

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## **Buscando guía en nuestra práctica espiritual**

por Govindan Satchidananda

Los estudiantes de Kriya Yoga pueden a veces preguntarse si están haciendo lo correcto. Un sentimiento de incomodidad puede dar lugar a dudas o a preguntas tras un tiempo, y si no viene una respuesta a la mente, tales dudas y preguntas siguen surgiendo, a pesar de nuestros esfuerzos por alejarlas o por ignorarlas.

En la primera iniciación se nos enseña cómo buscar respuestas a tales preguntas mediante una kriya particular de meditación, la séptima Dhyana Kriya, en la que contactamos con Babaji y buscamos su inspiración. Aunque éste no es el medio adecuado para compartir esta técnica, un comentario acerca de algunas de las cuestiones que la rodean puede ayudar al lector a superar algunos problemas comunes. Estos problemas incluyen:

1. Reticencias a practicar la técnica;
2. Reticencias a confiar en la respuesta que venga y en aplicarla;
3. Dificultades en su práctica: el llamado factor ruido.

Además está el problema de las reticencias a buscar guía o consejo de otro practicante experimentado de Kriya Yoga que pueda ayudar.

Con respecto a las reticencias a practicar la técnica, las causas pueden incluir muchas razones:

- Uno está demasiado ocupado con el trabajo o con los deberes familiares para tener tiempo para practicar;

- Uno está alterado emocionalmente por el estrés y los conflictos interpersonales;
- Uno ha dejado un tiempo cada día para la práctica de Kriya Yoga, que incluye la práctica de contactar con Babaji, al menos una vez por semana.

A menudo estas tres condiciones van juntas. Uno puede empezar haciendo un poco de “sadhana” de forma regular, e incrementar gradualmente los propios esfuerzos; el subconsciente comenzará a recordarle a uno cuán satisfactoria es la práctica para la propia sensación de bienestar.

Respecto a las reticencias a confiar en la respuesta que venga, esto usualmente desaparece con un poco de práctica. Los principiantes se quejan a menudo de que “no viene nada”. Tomando tiempo para calmarse y centrarse en uno mismo antes de empezar, quizás tomando una ducha, cambiando de ropa y haciendo algunas posturas o ejercicios de respiración, prepara el terreno para una sesión exitosa y satisfactoria. La práctica regular de las kriya preparatorias crea una apertura y un desapego que le permite a uno escuchar el mensaje que venga. Aplicar el mensaje y ver los buenos efectos de ello sirve para reforzar la habilidad de uno para confiar en la propia intuición.

Practica la primera kriya de meditación para eliminar el “ruido” mental, la charla incesante de la mente subconsciente. La recitación previa de los mantras bija pueden ayudarle a uno a dejar de sintonizar con vibraciones, pensamientos y sentimientos no deseados, y a sintonizar con la parte más sublime de nuestro ser – en particular aquellos mantras que se corresponden con ese aspecto de la Divinidad del que queremos recibir guía.

No puedo enfatizar lo suficiente la importancia de cantar “Om Kriya Babaji Nama Aum” con amor y devoción por Babaji, en particular cuando las cosas se complican. Vuélvete hacia Babaji con tus oraciones y pide su guía. Cuando las cosas vayan bien fortalece tu sintonía con Él manifestando en alguna forma concreta tu amor por Dios en los demás. Él trabajará a través de ti. Gradualmente verás que la pequeña agenda de tu ego es sustituida por Su agenda, conforme se despliega tu “dharma” o tu misión en la vida.

A veces uno puede compartir las propias dudas o inquietudes con su pareja o con un amigo, pero si ellos no comparten el propio interés en el Kriya Yoga, uno puede ver limitado el ámbito del tema en el que busca guía. Cultiva, por tanto, amistad con otros estudiantes experimentados de Kriya Yoga con los que compartir las inspiraciones más allá del contexto de los encuentros mensuales de Satsang. Si vives en una zona donde no haya tales encuentros o no haya estudiantes, ven a los retiros o seminarios de Kriya Yoga y reúnete con otros estudiantes como tú. También puedes considerar el organizar un seminario en tu zona. O escribir a algún Acharya por email para solucionar o compartir alguna duda.

