

Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



Recobrando el Ser

por Nityananda

El yo es amigo del yo para el que se ha vencido mediante el Yo; pero, para el yo no sometido, este yo es un enemigo, como los enemigos exteriores.

El Yo supremo del que se ha controlado a sí mismo y está en paz se encuentra en equilibrio en el calor y en el frío, en el placer y en el dolor", Bhagavad Gita, VI. 6-7.

En nuestro proceso de transformación que es el Yoga, resulta muy útil recordar y tener presente lo que somos en realidad, y lo que no somos, para ser felices. Según nos enseña el Yoga, somos el Vidente, un observador incondicional y gozoso, que está rodeado de un cuerpo mental, un cuerpo emocional y un cuerpo físico: pensamientos, sentimientos y sensaciones. Los tres son cambiantes e impermanentes, con diferentes grados de sutileza: la mente es muy volátil, cambiando a velocidad vertiginosa; las emociones son más difíciles de activar y de cambiar, una vez activadas; y por último, hace falta cierto esfuerzo para mover al cuerpo físico.

Debemos recordar que:

- Detrás de la mente, de cada pensamiento, está la conciencia pura.

- Detrás de cada emoción hay paz y gozo.

Todos los pensamientos son transitorios, no son el Ser, sino creaciones nuestras. Y todas las emociones son transitorias también, tampoco son el Ser, sino nuestras creaciones.

Las olas de los pensamientos encubren la conciencia pura, y las olas emocionales encubren la paz y el gozo de nuestra naturaleza original y real.

Sin embargo, no podemos rechazar los pensamientos y las emociones intentando sentir en todo momento la paz y el gozo, ya que eso crea una dualidad, nos dividimos al luchar contra nosotros mismos. Y además, difícilmente podremos vivir sin pensamientos ni sentimientos, pues aunque consiguiéramos (es un decir) eliminarlos en nosotros, seguiríamos experimentando los pensamientos y sentimientos de los que nos rodean.

El yogui, más bien, lo que hace es abrazar todo lo que le rodea, aceptar todo pero con plena conciencia. El Vidente, el testigo, es eterno, pero los pensamientos y los sentimientos no. La atención plena, la plena conciencia acepta todo lo que surge, pero no se aferra a nada. En realidad todo fenómeno nace de ella, se manifiesta en ella y se disuelve en ella, cuando se agota su impuso original.

Cuenta la leyenda india que cuando la diosa Kali (la energía divina que destruye radicalmente toda negatividad) mató a los demonios, se puso a danzar frenéticamente, y parecía que todo el universo creado se iba a destruir. Para evitar que esto sucediera, el dios Shiva, su consorte, se tumbó a sus pies. Kali dejó de danzar, avergonzada, al descubrir que estaba bailando sobre su marido.

De forma similar, la Conciencia pura (Shiva) acaba diluyendo en ella misma cualquier manifestación de la energía (Shakti o Kali). El Testigo en nosotros es Shiva, nuestro Ser eterno indestructible.

Las costras del Ser

Aparte de nuestra experiencia cotidiana, existen formaciones mentales/emocionales, bloqueos o costras habituales que se interponen entre nosotros y nuestra vivencia del Ser, aquí y ahora. Son rocas formidables de miedos, tristezas, apegos, reacciones, etc., de años o de vidas; unas son más evidentes, y otras más sutiles y escondidas. El yogui va enfrentando una tras otra de estas formaciones en su trabajo diario, llegando incluso a trabajar niveles de bloqueos "colectivos", comunes a toda una sociedad como tendencias y miedos sociales. Y si persiste en su disciplina espiritual, puede llegar a afrontar las formaciones básicas que dan origen a su propio ego, la roca principal, la creencia de que yo soy un individuo aislado, un conjunto de

pensamientos, sentimientos y percepciones individuales, en vez de la conciencia gozosa, incondicional e incondicionada.

Para limpiar estas formaciones que alimentan el ego y ocultan el Ser, debemos:

- En primer lugar, descubrir los hábitos mentales y emocionales que las nutren y sostienen, que son como agujeros que drenan la energía que, de otro modo, usaríamos para propósitos del Ser: miedos y preocupaciones habituales, ira, estrés, deseo insatisfecho, descontento, etc.
- Luego hay que aceptar y transformar los "residuos kármicos" que permanezcan ahí: verlos, comprenderlos, ofrecerlos a la Divinidad, transmutarlos y soltarlos.

Cuando uno se va desprendiendo de ambos, el ego puede experimentar un "vacío", lo cual es asímismo otra creación más, de la que uno también se debe desprender, con la devoción al Ser y al Satgurú y la entrega al propio camino de crecimiento.

También puede ser inevitable sentir miedo a la propia aniquilación - otra creación nuestra que no tiene nada que ver con el Ser. El miedo es una de las formaciones básicas del ego, que basa en él sus distintas y aberradas estrategias vitales. Y vivir sin miedo, ciertamente da miedo... al ego.

Integrar las emociones sin reprimirlas es todo un arte, al igual que observar y comprender los propios pensamientos pero sin ser arrastrado por ellos. Esto sólo se hace posible con el cultivo sistemático de la conciencia y de la atención plenas. Diferentes herramientas del Yoga ayudan a ello, especialmente en el Kriya Yoga; recordemos que "Kriya" significa "acción con conciencia". En nuestra práctica descubrimos entonces que el Yoga real no se limita a una sesión de meditación, sino al constante cultivo de la conciencia; nuestro Yoga es nuestra vida, una oportunidad de descubrir el Ser en medio de nuestras experiencias.