

Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



**Samadhi (I):
el éxtasis de la "nada"**
por Nityananda

El Yoga podríamos definirlo como la práctica de aquietar la mente y expandir el corazón.

En India, cuando se trata de aquietar la mente, el maestro es Shiva, el aspecto de la Divinidad que entregó el arte científico del Yoga, y quien - según cuenta la tradición - está en constante samadhi, el trance yóguico de la unión con el Absoluto.

Y para expandir el corazón, el maestro es la divinidad en la forma de Krishna, la personificación del amor divino. Krishna hace que nos enamoremos perdidamente de él, olvidándonos del mundo. Es la encarnación del aspecto seductor y arrebatador de la Divinidad.

La experiencia del amor necesita de la dualidad, de dos: alguien que ama y alguien a quien amar. Hace falta una forma que sea objeto de devoción y una individualidad que ame a esa forma. La experiencia de aquietar la mente, por el contrario, requiere ir más allá de la dualidad. La conciencia es el testigo, el ser que experimenta todas las formas. Cuando la conciencia se centra en sí misma, cuando el testigo se concentra en el testigo, desaparecen las formas;

desaparece la dualidad, la película de la vida, y queda sólo lo que siempre es, sin cambios: la conciencia.

En la iconografía hindú, Shiva es la personificación de esa conciencia pura y eterna, que siempre es.

El Jnana Yoga o Yoga de la sabiduría es aquella rama del Yoga en la que el yogui indaga dentro de sí para encontrar su ser real, más allá de las formas. El jnani no busca a una divinidad externa a él, sino que busca encontrar su propio ser.

En cierto sentido, los practicantes del Yoga y del Kriya Yoga somos jnana yoguis, en la medida en que buscamos experimentar nuestro propio ser. Esta búsqueda culmina con las técnicas de samadhi, con las que se busca detener la mente y experimentar la conciencia pura, el ser, Shiva.

Paradójicamente, entrar en el estado de samadhi, en la conciencia pura, puede ser decepcionante para la mente. Especialmente si uno busca "experiencias" espirituales, o si uno, como devoto, busca la experiencia del aspecto de Dios que adora, con una forma determinada. Pero en la conciencia pura no hay formas.

¿Cómo definir la conciencia? La conciencia no es un objeto, no es una cosa. Es "nada", aunque esta definición no sería correcta. La conciencia está en todas partes; también está en el espacio entre los pensamientos. Pero no la percibimos; más bien, usamos la conciencia para percibir lo que nos rodea. Definir la conciencia es tan imposible como definir a Dios. No podemos definirla, sólo vivenciarla. Y ahí entra la vivencia del samadhi.

Sería igualmente inexacto decir que el yogui experimenta el samadhi, puesto que ahí no hay una "experiencia", en el sentido de que "alguien" experimenta "algo". Ahí sólo queda el testigo, sin objetos. Por eso, el samadhi, más que una experiencia, sería "un estado".

Pero adentrarse en el estado de samadhi, aquietando la mente, soltando todas las formas, puede ser difícil, porque al desaparecer todas las formas pueden desaparecer también nuestras motivaciones para ir más allá. Porque normalmente todas nuestras motivaciones en la vida se basan en "formas". Y sin formas, sin nada, ¿qué nos queda?

Esto parece un círculo vicioso, y en realidad lo es. Un círculo compuesto por nuestra mente, nuestros apegos, nuestro pequeño, pequeño mundo, limitado como una caja, pero que al menos nos resulta familiar... ¿cómo ir más allá?

Una manera de motivarnos para adentrarnos en el estado de samadhi puede ser la concentración en el gozo que genera la quietud mental, el espacio entre los pensamientos. Dios es gozo. Se dice que Shiva está permanentemente embriagado con el gozo del samadhi. Este gozo, igual que la conciencia, está más allá de toda posible descripción.

Todos hemos experimentado alguna vez este gozo. Cuando uno duerme, en el sueño profundo sin sueños, entra en samadhi, por así decirlo, pero inconscientemente. Por las mañanas nos cuesta levantarnos, entre otras cosas, porque venimos de ese gozo. Y a veces, si se despierta un poco de conciencia durante ese dormir profundo, entonces al despertar tenemos una gran alegría interna, profunda y casi sobrenatural, y nos preguntamos qué paso durante la noche.

Ése es el gozo del samadhi. Ése es el gozo del ser, el gozo embriagador de Shiva. Y ésta es la vivencia del yogui que persiste en su práctica.

Nota: las técnicas de samadhi se enseñan en el tercer nivel de Kriya Yoga de Babaji.