

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## **Consciencia y sintonía, las alas del Kriya Yoga**

por Nityananda

El Yoga se puede definir como el arte de identificarnos con lo que somos y de dejar de identificarnos con lo que no somos. Así, la práctica de Kriya Yoga de Babaji consta de dos aspectos, que con el tiempo, el yogui aprende a llevar a cabo en todo momento:

- La práctica de la conciencia constante o del Testigo.
- La sintonía con el gurú – Babaji.

Cultivar ambos aspectos es necesario para crecer en la realización del Ser, como veremos a continuación.

### **La práctica de la conciencia**

La práctica de la conciencia continua, también llamada Nityananda Kriya, supone anclarnos constantemente en la conciencia del Testigo, que observa todo lo que sucede, dentro y fuera de uno, de forma incondicional. De este modo el yogui no es arrastrado por el espectáculo de la vida, con sus dualidades de sufrimiento y placer. Esto supone no identificarse con lo que uno no es: pensamientos, sentimientos, percepciones, experiencias. Todo esto viene y va, no es permanente.

Conforme uno abandona su identificación con lo impermanente, se va identificando con el Ser, con lo real. Es como entrar en una habitación de espaldas, mirando lo que uno deja atrás, en vez de mirar hacia donde uno se dirige. Pero conforme uno abandona lo que no es, cuando se da cuenta, está

dentro de la habitación del Ser. Entonces aparece el gozo incondicional, la alegría sin objeto, no relacionada con experiencia alguna, como los rayos del sol que se filtran a través de las nubes de nuestra realidad ordinaria. Esta alegría es el gozo del Ser, y es un lugar maravilloso en el que vivir.

Cuando no estamos ahí solemos estar en el cuerpo vital o emocional. Éste es como un caballo, que arrastra a la mayoría de las personas – a los que no practican la conciencia del testigo. El cuerpo vital persigue constantemente compensaciones emocionales: comida que nos gusta, relaciones que nos gustan, programas de televisión que nos gustan... etc. El cuerpo emocional es el que nos hace buscar en el calendario las fechas de las próximas vacaciones, como el palo que sostiene la zanahoria para que avancemos. Y también huye de lo que le disgusta, organizando nuestra vida para evitar toda causa de sinsabores.

En el Yoga cambiamos el punto de vista y nos instalamos en el Testigo, el Vidente según las palabras de Patanjali. La persecución del placer de los sentidos deja de ser nuestra motivación vital, pero, a cambio, vamos descubriendo el gozo del ahora, el gozo incondicional del Ser. Este proceso de transición del cuerpo vital al Testigo debe ser gradual, y puede no ser fácil. A veces el vital se rebela; siendo el que nos proporciona energía, puede a veces decir: "vale, si no haces lo que me gusta y quiero, no te voy a dar vitalidad". El vital interpreta como una pérdida el abandono de las actividades en las que hasta ahora poníamos toda nuestra energía. Pero luego se acostumbra al cambio. Hace falta pues entonces tener paciencia, y seguir avanzando poco a poco en la práctica yóguica.

### **Sintonía con el gurú**

Escribe Sri Aurobindo: "La paz es una base necesaria, pero la paz no es suficiente. La paz, si es fuerte y permanente, puede liberar el ser interior, que puede volverse un testigo calmado e inamovible de los movimientos externos. Ésta es la liberación del renunciante. En algunos casos puede liberar también a lo externo, sacando a la vieja naturaleza fuera de la conciencia del ambiente, pero incluso esto es liberación, no transformación".

Mediante la práctica de la conciencia dejamos de identificarnos con lo que no somos, el espectáculo pasajero de la vida. Esta liberación produce gozo. Y a partir de ahí, ¿qué? Convertirse en un testigo gozoso de todo lo que sucede no es todo lo que hay. Todos tenemos en nuestra vida un *dharma*, una tarea o un propósito que realizar en nuestra encarnación. Necesitamos sintonizar con el Ser superior, la Divinidad, para recibir inspiración para entenderlo y realizarlo, y para que guíe nuestros actos.

En las meditaciones de la Primera Iniciación aprendemos a recibir inspiración para mejorar nuestra vida, culminando con la séptima, en la que recibimos la guía de Babaji, el Satgurú y fuente del Kriya Yoga. "*Dios, el gurú y el propio Ser son lo mismo*" dicen los Siddhas. A partir de ahí podemos aprender a desarrollar una sintonía con la Consciencia Superior, personificada por Babaji,

para que ésta se manifieste más y más en nuestra vida. Babaji es la forma accesible del Absoluto para nosotros. Eso son los verdaderos satgurús, que en realidad no son sino umbrales, puertas a través de las cuales se manifiesta la Gracia. No hay mayor tesoro que ellos en la tierra.

El satgurú no necesita la adoración de nadie. Lo que se requiere por parte del estudiante es la “sintonía”. Esta sintonía o conexión constante es lo que permite que uno reciba la inspiración, la gracia y la energía del satgurú, y que éstas actúen en la propia vida. Aquí se establece la diferencia entre una vida ordinaria y una vida llena de “gracia”, que se manifiesta en pequeñas cosas y también – a veces – en cosas extraordinarias, todo a su debido tiempo.

El Kriya Yoga de Babaji, en sus estados más avanzados, apunta a una transformación incluso a nivel físico. Esta transformación no es posible con el esfuerzo personal, sino con la gracia y la actuación de un aspecto Divino dinámico superior. Refiriéndose a este aspecto, Sri Aurobindo habló de la Madre Divina; Ramalinga Swami habla de la “luz divina de gracia”, Tirumular habla del descenso de la gracia de Shiva. Incluso en estas realizaciones últimas, la sintonía es la base para la actuación de esta Gracia transformadora.

### **Transformación personal y colectiva**

Hemos visto que con la práctica constante del testigo evitamos la identificación con lo que no somos, y con la práctica de la sintonía, nos vamos identificando con nuestro Ser Superior – nuestro ser real. Éstas son las dos alas del Kriya Yoga. Con ellas, con su observancia constante, nuestra vida cotidiana se convierte en nuestro Yoga, nuestro proceso de crecimiento en el Ser.

Actualmente afrontamos tremendos desafíos sociales y ecológicos. Pero no podemos cambiar los problemas sin cambiar el estado de conciencia que los genera. A través del Kriya Yoga podemos convertirnos en canales a través de los que una Consciencia Superior puede actuar en nuestro mundo, más necesitado que nunca de Ella, para beneficio de todos los seres.