

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## Kriya Yoga: evitando enfoques erróneos (II)

por Nityananda

Nuestro Ser real, lo que en India llaman *Atma*, existe independientemente de nuestras emociones, nuestra mente o nuestro cuerpo. Eso no significa, sin embargo, que debamos ignorar las emociones o no hacernos cargo de ellas; igual que nos hacemos cargo de nuestro propio cuerpo, debemos también manejar nuestros diferentes sentimientos. El enfoque del Yoga en el que uno sencillamente ignora sus emociones buscando su propio Ser es erróneo y puede resultar conflictivo para el practicante.

### Desapego emocional

Las emociones son desde siempre uno de los aspectos más desafiantes de la práctica yóguica, especialmente las emociones conflictivas. Aquí es necesario entender bien la práctica del desapego - éste no supone ignorar las emociones, antes al contrario, supone hacerlas conscientes. El desapego es aceptar plenamente las emociones y hacerlas conscientes, pero sin aferrarnos a ninguna de ellas. Las emociones son como las nubes, van pasando y fluyendo una tras otra. Las nubes van cambiando, pero el cielo, el Ser, permanece siempre presente. Reprimir una emoción que está ahí es como construir un dique en un río; el agua se va entonces acumulando, y esa presión en un momento dado puede acabar filtrando el agua por el dique, creando dificultades.

El extremo opuesto de esto es cuando la conciencia se aferra continuamente

a una emoción, encerrando y limitando el Ser a la experiencia de ese sentimiento. Cuando reprimimos una emoción nos estamos aferrando a ella, y también nos aferramos a ella cuando desarrollamos el hábito de morar todo el tiempo ahí.

El desapego emocional sería entonces aceptar absolutamente toda emoción pero sin aferrarnos a ninguna. A veces para aceptar una emoción uno necesita vivenciarla (no manifestarla hacia afuera, sino permitirse sentirla). Una vez ahí, uno no tiene porqué seguir nutriéndola con más pensamientos o dándole más energía; el flujo mismo de la vida agota el impulso de esa emoción, que acaba siendo sustituida por otra. Y la conciencia del Ser permanece detrás en todo momento, serena y ecuánime, como el cielo por el que van pasando las diferentes nubes.

La técnica de Shuddhi es como abrir las puertas del sótano y permitir que salgan a la luz todos esos contenidos guardados bajo llave en nuestro subconsciente, que son de este modo liberados.

### Práctica y devoción

Debemos destacar el papel fundamental de la devoción (Bhakti Yoga) en el camino del Kriya Yoga. A los seminarios de Kriya Yoga acuden generalmente dos tipos de estudiantes: los que sencillamente buscan practicar algunas técnicas yóguicas para mejorar su vida y aquellos, más comprometidos, que buscan un camino espiritual que les lleve a la Auto-realización. Ciertamente, para los primeros el desarrollo de la devoción, aunque beneficioso, no resulta del todo imprescindible, siendo además un asunto - el de la devoción - estrictamente personal. Pero para aquellos comprometidos con el camino del Kriya Yoga, aquellos que quieren recorrerlo hasta el final (si es que existe un final), el desarrollo del Bhakti Yoga resulta fundamental para un avance equilibrado.

Un crecimiento equilibrado en el Yoga se basa en la práctica de las diversas técnicas yóguicas y en la práctica de la devoción. Las prácticas intensas, sin corazón, pueden conducir a un desarrollo frío, sin vida. Además, la energía espiritual, en su ascenso hacia los chakras superiores, deberá, tarde o temprano, pasar por el corazón. Y debemos pensar que las técnicas nos van a dar mucha energía; la pregunta es, ¿qué vamos a hacer con toda esta energía? La salida correcta sería emplearla en servicio hacia los demás, guiados por la devoción. Se cuenta que, tradicionalmente, en la India, el maestro sólo iniciaba al discípulo en técnicas yóguicas avanzadas cuando éste había purificado lo suficiente su corazón (lo que llaman "Chitta", también traducido como "subconsciente") a través del servicio y de la devoción. De ahí la importancia de abrir y purificar el corazón como preludio a la práctica de técnicas avanzadas.

Por otro lado, la devoción sin técnicas probablemente no llevará a una experiencia interna, sino a un mero sistema de creencias religiosas.

En los seminarios de Kriya Yoga no se incide demasiado en el Bhakti Yoga, ya que en ellos estamos ocupados principalmente en la enseñanzas de las Kriyas yóguicas, aunque se menciona su necesidad. El libro "La voz de Babaji" es un buen tratado sobre la devoción, que complementa muy bien las enseñanzas que se entregan en los seminarios.

Recordemos que el Kriya Yoga no es un culto, no decimos a quién se debe dedicar la devoción. Pero el amor a la Divinidad, al Ser, es el sostén y la meta final de la práctica de Kriya Yoga. Uno puede preguntar entonces: si el amor es tan importante, ¿para qué practicar las técnicas?

Una metáfora nos puede ayudar a comprender esto. Imaginemos que tenemos una cita con el amor de nuestra vida en un restaurante de lujo. Pero hace días que no hemos dormido, llevamos meses sin lavarnos y sin cambiarnos de ropa, y además nos duele la cabeza... ¿será la cita un éxito? Probablemente no. Así, con las diferentes kriyas, vamos lavando y acondicionando nuestros diferentes trajes o cuerpos, físico, vital, mental, intelectual, para que se vuelvan receptivos al Ser o a la Divinidad, de modo que nuestra cita con el Amado Cósmico sea un éxito.