

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## **Las bases devocionales de la paz**

por Nityananda

*"La calma radica en la entrega de todas las cosas, y el espíritu gusta de la calma"*, Kriya Babaji.

El gozo, ananda, es una de las metas del Yoga. La experiencia demuestra que, en la práctica yóguica, primero surge la paz, y a partir de ésta, surge el gozo divino, el gozo del Ser, ananda. Este gozo no depende del voluble cuerpo emocional, sino de la identificación más profunda con el Ser real, conseguida a través de las prácticas yóguicas.

Un gozo estable y permanente sólo puede existir en una base estable y permanente de paz. Y el cuerpo emocional ciertamente no suele contribuir a ello.

La sociedad actual tampoco favorece la paz, ya que nos insta constantemente a consumir – o a ganar dinero para poder consumir. Pero al final de este proceso sin fin, somos nosotros los que acabamos consumidos. Entonces, para conseguir paz, la sociedad nos ofrece el consumo de pastillas.

¿Cómo crear unos cimientos de paz en nosotros sobre los que edificar nuestra realización del gozo del Ser?

Existen diferentes valores y actitudes en el Yoga, al margen de técnicas específicas, que yo he encontrado muy valiosos y útiles para mi práctica y para mi vida. Voy a mencionar algunos de ellos. Para mí estas actitudes son el fundamento de la sadhana, la disciplina espiritual, ya que hacen posible, o al menos favorecen, la paz interior. Su observancia es una disciplina más, hasta que se convierten en un hábito, una segunda naturaleza. Pero el resultado final merece de sobra el esfuerzo.

Estas actitudes son la conciencia del testigo, el discernimiento y la entrega.

### La conciencia del testigo

Todos tenemos un ego, nuestra creencia en la existencia separada, que se basa en último término en emociones básicas de supervivencia. Nuestro ser real no necesita sobrevivir, es eterno, pero nuestro cuerpo y sus instintos biológicos han desarrollado estrategias durante miles de años para preservar la vida de sus células.

Nuestro ego desarrolla estrategias de intercambio con el mundo, especialmente en las relaciones sociales, para conseguir de los demás aquello que cree que necesitamos para sobrevivir: atención, reconocimiento, nutrición, etc. Cada individuo desarrolla estrategias diferentes para "sobrevivir", de forma consciente o inconsciente, pero los fines son bastante similares.

En el Yoga aprendemos a desarrollar la conciencia del Testigo como antídoto frente a la identificación con las tendencias básicas de nuestra naturaleza humana. De esta forma encontramos un punto de estabilidad dentro de nosotros, inmune frente los altibajos de la vida. La norma básica sería: "observa y date cuenta de todo, pero no te tomes nada de forma personal".

Es agotador intentar sostener en todo momento la auto-estima de un ego, que en realidad basa su existencia en heridas perpetuas a la auto-estima. Es como invertir dinero en un agujero sin fondo. Conforme vamos encontrando paz y plenitud dentro de nosotros mismos, a través de nuestra práctica de Yoga, vamos dejando de exigir a los demás y al mundo que nos den aquello que pensamos que no tenemos y necesitamos, y podemos empezar a dar incondicionalmente.

En Psicología se habla mucho de conectar con el "niño interno", pero igualmente necesario o más sería conectar con la "madre interna". Un niño sólo piensa en recibir, necesita constante atención. Una madre se dedica a dar incondicionalmente. Podemos nutrir a nuestro niño para que madure y evolucione y se convierta en una madre. En ese momento estará

sobradamente lleno de todas las cosas por las que lloraba (atención, amor, nutrición), incluso para poder entregarlas libremente a los demás.

Imaginemos dos personas que van por la calle: un mendigo, pidiendo dinero a todo el mundo, y otra persona rica que va repartiendo su dinero a todos con los que se encuentra. ¿Cuál de ellos atraerá a la gente? Todo el mundo huirá del mendigo, y la persona rica estará rodeada de personas. Igualmente, podemos ir por la vida demandando cariño y atención, u ofreciéndolo a todo el mundo. Para recibir ambas cosas sólo tienes que darlas.

La conciencia del testigo podemos aplicarla a lo que nos rodea, pero sobre todo a nosotros mismos. De esta forma podemos ir identificando las estrategias y los juegos de nuestro ego en nuestras relaciones con el mundo. Y podemos abandonar estos juegos, en los que sabemos que finalmente nunca se gana..

Con la conciencia del testigo descubrimos los juegos inconscientes, el armazón de nuestro ego. Entonces, respiramos, podemos relajarnos y sonreír. Todo lo que busca ese ego lo tenemos ya, en nuestra paz sin límites del Yoga. Sólo necesitamos soltar y relajarnos lo suficiente para darnos cuenta de ello.

### Discernimiento

La visión del discernimiento es ver la Divinidad en todo. De esta forma no somos atrapados por la dualidad: bien y mal, bueno y malo, sombra y oscuridad. La visión dual nos encadena al sufrimiento, tratando perpetuamente de huir del "mal", persiguiendo constantemente "lo bueno". De la dualidad no se sale; es la base del odio, uno de los obstáculos más tenaces a nuestro avance espiritual.

Un ejemplo en el extremo opuesto del discernimiento es el "principio tribal", que se asienta en la dualidad, y lo podemos ver en múltiples formas a nuestro alrededor: nacionalismos, ideologías políticas, rivalidades locales, rivalidades deportivas. Se basa en que hay un "otro" al que se le odia. Y, por mecanismo psicológico de la proyección, acabaremos viendo en ese otro todo lo que odiámos o reprimimos en nosotros mismos: nuestra sombra. Exactamente lo opuesto al proceso de integración personal que exige nuestra crecimiento hacia el samadhi o experiencia de plena unidad.

Creo que todos hemos recibido daño de alguien en un momento de nuestra vida, a veces totalmente injustificado o inmerecido. Es normal que el odio surja aquí. La visión del discernimiento es ver a la Divinidad amada en todo y en todos. Puede resultar dura y difícil de aplicar a veces, pero la ventaja de ello es que nos libra del odio. Debemos pensar que todos tenemos consecuencias kármicas pendientes por cosas que hicimos en el pasado, o sencillamente por el aprendizaje que debemos experimentar en esta vida. La lección kármica es una forma de aprendizaje y evolución, a veces de lo más drástica, y por ello, sin embargo, de lo más efectiva.

Podemos pensar que al perdonar una gran ofensa nos estamos perdonando a nosotros mismos de esa misma ofensa, que cometimos en algún momento del pasado. O de otro modo, podemos preguntarnos ¿qué tengo que aprender de esta situación?

El libro de "La voz de Babaji" dedica un capítulo entero a la visión del discernimiento:

"Contempla esa Luz brillando en toda forma y en toda cara. Aprende a reconocer a la inconfundible Presencia en cada fenómeno. Uno que siempre vive de esta manera nunca se desvía de lo correcto, del dharma. Él nunca pierde de vista la Verdad. Nunca cae en la oscuridad" (1)

La práctica final del Bhakti Yoga, el Yoga de la devoción es ésta: ver la Divinidad en todas las cosas. Krishna lo expresa claramente así en el Bhagavad Gita (VI.29-31):

*"Ésta es la conciencia en la que vive el Yogui iluminado: una visión de total unidad.*

*Y cuando él Me ve en todo y ve todo en Mí, Yo ya nunca le abandono y él nunca Me abandona a Mí.*

*Aquél que en su amor universal, logra amarme en todo lo que ve, donde quiera que este hombre viva, este hombre vive en Mí constantemente, sea cual fuere la condición de su vida."*

Ésta es la visión del bhakti yogui, que sigue el camino de la devoción, y también del jnana yogui, el que sigue el camino de la sabiduría: ver el Uno en todo. Y es la visión real, la del ser humano auto-realizado.

## Entrega

La entrega para mí es la sintonía y la apertura constantes hacia un poder superior (la Divinidad, en cualquier forma elegida), viendo todo lo que sucede como proveniente de Ella, y entregando los resultados de todo – y el futuro – a este poder.

Probablemente sea la cualidad difícil de seguir. Govindan Satchidananda comenta en el libro "Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas" que es el valor más importante en el camino de los Siddhas, y el que hace posible la realización final del soruba samadhi, la meta final de la que hablan los Siddhas. En realidad todo el Yoga es un proceso de entrega a nuestra Consciencia Superior. Finalmente uno acaba entregándole sus propias preferencias (los apegos y las aversiones del cuerpo emocional).

La entrega es la base radical de la paz. "La calma radica en la entrega de todas las cosas" dice Babaji, lo mismo que el poeta Dante en su "Divina comedia": "En Su voluntad está nuestra paz".

La entrega permite ir soltando las estrategias del ego, a medida en que vamos comprendiendo que nuestra supervivencia no depende tanto de nosotros como creemos... Ni siquiera somos responsables de que nuestro cuerpo respire o de que nuestro corazón siga latiendo. Siempre podemos mejorar nuestra vida con nuestro esfuerzo (dependiendo más o menos del crédito kármico del que dispongamos), pero siempre "hasta cierto punto".

La entrega se basa en la sintonía constante con un poder superior. Y, tal como enseñan una y otra vez Aurobindo y la Madre, este poder superior puede actuar a través de ti y de tu vida, en la medida en que te abres constantemente a él.

*"La apertura en el trabajo significa lo mismo que la apertura en la conciencia. La misma Fuerza que trabaja en tu conciencia en la meditación y aclara la nube y la confusión siempre que te abres a Ella puede también ocuparse de tu acción, y no sólo volverte consciente de los defectos en ella sino, sino mantenerte consciente de lo que debe ser hecho, y guiar tu mente y tus manos en ello." (2)*

En el Yoga integral de Aurobindo y la Madre no practicaban técnicas yóguicas, sino la apertura constante al poder divino. Y ciertamente, su ashram, dirigido por la Madre, llegó a albergar a más de dos mil personas, manteniéndose con donaciones libres, incluso en tiempos de guerra. ¡Uno debe concluir que la Divinidad, sin las interferencias del ego, es naturalmente próspera!

### Afirmaciones

El Yoga enseña – y uno lo descubre con su práctica – que la Divinidad siempre está ahí, una Presencia omnipresente (valga la redundancia); pero está "en silencio", tras el mundo ruidoso que el ego crea dentro y fuera de nosotros. De modo que sólo empezamos a percibirla cuando nosotros mismos nos ponemos en silencio, cuando dejamos de identificarnos con el ruido dentro y fuero de nosotros.

Al ego (y a la sociedad creada por él) le aterra el silencio, y lo intentan llenar constantemente con ruido y con "cosas". Intenta huir constantemente del vacío y la "soledad" que crea su misma existencia, basada en la separación del todo. Hace falta valor para salir de ese frenesí. Porque vivir sin miedo ¡también da miedo!

La entrega es la antítesis del miedo. Cultivar la conciencia del testigo y el discernimiento ayudan a desarrollarla.

Nuestra mente subconsciente está siendo constantemente bombardeada por mensajes negativos. Si vemos la programación de la televisión veremos que, para conseguir una máxima audiencia, sus contenidos apelan básicamente a los instintos del sexo y de la supervivencia (el miedo). Los medios de comunicación tampoco ofrecen alternativas mejores. Es importante escoger las fuentes de información y entretenimiento que nutran nuestra práctica y nuestras aspiraciones.

La práctica de las afirmaciones usando la técnica de Yoga Nidra (Segunda Iniciación) puede ayudar a transformar patrones mentales-emocionales de miedo. Se puede llevar a cabo durante veintiún días seguidos, imprimiendo la afirmación en la mente hasta lograr cambios. Veintiún días es el tiempo, según los psicólogos, que tarda la afirmación en imprimirse en el subconsciente.

La famosa "oración de la serenidad" resume bien la actitud de la entrega:

*"Dios, concédemme,  
serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar;  
valor para cambiar las que sí puedo;  
y sabiduría para distinguir la diferencia."*

También Yogananda tiene una oración inspiradora respecto a la entrega:

*"Padre Celestial, yo razonaré, ejerceré mi voluntad y actuaré, mas te pido que seas Tú, Padre Celestial, quien guíe siempre mi razón, mi voluntad y mi acción, hacia la meta correcta."*

Para mí existen 4 puntos que resumen lo que es la entrega, inspirados en el Baghavad Gita, y que me gusta recordar de vez en cuando:

- Todo pertenece (lo entrego) a la Divinidad.
- La Divinidad está en todos, como su ser interno.
- Me libero siguiendo la voluntad de la Divinidad.
- El gozo que busco en realidad es el gozo divino.

El Yoga real comienza, en mi opinión, cuando empezamos a introducir la conciencia del testigo, el discernimiento y la entrega en nuestra vida. El Yoga no es para estar de "buen rollito"; más bien es la transformación de nuestros vehículos físico, emocional y mental en instrumentos para la manifestación de una Consciencia Superior, capaz de trascender radicalmente las limitaciones que nos afligen.

---

1.- Babaji, Neelakantam, Ramaiah, La voz de Babaji: una trilogía de Kriya Yoga, Kriya Yoga Publications, 2003, pag. 255.

2.- Sri Aurobindo, The integral Yoga, 2003, pag. 138..