ejercicios de la respiración enseñados por allí por ciertos pseudo conocedores de estas cuestiones. Sus enormes y exagerados esfuerzos para retener el aire en los pulmones, no sólo son antinaturales, sino decididamente inconvenientes. Por el contrario, el Kriya, desde un principio, está acompañado de una sensación de paz de una arrobadora tranquilidad y de efectos regenerativos en la columna vertebral. La antigua técnica Yogi convierte la respiración en mente. Por medio del desarrollo espiritual, nos capacitamos para reconocer como un acto de la mente a la respiración, como, por ejemplo, un sueño. Muchos ejemplos puede darse de la relación matemática que existe entre la respiración del hombre y su “ratio” de variación en sus diferentes estados de conciencia. Una persona cuya atención esté completamente enfocada en el proceso de un argumento intelectual cuyo desarrollo sigue, o tratando de ejecutar una acción de tipo físico, delicada o difícil, respira, de modo automático, lentamente. La fijación de la atención descansa en una respiración lenta; en cambio, las respiraciones rápidas y violentas van acompañadas siempre por estados emocionales dañinos, como el temor, la ira, la concupiscencia, etcétera. El inquieto mono respira a un promedio de 32 veces por minuto, en contraste con el hombre, quien, por término medio, respira 18. El elefante, la tortuga, la víbora y otros animales notables por su longevidad, tiene una “ratio” de respiración mucho menor que la del hombre. La tortuga, por ejemplo, que puede alcanzar la edad de 300 años, respira únicamente 4 veces por minuto. El efecto rejuvenecedor del sueño se debe a que el hombre pierde temporalmente la conciencia de su respiración y de su cuerpo. Cuando duerme, el hombre se convierte en Yogi; inconscientemente, celebra noche a noche el ritual yogístico de liberarse a sí mismo de la identificación con su cuerpo y de fundir su fuerza vital con las corriente salutíferas en la región principal del cerebro y los seis sub dínamos de los seis centros de la espina dorsal. El que duerme, extrae de la fuente de energía cósmica la energía de la que depende toda vida. El Yogi voluntario ejecuta un simple y natural proceso, pero conscientemente, no con la inconsciencia y la lentitud del durmiente. El Kriya Yogi emplea su técnica para saturar y alimentar todas sus células físicas con una luz que no le permite degenerar y que las conserva en un estado magnetizado. Científicamente, hace la respiración innecesaria, sin que en él se produzcan los estados de sueño subconsciente o de inconsciencia.*

*Por medio del Kriya, la fuerza vital expulsada no se desperdicia ni sobrealimenta, ni excita los sentidos, sino que se ve obligada a unirse a las energías sutiles de la espina dorsal. Por medio de semejante refuerzo de energía vital, el cuerpo del Yogi y sus células cerebrales se ven electrizadas con el elixir espiritual. Y de este modo, se ve liberado de la obligada observancia de las leyes naturales, las cuales sólo pueden llevarlo por medios penosos y largos desarrollos, y aun así, con la alimentación apropiada, luz solar y pensamiento armoniosos, a una meta que se encuentra a una distancia de un millón de años. Se requieren doce años de vida normal y saludable para que se efectúe un pequeño y perceptible cambio en la estructura del cerebro, y un millón de años solares son necesarios para que este órgano se afine y capacite lo suficiente, de modo que pueda comprender y manifestar la conciencia cósmica. Desatando el cordón de la respiración que ata el alma al cuerpo, Kriya sirve para prolongar la vida y expandir la conciencia hacia lo infinito. El método Yogi logra superar la perpetua batalla que existe entre la mente y los sentidos atados a la materia, liberando al devoto y permitiéndole reintegrarse nuevamente a su reino eterno. Él sabe que su naturaleza real no está circunscrita a su prisión física ni siquiera por la respiración, símbolo de su mortal esclavitud al aire, elemento obligado de la naturaleza. La introspección, o “entrar en silencio”, es un método que nada tiene de científico cuando se trata de separar la mente y los sentidos atados por la corriente de vida. La mente contemplativa, tratando de regresar a la divinidad, está arrastrada constantemente hacia los sentidos por las corrientes de vida. Kriya, controlando la mente directamente por medio de la energía vital, es el más fácil, científico y efectivo sendero para alcanzar el Infinito. En contraposición al lento camino teológico para alcanzar a Dios, que puede compararse con una carreta, puede con justicia considerarse como la ruta del aeroplano que conduce a Dios. La ciencia del Yoga está basada en la consideración empírica de todos los ejercicios de concentración y meditación. Yoga le facilita al devoto el medio directo para conectar o desconectar a voluntad la corriente de vida de los cinco teléfonos sensoriales, de la vista, el sonido el olfato, el gusto y el tacto. Obteniendo este poder de desarrollar los sentidos, es para el Yogi sumamente fácil unir a voluntad su mente con los reinos de la divinidad o con el mundo material. Ya no es atraído involuntariamente, por medio de la fuerza de vida, a la esfera mundana de sensaciones y de pensamientos inquietos. Amo y señor de su mente y su cuerpo, el Kriya Yogi alcanza finalmente la victoria sobre su “último enemigo”: la muerte. “Debes alimentarte de la muerte, que se alimenta de los hombres; y una vez muerta la Muerte, cesará de morir”. La vida de un Kriya Yogi evolucionado, ya no está influida por los efectos de sus pasadas acciones, sino sólo por las direcciones de su alma. De este modo, el devoto evita los monitores evolutivos de los hechos egoístas, buenos o malos, de la vida común, trocando la lenta marcha de la oruga por el vuelo rápido del águila. El método superior de vivir en el alma, libera al Yogi de la prisión de su ego y le hace probar el aire profundo de la omnipresencia. La esclavitud de la vida natural es, en contraste, de un paso humillante. Conformando su vida al orden evolutivo, un hombre no puede exigir o mandar un aceleramiento de los procesos naturales; pero aun viviendo sin error en contra de las leyes de su herencia física y mental, necesita alrededor de un millón de años de reencarnaciones para conocer su emancipación final. El método telescópico de los Yogis, consiste en disociarse ellos mismos de la identificación tanto física como mental, en beneficio de la individualización del alma; de este modo se adelantan a aquellos que tendrán que evolucionar aún un millón de años. Esta periferia numérica se alarga más aún para aquellos hombres ordinarios que no viven en armonía con la naturaleza, abandonando prácticamente su alma y, por ende, siguiendo complejos antinaturales, ofendiendo a su cuerpo y a sus pensamientos; para tales personas, dos millones de años apenas bastarían para obtener su liberación. El hombre ordinario, rara vez o nunca se da cuenta de que su cuerpo es un reino regido por el Emperador Alma, en el trono del cráneo, con regen-tes auxiliares en los seis centros o esferas de conciencia, localizados en la espina dorsal. Esta teocracia se extiende sobre una multitud de súbditos obediente -algo así como 27 billones de células, dotadas de una inteligencia segura, si bien algo automática, por medio de la cual ejecutan todos los deberes del cuerpo, como crecimiento, transformaciones y disoluciones-, y 50 millones de pensamientos, emociones y variaciones substratales, de diferentes fases,alternantes en la conciencia del hombre, durante una vida, por término medio, dura sesenta años. Cualquier insurrección aparente de las células del cuerpo o del cerebro hacia el Emperador Alma, manifestándose como enfermedad o como depresión, se debe no a la falta de fidelidad entre sus humildes súbditos, sino al mal uso que, ya sea en el pasado o en presente, el hombre ha hecho de ella por medio de su individualidad o libre albedrío, que le fue dada simultáneamente con un alma a la que no puede renunciar. Identificándose con un ego mezquino, el hombre da por sentado que es él quien piensa, siente, digiere los alimentos y se conserva en vida, sin admitir nunca por medio de la reflexión (un poco de ella bastaría) que en su vida ordinaria no es más que un muñeco, un autómata de sus pasadas acciones (Karma), de la naturaleza y de su medio ambiente. Las reacciones intelectuales, sentimientos, modo y hábitos de cada individuo, están circunscritos por los efectos de causas pretéritas, y sea de esta vida o de otra anterior. Afortunadamente, por encima de todas estas influencias, está el Alma. Atravesando las verdades y libertades transitorias, el Kriya Yoga pasa más allá de este espejismo hacía su verdadero ser imperturbable. Todas las Escrituras establecen que el hombre no es un cuerpo corruptible, sino un alma viviente, y el Kriya le ofrece el medio para que pruebe y satisfaga esta verdad de las Escrituras. Shankara, en su famoso libro “Cien Aforismos”, dice: “El ritual externo no puede destruir la ignorancia, porque no son mutuamente contradictorios. Unicamente el conocimiento directo destruye la ignorancia.. .El conocimiento no puede surgir por otro medio que no sea la investigación. ¿Quién soy? ¿Cómo se formó el mundo? ¿Quién lo hizo? ¿Cuál es su causa material? Esta es la clase de investigación referida”. El intelecto no tiene respuesta para estas preguntas; de aquí que los Rishis evolucionaron el Yoga como sistema técnico-espiritual informativo. Kriya Yoga es el verdadero “Rito del Fuego”, mencionado con frecuencia en el Bhagavad Gita. El fuego purificador del Yoga lleva en sí la eterna iluminación y por ello se diferencia mucho de las externas y nada efectivas ceremonias religiosas del fuego, donde a menudo la percepción de la verdad es quemada con cantos de acompañamiento e incienso. El Yogi evolucionado, controlando su mente, su voluntad y sus sentimientos, de falsas identificaciones con los deseos corporales, uniendo su mente con las fuerzas superconscientes en los nichos espirituales de la espina dorsal, vive en el mundo como Dios lo ha dispuesto, no impelido por los caprichos del pasado ni por nuevos impulsos, motivos o causas humanas. Así, el Yogi recibe la realización de su Deseo Supremo, a salvo en el cielo supremo de su inextinguible Espíritu. El Yogi ofrece el laberinto de sus deseos a un fuego monoteístico dedicado al Dios incomparable. Esta es la realidad, una verdadera ceremonia yogística del fuego, en la cual los deseos pasados y presentes son el combustible que alimenta el amor Divino. La Ultima Llama recibe el sacrificio de todas las debilidades humanas, y el hombre es por entero purificado. Sus hueso están descarnados de todo deseo carnal, y su esqueleto kármico, blanqueado en el antiséptico sol de la Sabiduría, está, por fin, limpio, inofensivo ante el hombre y el Hacedor. Refiriéndose el señor Krishna a la segura y metódica eficacia del Yoga, solía comentarla con las siguientes palabras: “El Yogi es más grande que los ascetas que disciplinan su cuerpo; más grande aún que los que siguen el Sendero de la Sabiduría (Jnana Yoga) o que el Sendero de Acción (Karma Yoga); sé tú, ¡oh, discípulo Arjuna, un Yogi!”*

*Kriya Yoga es el verdadero “rito del fuego”, frecuentemente ensalzado en el Guita. El yogui arroja todas sus aspiraciones humanas en un fuego monoteísta, consagrado al Dios incomparable. Èsta es realmente la verdadera ceremonia yoga del fuego, en la cual todos los deseos pasados y presentes se convierten en el combustible que alimenta el amor divino. La última llama consume el sacrificio de toda insensatez humana, y el hombre se ve completamente libre de escoria. De sus metafóricos huesos ha sido arrancada toda la carne voluptuosa, y su esqueleto kármico hay sido blanqueado por el antiséptico sol de la sabiduría, limpio por fin, ya no puede ofender al hombre ni al Creador.*