

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## Kriya Yoga: evitando enfoques erróneos - I por Nityananda

La práctica de Yoga, y en especial la práctica de Kriya Yoga, puede estar sujeta a malentendidos. Si practicamos Yoga, especialmente si éste forma parte de nuestra forma de vida, es bueno conocer estos enfoques erróneos. El Kriya Yoga y sus técnicas son unas herramientas muy poderosas para la propia transformación, por lo que resulta imprescindible manejarlas dentro de un contexto adecuado, con una correcta comprensión de las metas y de los medios para conseguirlas.

Una comprensión incorrecta acerca del Kriya Yoga, sobre todo en niveles intensos de práctica, puede actuar como – en un claro ejemplo dado por La Madre, del Ashram de Sri Aurobindo – un pequeño grano de arena que se introduce en un engranaje de alta precisión, bloqueando el funcionamiento de una maquinaria muy avanzada. Y todo por un pequeño grano de arena que bloquea todo el proceso.

Popularmente se concibe el Yoga como sentarse en postura del loto, repetir OM y aislarse del propio entorno, o meditar para dejar la mente en blanco, sin pensamientos. Realmente, para alcanzar esta meta no necesitamos el Yoga, basta tomar un somnífero o cualquier píldora para conseguir estos efectos.

El Kriya Yoga, por el contrario, implica un proceso de tomar consciencia, de hacer consciente cosas que hasta ahora estaban veladas, hasta, finalmente, volvernos conscientes de nuestro propio Ser, de la Divinidad presente en nosotros y en todo. Recordemos que “Kriya” significa “acción con consciencia”.

Este proceso de hacer consciente implica también, tarde o temprano, darnos cuenta de nuestras propias limitaciones y nuestras carencias. Y entonces habrá que hacer algo al respecto. Por ello el Kriya Yoga no excluye, sino que incluye, tarde o temprano, un proceso de auto-conocimiento, en el que debemos hacer conscientes, afrontar e integrar nuestros contenidos mentales y emocionales internos, incluyendo aquellos que nos desagradan y que en psicología se llaman “la sombra”.

Quizá gracias a obras como “Autobiografía de un yogui” (un libro maravilloso y recomendable) podemos llegar a pensar en las técnicas yóguicas como herramientas mágicas que nos van a transformar de un día a otro en grandes yoguis, y que nos darán espectaculares experiencias espirituales. Pero recordemos el caso de su autor, Yogananda, que estuvo sometido durante años a la disciplina radical de su maestro, Sri Yuktेशwar, que fue demoliendo su ego, puliendo toda imperfección personal, hasta convertirle en el gran yogui que fue. Y, como señaló Yogananda, una persona ordinaria no podría soportar la férrea disciplina de su maestro.

En el Kriya Yoga de Babaji no tenemos gurús que nos disciplinen (realmente el sistema gurú-discípulo tradicional de India no se ha asentado en Occidente). Nosotros nos disciplinamos a nosotros mismos. De modo que, como se ha señalado, tarde o temprano tendremos que hacernos cargo de nuestros contenidos internos. Inevitablemente, ya que las Kriyas son tan efectivas que en un momento u otro los sacan a la luz y los hacen conscientes.

## El desapego

Es importante comprender bien el valor del desapego en el Kriya Yoga. En el primer nivel se enfatiza esta práctica, que resulta de valor inestimable. Pero hay que entender correctamente su aplicación.

El ego es el hábito de identificarnos inmediata e instantáneamente con lo que pensamos, percibimos o sentimos. A través de la práctica del desapego comenzamos a romper esta identificación instantánea, creando así el espacio de consciencia para poder experimentar nuestro Ser, que existe gozoso, independientemente de nuestros pensamientos, sentimientos o percepciones.

Pero imaginemos que nos caemos y se nos rompe una pierna. ¿Sería prudente repetir “desapego, desapego” e intentar olvidarnos del hueso roto? Obviamente no, lo adecuado sería ir al médico, hacer todo lo posible por solucionar ese problema. Y una vez hemos hecho todo lo posible, cuando ya estamos en casa con la pierna enyesada, entonces, si seguimos preocupados por el incidente,

es un buen momento para practicar el desapego y dejar partir esos pensamientos o sentimientos de preocupación.

Por eso el desapego es una herramienta que hay que saber usar. Nunca debe ser utilizado como excusa para evitar afrontar y manejar aquello que la vida demanda de nosotros: nuestra salud, nuestras relaciones, nuestra prosperidad, nuestras emociones contradictorias, nuestros conflictos internos, etc. Todo esto debemos afrontarlo y manejarlo con lo mejor de nuestra habilidad y consciencia, y una vez realizado esto, lo entregamos a la Divinidad – éste es el espíritu del Karma Yoga, el Yoga de la acción, tal como lo enseñó Krishna en el Gita.

En el Kriya Yoga no se pide a los estudiantes que renuncien a sus pensamientos o a sus emociones, igual que no se pide a nadie que renuncie a ver, a oír, o a actuar en la vida. Más bien al contrario, lo que hacemos es volvernos más conscientes de todos ellos. Lo que enseñamos con el desapego es a no aferrarnos a una emoción, a un pensamiento o a una percepción, evitando así quedar encerrados y limitados en ellos. Mantenemos así un espacio interno de libertad.

Este desapego sucede de forma natural cuando estamos totalmente centrados en el momento presente, como suelen hacer los niños espontáneamente. De otro modo estamos perdidos en fantasías del pasado o del futuro, soñando con los ojos abiertos, tal como decían los Siddhas. Pero el gozo está en el presente.

Desde este entendimiento, el Kriya Yoga no sería desconectar de todo lo que nos rodea, sino finalmente abrazar todo, pero desde un estado interno de libertad (desde el Ser), no desde nuestro estado de identificación egoico ordinario. Ésa sería una de las metas finales de su práctica.