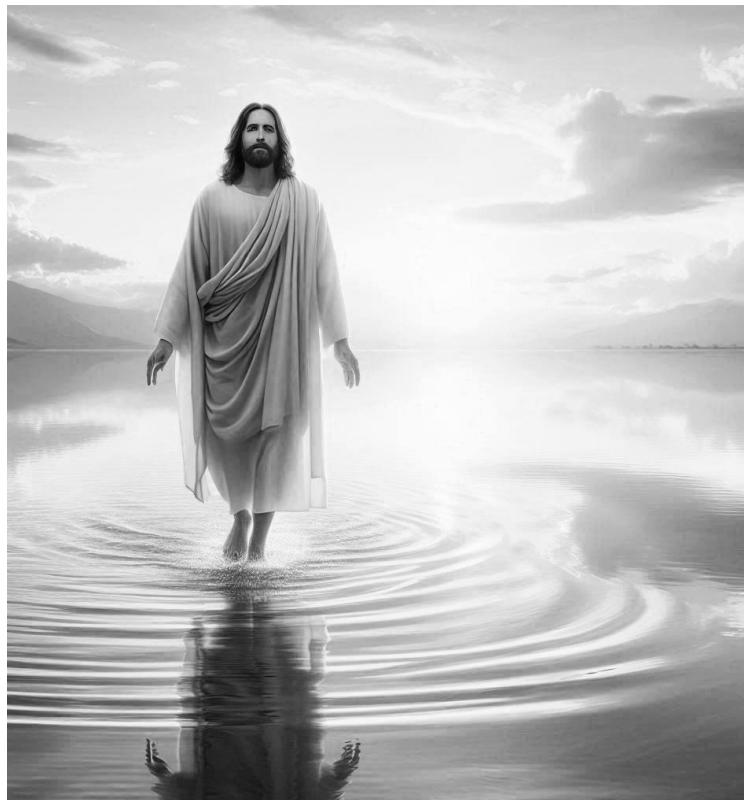


Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



Volverse "pobres de espíritu",
por Nityananda

Bienaventurados los pobres en espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos
– Mateo 5:3

*Abandona tus tendencias latentes, como un pájaro que desea ver el cielo
rompe el huevo que le encierra y sale volando - Yoga Vasishtha*

Para alcanzar la bienaventuranza (gozo) de la pobreza de espíritu, el silencio mental es el principio. Este silencio se alcanza no al intentar reprimir los pensamientos, sino desarrollando la conciencia del Testigo: la mente genera pensamientos, pero el yogui no es arrastrado por ellos al aceptarlos pero no seguirlos. Al hacerlo así lentamente va emergiendo un espacio (el Vidente, con palabras de Patanjali) en el que uno presencia los pensamientos pero no los genera ni los desarrolla. Y ahí va surgiendo un silencio mental, como el sol que se filtra a través de las nubes.

Luego está crear el silencio emocional, que es algo más complejo. ¿Te has preguntado en qué gastos tu energía emocional? Algunos ejemplos: política, deportes, sexo, redes sociales, series de televisión, comida...

Igual que el estado mental de un yogui es el silencio, el estado emocional de un yogui es de calma serena... y gozo. Pero los dos son genuinos y naturales, no una forzada impostura de alguien que quiere "ser espiritual". ¿Cómo se llega a ese estado?

A ese estado emocional de calma y gozo no se llega de forma permanente y definitiva a menos que logremos la realización del Ser. Pero con nuestra práctica yóguica (sadhana) mantenida nos vamos acercando a esa realización.

Llevando el Testigo a la vida

Cuando uno practica de forma comprometida la meditación puede experimentar calma y gozo. El desafío sería prolongar este estado a la vida ordinaria. Y la pregunta sería ¿por qué se pierde este estado?

Nuestras tendencias emocionales personales nos hacen gastar energía emocional en cosas diversas. Nuestro cuerpo emocional está convencido de que la vida sin subidas y bajadas emocionales no tiene sentido, y busca experimentar estímulos intensos y sus recompensas emocionales, sean las que sean.

El yogui utiliza la conciencia del Testigo para descubrir esos enganches emocionales, y aplica el desapego para ir dejando partir estas tendencias. El trabajo se hace más intenso cuanto más intenso es el compromiso del yogui por la realización del Ser. Este compromiso nace del discernimiento lúcido, y a menudo, del desencanto, tras experimentar la impermanencia de todas las cosas de la vida. Otra motivación para el compromiso yóguico es haber experimentado, aunque sea brevemente, el gozo del Ser, lo que motiva al yogui a volver a vivirlo. Según los yoguis realizados esto gozo es mil veces superior a los placeres emocionales; dicen que el gozo que buscamos en ellos es en realidad el gozo del Ser. "Dios es gozo siempre renovado" del cual nunca te cansas, decía P. Yogananda.

Se cuenta que Babaji sólo aceptaba como discípulos a aquellos que estaban dispuestos a renunciar a todo con el fin de alcanzar la Divinidad: 'Ofrece la llave de Kriya sólo a chelas cualificados', dijo Babaji. 'Quien se comprometa a sacrificarlo todo en la búsqueda de la Divinidad, es apto para desentrañar los últimos misterios de la vida gracias a la ciencia de la meditación' (Autobiografía de un yogui). Realmente hay pocos que estén ahí, pero la práctica de Yoga, por pequeña que sea, puede ser igualmente un bálsamo para todos. Y tras el ruego de Lahiri Mahasaya, Babaji accedió a que le entregase el Kriya "a todos los buscadores, aunque al principio no puedan comprometerse a una renuncia interior completa".

El yogui dedicado va descubriendo en qué gasta su energía emocional y se va desapegando de ello; es decir, decide conscientemente no poner ahí más energía. Cuando hace esto se puede sentir más pobre, vacío, pero al tiempo ese espacio libre va siendo ocupado por la calma y el gozo del Testigo, del Ser, que no depende de las circunstancias externas.

La sadhana real es la que transforma

Jesús representó en su vida el ejemplo de la entrega de las propias tendencias a una conciencia superior, el Padre. Destacó el compromiso que hace falta para transformar la conciencia ordinaria del ego y renacer en la conciencia superior del Reino de los Cielos. Su afirmación "*es más fácil que un camello pase por el ojo de una aguja que un rico entre en el reino de los cielos*" (Mateo 19:24) es una advertencia sobre el poder limitante de los apegos.

Este proceso de desapego de las propias tendencias emocionales por supuesto lleva tiempo, tiempo de sadhana, la sadhana real. Hay muchos tipos de tendencias, algunas fáciles de superar, y otras que el yogui siente que son imposibles de superar – de ahí la necesidad de la gracia del Satgurú. Algunas tendencias son útiles porque apoyan la realización del Ser: la devoción, la auto-disciplina, la afición por lecturas espirituales...

Las prácticas diarias de Kriya Yoga sostienen este proceso. Algunas de ellas son fundamentales y crean una base para el sendero: la meditación Shuddi o desapego, la práctica del testigo o Nityananda Kriya, los mantras, y sobre todo Kriya Kundalini Pranayama, que redirige la energía vital, sacándola de nuestros patrones emocionales habituales y llevándola a nuestros centros de conciencia o chakras. Las 18 posturas, de otra forma, crean un efecto similar.

Y además de las técnicas, resulta fundamental cultivar las prácticas de la entrega y del Karma Yoga; éstas son, respectivamente la entrega consciente de los propios actos, reacciones y vida al Divino, y el trabajo ofrecido como servicio al Divino. Juntas, liberan la energía del ego y la ponen al servicio de propósitos superiores. La séptima meditación para contactar con Babaji y otras meditaciones pueden inspirar y guiar estos propósitos.

El Yoga no trata de ser "espiritual", trata de realizar la "bienaventuranza": el gozo inefable del Ser, hasta que moremos en él, nuestra naturaleza real. El Yoga es el proceso de transmutación interna que nos lleva hasta ahí.

* Más información sobre la transmutación de las emociones en el libro ["Avanzando en el Yoga"](#).