

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## Comprendiendo las meditaciones de Kriya Yoga por Nityananda

Existe, a veces, una falta de comprensión sobre lo que son las meditaciones o dhyanas del Kriya Yoga de Babaji, y sobre su propósito y finalidad. Mucha gente, cuando se habla de meditación en Yoga, piensan que se trata de “dejar la mente en blanco”. Lo correcto sería hablar de “aquietar la mente”, aunque una meditación puede incluir mucho más que eso.

En el Kriya Yoga definimos la práctica de la meditación, Dhyana Yoga, como “el arte científico de dominar la mente”. No se trata de anularla, sino de dominarla. Normalmente nuestra propia mente nos domina a nosotros, estamos sometidos física y emocionalmente a cualquiera de sus ocurrencias, a menos que llevemos a cabo el trabajo de hacernos cargo de ella.

La mente es un instrumento creador que usamos constantemente, seamos conscientes o no de ello. Con ella creamos y recreamos nuestra realidad personal. El libro “La voz de Babaji” dice al respecto: *“Si crees que tú mismo eres creado por las circunstancias externas, serás entonces golpeado completamente por las circunstancias. Descubre que tú eres en realidad el poder creativo, y que tú puedes controlar el suelo y las semillas escondidas de tu ser, de los que crecen las circunstancias. (...) El mundo exterior de las circunstancias se moldea a sí mismo según el mundo interior del pensamiento. Las circunstancias no te hacen, sino que te revelan”*.

Asumir que creamos desde nuestra mente las circunstancias que nos rodean, de forma consciente o inconsciente, supone abandonar el victimismo y asumir nuestro propio poder. De modo que, si queremos hacernos cargo de las circunstancias que rodean nuestra vida, tendremos que empezar por hacernos cargo de lo que está sucediendo en nuestra mente. Todo lo que creamos desde la inconsciencia lo podemos crear también desde la plena consciencia: *“La mente es, una vez más, un tejedor maestro. La mente teje el vestido interior del carácter y también el vestido externo de las circunstancias. Así, lo que había tejido hasta ahora desde la ignorancia y la oscuridad, puede ahora destejer desde la iluminación y la claridad”* (La voz de Babaji). Y aquí entra en juego el papel de las *dhyanas* o meditaciones de Kriya Yoga.

### Visualizar nuestras circunstancias

La palabra “Siddha”, que designa a los maestros realizados del Yoga, está relacionada con la palabra “siddhi”, que significa “perfección”, y también alude a los “poderes yóguicos”. El Yoga ofrece herramientas para despertar todo el potencial humano, incluyendo lo que algunos llaman poderes yóguicos, que no son sino posibilidades de crecimiento a nuestro alcance. Las herramientas para ello son el dominio de la mente y el dominio del *prana*, la energía vital.

El dominio de la mente consistiría en algo tan básico como ser capaz de no pensar lo que no quieres pensar, y de pensar lo que quieres pensar, de forma sostenida. Algo tan sencillo como esto, pero, ¿hay alguien que pueda hacerlo durante siquiera tres minutos? Las dos primeras meditaciones de las siete que se enseñan en la primera iniciación de Kriya Yoga ayudan a desarrollar estas dos capacidades. Luego, con las siguientes meditaciones, aprendemos más cosas: a visualizar y a recrear aquello que queremos manifestar en nuestra vida, y a desarrollar nuestro discernimiento intelectual, nuestra intuición y nuestra conexión con la superconsciencia (Babaji).

Todas estas habilidades van más allá del mero dejar la mente en blanco; suponen desarrollar sus posibilidades latentes, desplegando nuestro potencial humano. Ése es el camino de los Siddhas. Y aunque no alcancemos la realización yóguica que ellos manifestaron, el cultivo de estas meditaciones puede ayudarnos a mejorar las circunstancias que nos rodean.

Lo que el estudiante debe comprender es que **resulta fundamental que llevemos a nuestra vida cotidiana el logro obtenido con la práctica de las meditaciones**: la capacidad de desapego, la de visualizar lo que queremos crear, la intuición y la inspiración. La meditación no es una actividad disociada del resto de nuestra existencia, sino una actividad diseñada para entrelazarse con ella y transformarla. **Sólo entonces la práctica del Kriya Yoga cobra su pleno sentido**, y se convierte también en una forma de vida.

### Un Yoga dinámico

Este enfoque de las meditaciones de Kriya está dentro de la orientación tántrica del linaje de los Siddhas. El Yoga clásico busca sencillamente trascender y dejar atrás el mundo, la mente y los sentidos, para lograr la liberación; se trata de un Yoga destinado a los renunciantes. El Yoga tántrico involucra al mundo, a la mente y a los sentidos en la vivencia espiritual. La palabra “tantra” significa “red” o “tejido”. El Divino está entretejido en nuestra vida ordinaria, y el Siddha aprecia el juego de la Divinidad, incluso con los cinco sentidos. Si el Divino está en todo, ¿a dónde puede uno huir? Lo que hace falta es una transformación del punto de vista para percibir a este Divino; hace falta “tener ojos para ver”.

El enfoque tántrico está en sintonía con las circunstancias de esta era actual, tal como las explica “La voz de Babaji”: *“La humanidad del siglo veinte está dominada por rajas. En todas partes, la ronda diaria del hombre normal está caracterizada por la actividad cargada conscientemente de alta tensión. (...) Todos los hechos mencionados previamente deberán ser tenidos en consideración, si los principios de Babaji y de la forma de vida del Kriya Yoga deben convertirse en los medios para redimir y elevar al hombre de su ciénaga. Esta pasión por la actividad extrema no puede ser reprimida. (...) El Yoga, también, debe asumir el aspecto de ser fácilmente practicable por todos. **Como la actividad es inevitable, el Yoga debe cumplirse en y a través de la actividad.**”*

*El ideal del Gita es, de forma notable, el más indicado para la presente era. Cada acto normal debe constituir una síntesis de todos los yogas. **La sadhana no debe implicar un divorcio y una ruptura con la vida normal.** Ésta última se convertirá por sí misma en una sadhana dinámica a través de un cambio de tu ángulo de visión”.*

En la tercera iniciación de Kriya Yoga el estudiante aprende a aquietar y detener la mente y la respiración para entrar en el estado de *samadhi* o absorción cognitiva, y vivenciar así la consciencia pura, el Ser. Sin embargo, tal aquietamiento se puede experimentar ya desde la primera iniciación al practicar la primera técnica de meditación o el Kriya Kundalini Pranayama.

El dominio de la mente que se logra con las siete meditaciones de la primera iniciación sirve, además de lo expuesto, también para aquietarla en las fases más avanzadas de la sadhana. Al final el estudiante comprende y realiza que el Yoga incluye toda nuestra vida, abarcando tanto la quietud del silencio como la acción. Todo está igualmente entretejido por el Ser, del que formamos parte inseparable.