

Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



Identificando pensamientos inútiles

por Nityananda

Cuando empecé a practicar Kriya Yoga de Babaji descubrí un día que los pensamientos eran "dolorosos" en comparación con el estado gozoso de silencio mental, que es una fuente de paz. Cuando uno camina mueve las piernas, pero cuando llega a casa y se sienta las piernas no se siguen moviendo. La mente es una gran herramienta, puede resolver problemas y crear realidades. Pero si sigue funcionando sin parar, sin detenerse nunca, también crea problemas y realidades que no queremos vivir. Saber usarla es necesario, y - si queremos tener paz - saber detenerla también, igual que uno necesita no mover las piernas cuando descansa.

"*Pienso luego existo*" declaró el filósofo Descartes. En Oriente, el Siddha Patanjali declaró "*Yoga es el cese de las fluctuaciones que aparecen en la conciencia. Luego el sabio mora en su propia forma o naturaleza verdadera*" (Yoga Sutras 1.2-3) - un cambio radical de perspectiva. En la vida y en el Yoga resulta fundamental para ser feliz diferenciar la mente y los pensamientos de la conciencia. No somos los pensamientos; tenemos pensamientos que vienen y van. Pero no somos lo que pensamos. Somos la conciencia detrás de ellos, que siempre está ahí. De hecho la conciencia es la única cosa que siempre ha estado ahí; todo lo demás de nuestra vida está sujeto al cambio. Existencia-Consciencia-Gozo es la definición de los Siddhas de nuestra naturaleza real.

Querer parar la mente es como intentar sujetar agua entre las manos. "La

"mente nunca se para, impetuosa, auto-decidida, difícil de domar. Tomar control sobre mi mente me parece tan difícil como apaciguar los poderosos vientos" declara Arjuna en el Bhagavad Gita (VI.34). Luchar con la mente para detenerla no parece ser una práctica que funcione. Una estrategia mejor es observarla como un testigo, sin involucrarnos en ella, ubicándonos entonces en la conciencia. El libro "La voz de Babaji" declara lo siguiente sobre la mente:

"Justo cuando comenzamos a reflexionar para trazar su origen, se desvanece. Si nos inclinamos a seguirla, intenta conquistarnos. No nos obedece si la obedecemos. Si somos el Testigo, un mero espectador, notando sus ascensos y caídas, no puede sino volverse sumisa a nosotros. Debemos estar despreocupados de ella, y desarrollar en nosotros la actitud de un testigo inafectado" (pág. 482).

Nuestros pensamientos habituales – que además son innecesarios la mayoría – pueden ser agrupados en varias categorías. Conocer estos diversos tipos de pensamientos y cómo funcionan puede ayudarnos a que pierdan poco a poco su dominio sobre nosotros. Te invito a leer esta categorización de diversos pensamientos recurrentes, seguro que podrás identificarte con algunos de ellos. La estrategia no es luchar contra estos pensamientos, sino identificarlos en cuanto aparezcan, y separarnos de ellos. Es como cuando estás en una fiesta y reconoces a una persona que es muy pesada y siempre te cuenta la misma historia – sólo la reconoces y la evitas, sin más. Cuanto más hagamos esto con estos pensamientos habituales e inútiles más perderán estos su poder sobre nosotros:

- **Pensamientos del pasado:** cuando recordamos algo que sucedió en el pasado, y el recuerdo va acompañado de algún tipo de emoción. Esta emoción puede ser rabia o resentimiento por algo que nos hicieron, o arrepentimiento por algo que hicimos, o vergüenza por algo que hicimos o nos sucedió. ¡El pasado nos roba el presente! Una vez aprendidas sus lecciones, no lo necesitamos para nada. Es una carga muy pesada que nos hace mirar al suelo, impidiéndonos mirar hacia adelante. Las gafas del pasado distorsionan y limitan nuestra visión del presente, fresco, libre y lleno de posibilidades. Nunca permitas que tu mente te defina por tu pasado. Las lecciones del pasado pasaron, la comida que comiste ya la digeriste (y la tiraste) – aliméntate del presente. Además debemos darnos cuenta de que los pensamientos sobre el pasado son interpretaciones personales, sesgadas, sobre lo que ocurrió. Cuando identifiques un pensamiento sobre el pasado, con su carga emocional, obsérvalo y déjalo partir, que no te impresione. Y especialmente dejas partir esa carga emocional adjunta, como si fuera un engaño, un fantasma que sólo existe en la mente y que no es real.

- **Pensamientos sobre el futuro:** hay dos pensamientos de este tipo especialmente molestos: El primero es cuando visualizamos algo negativo que puede suceder en el futuro, añadiendo el miedo a continuación. Lo que podríamos llamar "anticipación temerosa". ¡Pero no sabemos cómo será el mañana! ¿Cuántas veces un futuro determinado no fue como nos imaginamos, sino mucho mejor? Algunas personas utilizan el miedo como estrategia vital,

visualizando lo que puede salir mal y así luchar luego para que no pase. ¡Una estrategia emocionalmente agotadora, con la que la vida se vuelve angustiosa! Vivir sin miedo da miedo, el ego piensa que sin miedo no podrá controlar las cosas.

Aunque es adecuado planificar bien, es más importante identificar e ignorar estos pensamientos de miedo en cuanto aparezcan, para que no se hagan cargo de la mente y de las emociones. La estrategia debería ser exactamente la contraria, visualizar en positivo aquello que realmente queremos crear, y poner ahí nuestra energía, y no en evitar lo que no queremos que pase.

El segundo tipo es cuando pensamos en lo que tenemos que hacer, mañana, esta semana o en el futuro, y generamos cansancio o incluso abatimiento. Lo podríamos llamar "anticipación agotadora" Mejor vivir un día por vez, sin pensar en lo que haremos mañana. Esta anticipación nos saca del presente, lo único que existe y lo único que tenemos. "Cada día traerá su propio afán" – incluso cada hora tiene el suyo. Si observas verás que cada día tiene su propio aprendizaje, las lecciones y las ocupaciones cambian cada día o cada cierto tiempo: lo que te ocupó y preocupó durante un tiempo desapareció completamente, y ahora otro asunto totalmente ocupa su lugar.

Así que en cuanto aparezca uno de estos pensamientos podemos desecharlo sabiendo que "mañana será otro día". Un día por vez es suficiente.

- Pensamientos de deseo: cuando aparece una imagen de un objeto de disfrute, y una fantasía sobre ello que crea un deseo de tenerlo. La mente decide que serás feliz cuando disfrutes de eso, sea sexo, una comida, una compra, o lo que sea. Y decides perseguirlo hasta conseguirlo. En las anticipaciones al futuro la mente decidía que debías tener miedo a algo, y luchabas para que no sucediera. Aquí tu mente decide que para que seas feliz debe suceder algo, y luchas para que suceda. Pero todo es el juego y la creación de la mente.

El deseo es el motor, dicen en la India, de la creación. Pero los Siddhas nos recuerdan que el deseo nos hace olvidar el verdadero Ananda, el gozo del Ser. Todos los deseos son pobres sustitutos, en comparación, de este Ananda (incluyendo el sexo, como señala Sri Aurobindo). La mente nos hace desear cosas, así se perpetúa ella y el ego. Porque cuando experimentamos el Ananda del Ser la mente desaparece.

Resulta interesante observar los pensamientos del deseo, cómo los objetos de deseo son edulcorados y convertidos en atractivos por nuestra mente, y cómo su satisfacción final difiere de nuestra fantasía original, o cuán poco dura esa satisfacción - hasta que la mente genera otro nuevo deseo. Si miramos profundamente podremos descubrir cómo nuestra mente nos ilusiona con cosas que luego no duran - cómo somos dominados por ella.

- Pensamientos sobre la propia valía y de aceptación por los demás: ¿cuál es tu estrategia al interactuar con otros? ¿Vas de listo, de desvalido, de

ocurrente, de buena persona, de original...? Desde niños desarrollamos estrategias para lograr la atención, el reconocimiento y el cariño de nuestras autoridades y de los demás. Cuando te encuentres con pensamientos y estrategias mentales para lograr estos fines, junto con sentimientos de inquietud, celos, orgullo, infravaloración, etc., estás jugando el juego de la mente de la búsqueda de reconocimiento y aceptación. Reconoce estas tensiones mentales y emocionales en cuanto aparezcan.

Cuando te encuentres a ti mismo sufriendo por este tipo de pensamientos, recuerda que no existe ninguna estrategia sostenible para recibir amor. Todo se reduce a esto: uno recibe tanto amor como da. No hay más.

También recuerda que es agotador e inviable intentar recibir a través de los demás el amor que tú no te das a ti mismo. Sé tú mismo, sigue tu corazón, a partir de ahí todo fluirá, y llegarán a tu vida aquellas personas que vibran en tu onda.

También hay que recordar que amar y servir a los demás es una de las principales fuentes de felicidad que existen; las estrategias del ego para atraer atención y amor sólo provocan tensión, soledad y sufrimiento a largo plazo.

Identifica tus propias categorías de pensamiento

Seguro que podrás añadir otras categorías de pensamientos recurrentes personales que te atan; cada persona es un mundo. Pero aprender a identificar los tipos de pensamientos citados en cuanto aparezcan, separarnos de ellos y no darles más energía nos liberará enormemente para el momento presente, donde se encuentra el gozo incondicional del Ser. Y también debilitaremos la influencia de nuestra propia mente sobre nosotros y nuestra vida, en beneficio de la conciencia, el testigo, nuestro ser real: Existencia-Consciencia-Gozo.