

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## El Yoga de las emociones

por Nityananda

Uno aprende en el Yoga a aquietar la mente, a observar y a detener los pensamientos, entrando en un espacio de calma y serenidad.

Cuando uno avanza en el Yoga, puede descubrir que el lugar que antes ocupaban los pensamientos, es reemplazado por... las emociones. Especialmente si uno sigue un Yoga profundo y transformador (el Yoga real, por cierto), en el que se movilizan energías profundas que activan los contenidos del subconsciente. Estos contenidos pueden salir a la luz de la consciencia, sin otro objetivo que ser desenraizados de la psique. Así trabaja, por ejemplo, la energía de Kundalini, volviendo activos los *samskaras* (tendencias almacenadas) del fondo de nuestra mente.

Por eso Patanjali define el Yoga como el “cese de las modificaciones que surgen del subconsciente” (Yoga Sutras I.2). Hasta que esto suceda, hay un largo proceso de limpieza interno, gran parte del cual es el manejo de las emociones – los contenidos energéticos de nuestro “*pranamaya kosha*” o cuerpo vital, emocional o de energía, la segunda envoltura del Ser, tras el cuerpo físico.

El manejo adecuado de las emociones es un arte en el Yoga, un arte bastante difícil de dominar. Vamos a ver las sugerencias que nos dan los Siddhas y maestros yoguis al respecto.

## Los límites emocionales del “yo”

Antes que nada, es mejor tener una perspectiva de a dónde vamos, nuestro mapa de carreteras. El Yoga enseña que nosotros no somos nuestras emociones, igual que no somos nuestro cuerpo físico ni nuestros pensamientos. Somos el Testigo que experimenta un cuerpo, unas emociones, unos pensamientos, que son todos ellos mutables y transitorios.

Si alguien me pregunta, para mí el ego - la identificación con un pequeño individuo que creemos ser - es básicamente emocional, no mental. Las ataduras que nos ligan a nuestro pequeño “yo” son principalmente emocionales. ¿A alguien le gusta, por ejemplo, estar solo todo el tiempo? El cuerpo vital tiene unas necesidades muy imperiosas, que no se trascienden hasta la plena realización del Ser.

El Testigo, el Ser que somos en realidad, se caracteriza por su calma y su gozo. Así que sabemos que estos dos rasgos, calma y gozo, son de nuestro Ser real. El resto de emociones son de nuestro cuerpo vital.

En el Kriya Yoga uno aprende a desarrollar la actitud del Testigo frente a las emociones. Esto supone aceptar incondicionalmente cada una de ellas, pero no aferrarte absolutamente a ninguna de ellas.

Aquí es donde se puede practicar mal el Yoga. El yogui busca la expansión de la consciencia, no su limitación. Hay gente que practica Yoga con la misma actitud de quien se fuma un porro o se toma un vaso de whisky – para sencillamente desconectar de las propias emociones conflictivas sin resolver. El Yoga no trata de desconectar de todo. Al revés, su meta es conectar con todo, unir nuestra pequeña consciencia con la consciencia cósmica, nuestro verdadero hogar.

De modo que practicar el Yoga para no sentir, para instalarse en el permanente buen rollito, sin querer bajar de ahí (algo que, de todas formas, la vida no va a permitir) es limitar el propio crecimiento. Yoga es expandir la consciencia y abrazar todo con ella, superando toda limitación personal. Para expandirnos debemos, tarde o temprano, saltar la querida cerca de nuestro ego, ignorando el aviso de “no pasar de aquí”, entrado en terrenos transpersonales.

Pero, si nos sentimos abrumados por las propias emociones, podemos pensar cómo nos podríamos sentir si a la vez pudiéramos sentir las emociones de todos los que nos rodean – lo que los maestros llaman “consciencia cósmica”... sería terrible, ¿no? Por eso hace falta el dominio del llamado “desapego” o *vairagya*.



### **Cuando Kali danza**

Cuenta la leyenda india que la diosa Kali, tras destruir al demonio que amenazaba a la creación, se puso a danzar con tal frenesí que todo el universo se puso a temblar. Los dioses rezaron aterrados a Shiva, su marido, que la detuviese, para que no acabase con todo. Sólo él podía hacerlo.

Shiva – un marido bastante comprensivo, por cierto – se limitó a transformarse en el suelo sobre el que danzaba Kali. Cuando ella comprendió que estaba danzando sobre su marido, sencillamente se detuvo, sacando la lengua como gesto de la vergüenza que experimentó.

Shiva es la consciencia, Kali es la energía de las emociones. Con el desapego aprendemos a observar nuestras emociones sin reprimirlas, pero sin estimularlas. Sólo las observamos, sin pensamientos sobre ellas. Las sacamos a la consciencia. Y así ellas acaban perdiendo su propio impulso, igual que la lluvia se detiene cuando se acaba. El Ser es eterno y omnipresente, las emociones no. Así que, desde el Testigo del Ser, nuestros recursos de consciencia son infinitos.

Eso es básicamente el desapego, correctamente practicado, sin represión: una pura consciencia que acepta y percibe todo pero no se aferra a nada, ni siquiera al acto de no aferrarse. Algo fácil de entender, pero que requiere una vida de práctica para llegar a dominar.

Parece fácil, y en la práctica, ciertamente, no lo es. De hecho, todos tenemos determinadas emociones básicas que no estamos dispuestos a sentir, bajo ningún concepto, porque son tan dolorosas para nuestro ego (que se formó con ellas) que pensamos que moriremos si las experimentamos de nuevo. Y hemos organizado nuestra personalidad y nuestras vidas para no sentir las otra vez (incluso podemos hacer Yoga para ese fin).

Por eso determinadas terapias que nos faciliten el liberar emociones conflictivas profundas pueden sernos muy útiles. Aunque todas, finalmente, apuntan a la aplicación del principio del desapego, correctamente practicado: sacar a la luz, aceptar y soltar, dejar partir.

Cuando uno avanza en el Yoga, elimina barreras mentales internas y libera contenidos emocionales almacenados en lo más profundo de uno, quizá durante varias vidas. Cuando estos contenidos salen a la luz de forma abrumadora, en ese momento uno se pregunta: “¿por qué me pasa esto, con lo feliz que vivía en mi ignorancia, dónde me he metido?”. Éste es el Yoga real – ¡el que te transforma! La Madre (ashram de Aurobindo) decía que una vez te metes en el Yoga, mejor seguir hasta el final, no lo puedes dejar a mitad, ya es tarde para retroceder...

Suena pavoroso quizás, pero recordemos que no avanzar, no transformarnos, resulta mucho más aburrido - y doloroso - a largo plazo. Por eso la gente envejece física, vital y mentalmente, y tiene que dejar el cuerpo: porque está estancada sin remedio en sus mismos limitadores contenidos subconscientes. “Una práctica mínima de Yoga te libraré de innumerables sufrimientos tras la muerte” dice Krishna en el Bhagavad Gita. Y además de eso, te permitirá experimentar niveles de gozo que ahora (como dijo Sri Aurobindo) ni siquiera podemos concebir que existen. Así que yo pienso que vale la pena el esfuerzo del Yoga, por mínimo que sea.

La práctica constante del Testigo y del desapego ayuda a la purificación emocional, digamos, en negativo, como si achicásemos agua de una barca. Otra forma de purificación emocional más activa sería la práctica constante de la paz emocional, como un hábito. Así lo recomienda Sri Aurobindo: “Si obtienes paz limpiar el vital se vuelve fácil. Si sólo limpias y limpias y no haces nada más, vas muy despacio; porque el vital se ensucia de nuevo y hay que limpiarlo cientos de veces. La paz es algo que está limpio en sí mismo, así que obtenerla es una forma positiva de asegurar tu objetivo. Buscar sólo lo que está sucio y limpiarlo es la forma negativa”.

La meta final del proceso, un gran triunfo para el yogui, sería volver el cuerpo vital totalmente transparente, sin densidades que obstaculicen el descenso de la luz de los centros superiores de consciencia. Un cuerpo vital que además esté entregado a los propósitos más elevados de estos centros, aportando su energía, que es mucha. Ésta es, sin duda, la verdadera alquimia, la más elevada.

(El artículo [Las bases devocionales de la paz](#) da algunas claves para fundamentar la práctica de la paz).