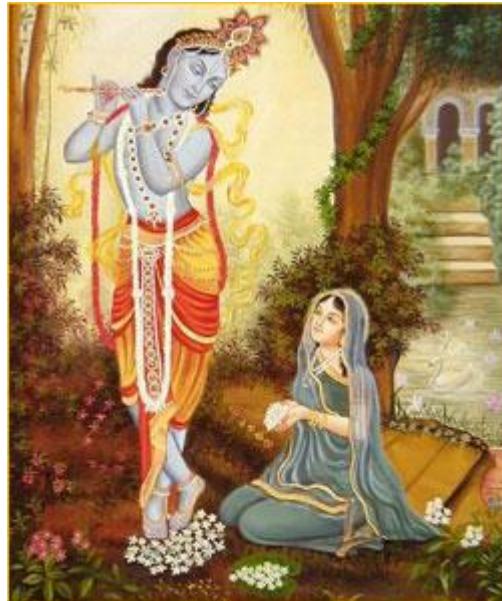


Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



La práctica del amor: Kriya Bhakti Yoga

por Nityananda

"Que ya sólo en amar es mi ejercicio",
San Juan de la Cruz, Cántico Espiritual.

El Kriya Yoga de Babaji consta de cinco partes; una de ellas es el Bhakti Yoga, el Yoga del amor y de la devoción. Según vimos en previos artículos en el Kriya Yoga la conciencia es el camino y la meta a la vez de nuestra práctica; en la conciencia comprendemos el ser real, lo permanente en un mundo impermanente. La práctica de la conciencia nos ayuda a comprender el ser. La otra parte de la ecuación es el cultivo del amor, que nos ayuda a comprender la creación, aquello que es temporal pero en lo que estamos inmersos en nuestra vida cotidiana. Quizá la existencia del mundo sólo puede ser comprendida desde el punto de vista del amor. En el camino de los Siddhas, Shiva (la conciencia) ama y honra a Shakti (la energía, es decir, la creación), y Shakti alaba y venera constantemente a Shiva. Lo infinito y lo finito se entrecruzan en una danza sin fin.

Conciencia y amor se convierten en las dos alas necesarias para el vuelo hacia la auto-realización. Una posible definición de Yoga sería la práctica de aquietar la mente y de abrir el corazón, una fórmula que conduce a la experiencia del gozo. En nuestro estado normal funcionamos al revés, a menos que hagamos algo para remediarlo: nuestra mente está pasada de revoluciones y nuestro corazón está cerrado.

Cualquier artista (pintor, músico, escritor, etc.) puede sentir el gozo inherente de crear, en el que el amor, de una forma u otra, siempre está presente, aunque sea un amor por la acción creativa misma. El mundo no tiene por qué ser un lugar de sufrimiento sino un lugar de aprendizaje, crecimiento y creación. El enfoque siddha no huye del mundo sino intenta transformarlo y divinizarlo, empezando por uno mismo.

Sea uno artista o no, es difícil vivir sin amor; vivir sin él es, desde luego, una forma de sufrimiento. Por ello el Kriya Bhakti Yoga recomienda el cultivo del amor de forma sistemática como una práctica yóguica más. El amor no se puede forzar, sale de forma natural desde nuestro interior, pero sí que se puede cultivar, creando diariamente un espacio para que se manifieste. Cuanto más amor haya en nuestra vida, mejor salud tendremos incluso, tal como están demostrando diferentes estudios médicos.

El amor se dice que es una de las características de nuestro ser real, que fluye de forma natural y sin esfuerzo en el estado de realización. Pero como no estamos realizados, podemos cultivar este fluir a través de diferentes disciplinas. En “La voz de Babaji”, por ejemplo, se insiste una y otra vez en la práctica de ver la Divinidad en los demás en nuestra vida cotidiana, en nuestros actos.

En Francia son grandes amantes del queso, y existen más de 600 tipos de quesos. En la India son grandes amantes de la Divinidad, y existen múltiples relaciones posibles entre el devoto y ella, que puede ser considerada Padre, Madre, Amigo, Bienamado, etc. Dios recibe más de mil nombres, en cada uno de ellos se resalta un aspecto diferente suyo. Los diferentes dioses personifican también aspectos diversos del único Ser, de la realidad esencial, de modo que el practicante de Kriya Bhakti Yoga siempre puede encontrar un aspecto de la Divinidad (en el caso de que no lo tenga ya) con el que se puede identificar y que le sirva para canalizar su amor y devoción. Se puede amar incluso al Ser en su aspecto impersonal, como la verdad de la existencia, como un científico ama la verdad. Y luego se puede ver esta Divinidad en todos, multiplicando así los objetos de gozo interno y acercándonos a la visión universal del Uno.

Queda claro que el Kriya Yoga de Babaji no es un culto, sino una serie de técnicas yóguicas para nuestra mejora en todos los aspectos; aunque provenga de la India, cada uno puede beneficiarse de estas técnicas, no importa su credo o religión. El Kriya Bhakti Yoga anima el cultivo del amor y de la devoción, pero según las inclinaciones de cada uno.

En nuestra práctica de Kriya Yoga intentamos elevar nuestra energía hacia la parte superior de la cabeza, el chakra de la corona, donde reside potencialmente nuestra experiencia de conciencia absoluta o de realización del Ser. Y para llegar hasta arriba la energía deberá atravesar nuestro corazón; cuanto más abierto esté, más energía podrá llegar hasta arriba. Y más felices seremos.

Las técnicas yóguicas son una parte necesaria para el crecimiento personal y la experiencia del gozo, y la otra parte es la actitud correcta por parte del practicante de Yoga. El libro “La voz de Babaji” no explica técnicas de Yoga pero resulta sumamente inspirador para aprender acerca de la actitud correcta, en el Yoga y en la vida.