

"C'è un solo Guru nel Kriya Yoga, ed è Babaji".

Durga Ahlund

Secondo i principi del Kriya Yoga di Babaji, il Signore non si trasforma in nessun momento in uomo, né l'uomo si trasforma nel Signore stesso. Il Signore risiede in ognuno di noi e può essere sperimentato in ogni uomo nelle espressioni pure di amore, compassione, gentilezza o impavidità (non coraggio, ma vera impavidità). Una persona ha il potenziale per diventare così raffinata e trasparente da irradiare Puro Vuoto e Coscienza da un unico punto, dal centro. Questa persona può modificare assolutamente tutto senza cercare di modificare nulla.

Nel Kriya Yoga di Babaji non è richiesto o desiderato alcun "Guru umano". I praticanti avanzati, benedetti da qualità divine, sono i migliori insegnanti quando esprimono semplicità, gentilezza e umiltà e accettano di essere semplicemente esseri sacri appena nati, capaci di vedere negli altri lo stesso essere sacro neonato .

Non si può essere in uno stato elevato di consapevolezza spirituale se si sceglie di vedere solo l'oscurità e non la luce negli altri. Tuttavia, consapevolezza significa anche vedere ciò che è davanti a noi e riconoscere ciò che è dentro di noi, anche se si tratta di qualcosa che deve essere purificato.

Promettere di essere un guru ai propri devoti è controproducente, perché porta gli studenti a pensare di non poter andare lontano sul sentiero senza una relazione forte con un altro essere umano che decida cosa è giusto o sbagliato, buono o cattivo. Si crea così uno stato di eccessiva dipendenza, che ostacola la capacità di crescere forti, sicuri e spiritualmente indipendenti e quella di trovare il guru interiore dentro di sé.

Nel Kriya Yoga di Babaji non c'è nessun essere umano che debba risvegliare, controllare o mettere alla prova uno studente. Non c'è bisogno di un guru umano perché il Kriya Yoga di Babaji funziona bene per lo studente che pratica le tecniche con sincerità. Non c'è bisogno di un umano che affronti o spezzi gli "ego" o che crei situazioni per imporre una rivincita karmica. Le situazioni della vita sono abbastanza adeguate. Più sadhana facciamo, più velocemente il karma viene rilasciato.

Nel Kriya Yoga di Babaji, siamo padroni di casa, che vivono e lavorano nel mondo, e ci viene insegnato a diventare consapevoli delle nostre debolezze e dei nostri limiti, e a confidare nel fatto che il nostro compagno di vita e i nostri figli ci forniranno degli specchi molto buoni e molto onesti.

Nel Kriya Yoga di Babaji, non c'è bisogno di un essere umano da adorare o da cui dipendere. Nel Kriya Yoga di Babaji ci viene insegnato a inchinarci al Signore interiore, nella forma meravigliosa di Babaji. Perché? La pratica dell'adorazione

interiore è potente. Ci sono momenti fugaci in cui la maschera della dualità cade: un attimo prima siete questo essere senziente che adora Babaji, un attimo dopo siete Babaji che viene adorato.

Babaji è la sorgente, la Fonte eterna e la Presenza che può essere sperimentata attraverso la pratica del Kriya Yoga di Babaji. La sintonia con Babaji può avvenire quasi immediatamente, in una frazione di secondo. Questa sintonia può essere molto significativa. In ogni studente avverrà una sintonia e un'iniziazione spirituale con la pratica della sadhana. Questo è il percorso del Kriya Yoga di Babaji.

"C'è un solo Guru nel Kriya Yoga, ed è Babaji" - Yogi S.A.A. Ramaiah

Gli Insegnamenti e la pratica delle tecniche permettono di comprendere il motivo per cui si eseguono determinate tecniche e come le tecniche funzionano per garantire la loro efficacia. La pratica dei sistemi integrati di tecniche stimola il dolce shaktipat, il risveglio del prana kundalini e il dispiegamento della coscienza. Il Kriya Kundalini Pranayama è potente in questo processo, ma le asana, le meditazioni, i mantra e la devozione preparano e accelerano il processo.

La realizzazione della Divinità, di Babaji, è una Presenza sperimentata nel cuore. Man mano che l'iniziato cresce nella comprensione e nell'esperienza spirituale, la sua vera natura si dispiega e la coscienza si espande. Noi kriyaban cerchiamo di riconoscere la nostra vera natura, che è amore incondizionato ed energia creativa dinamica.

Babaji rimane con noi sotto forma di una Presenza calma e fiduciosa. Sviluppiamo la più profonda umiltà e compassione perché Babaji è universale. Non è solo nostro. Egli è quel centro di Unità dentro di me che riconosce la Sua Presenza in voi. Babaji è ciò che, pur non cercando di alterare nulla, può alterare assolutamente tutto.

La Presenza di Kriya Babaji è ciò con cui gli studenti sinceri del Kriya Yoga possono sintonizzarsi abbastanza facilmente. Ci vuole tempo e sincerità, ma quei piccoli semi, se nutriti con la pratica, metteranno radici; e così inizierà la magia della trasformazione. La trasformazione avviene in modo delicato, ma evidente, verso se stessi e verso gli altri.

Il Kriya Yoga di Babaji non è fantasioso, né mira al raggiungimento di facoltà sovrumane o poteri psichici, né all'immortalità. È un'arte scientifica di autocontrollo che si evolve con l'esperienza delle pratiche. L'esperienza diretta sviluppa la fiducia e la fede nel sentiero, quando ci si rende conto che ci si sta liberando dalle vecchie limitazioni percepite, che ci si è liberati dai vecchi condizionamenti, dai vecchi comportamenti e dall'emotività eccessiva, mentre si amplificano creatività e amore.

Uno dei doni più importanti che un insegnante di Kriya Yoga di Babaji può aiutare ogni studente a raggiungere è quello di sviluppare la fiducia, la fede e l'amore per la propria pratica di Kriya Yoga e la fiducia nella propria guida interiore. Attraverso le tecniche gli studenti possono arrivare a riconoscere il proprio guru interiore, che li sta

guidando e li ha guidati nel loro viaggio in questa vita.

La pratica del kriya asana vanekom, la prima postura della serie di 18 posture dell'Hatha Yoga, ci aiuta a realizzare questa comprensione. Essa comprende l'invocazione a Babaji, "Om Kriya Babaji Nama Aum". Questo mantra è una chiamata al Signore interiore. Si esegue con la corona della testa (la dimora del Guru tattva) sul pavimento, le ginocchia abbassate, i palmi delle mani uniti sopra la testa, la parte inferiore delle gambe sollevata, per garantire che tutti e tre i bandha siano impegnati, per poi essere seguiti dal Saluto al Sole, sempre con il mantra di Babaji "Om Kriya Babaji Nama Aum" e la Canzone di adorazione del Sole. Questi esercizi introvertono la mente, la fanno uscire dal corpo, stimolano il rilassamento e favoriscono l'allineamento. Tutte le asana hanno lo scopo di creare equilibrio e di sviluppare la consapevolezza, in modo da eseguire la pratica con pieno impegno, ma senza la mente pensante e ruminante.