

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## El gozo del ahora por Nityananda

El Yoga enseña que nosotros no somos ni el cuerpo ni la mente. Experimentamos constantemente nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones, pero no somos eso. El yogui no intenta, sin embargo, ignorar o reprimir estas experiencias, sino ser lo más consciente posible de ellas. ¿Cómo? Adopta constantemente la actitud del testigo, observando todo lo que pasa en su consciencia, contemplando el drama - o la comedia - de la vida que se desarrolla a su alrededor y dentro de él.

La actitud vigilante del testigo permite al yogui no ser arrastrado por el espectáculo de la vida. Por ejemplo, uno puede pensar: “es triste que hoy no haga sol”, y al momento, al identificarse con este pensamiento, ordenar al propio cuerpo que se deprima, que segregue tristeza, y que todo el organismo físico responda en consecuencia. Todos hacemos esto en mayor o menor medida, somos arrastrados por el primer pensamiento que pasa por nuestra cabeza, no importa cuál sea. Es como ir andando por la calle y comerse la primera cosa que uno encuentra en la acera.

El yogui, en cambio, mantiene una actitud vigilante y consciente, y en el momento en el que aparece el pensamiento “es triste que hoy no haga sol” por su cabeza, puede pensar a continuación: “éste es sólo un pensamiento; puedo aceptarlo o no, o puedo escoger pensar que ahora me siento en paz”, o puede pensar también: “vaya pensamiento más ridículo acaba de entrar en mi cabeza”.

Cuanto más desarrolla uno la actitud del testigo respecto a todo, más gozosa se vuelve la vida. Porque la actitud de ser testigo, de ser consciente, produce gozo. Normalmente asociamos la felicidad con un determinado hecho externo, pero todos los hechos externos son temporales, vienen y van. El gozo es una alegría suave y constante, incondicional, que no depende de nada. El Yoga nos enseña que el gozo forma parte de nuestra naturaleza, es nuestra naturaleza real. Y cuanto menos nos identificamos con lo que no somos (el cuerpo, la mente, las emociones), mediante el desarrollo voluntario de nuestra consciencia de testigo, más experimentamos nuestro gozo, nuestra naturaleza real.

De modo que el gozo, lo que todos buscamos, lo tenemos ya, aquí y ahora. Pero nadie vive en el ahora, aunque sea éste el único sitio real, el único sitio donde se puede existir. La mente, el ladrón de la consciencia, adora vivir en el pasado o en el futuro: lo que hice, lo que me hicieron, lo que tendré en el futuro para ser feliz, la futura experiencia material o espiritual que debo conseguir... etc. En realidad el pasado no existe y el futuro tampoco, ambos son sólo ensoñaciones de la mente. Los Siddhas decían que “estamos soñando con los ojos abiertos”. Lo único que tenemos es el ahora.

Cuanto más somos testigos de nuestra propia mente, menos poder tiene ésta sobre nosotros. La mente es un instrumento, como el cuerpo, y debe ser usada; pero uno no debe ser usado por ella. El Kriya Yoga de Babaji ofrece diferentes técnicas para aprender a dominar la mente y desarrollar la consciencia o el estado del testigo. Conforme uno desarrolla constantemente este estado, llega un momento en que la vida se vuelve más y más gozosa e interesante, no importa lo que suceda.