

Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



Yoga Sutras, un tratado sobre la mente

por Nityananda

El Siddha Patanjali es el autor de uno de los tratados de Yoga más famosos y estudiados a lo largo de los siglos: los Yoga Sutras. Esta obra, de 196 versos, analiza la naturaleza de la mente, y explora los poderes a los que todos podemos acceder a través de nuestra práctica de la concentración. Los Yoga Sutras son un tratado eminentemente práctico, psicológico, más allá de dogmatismos o metafísica religiosa. Quizás por ello haya sido tan apreciado en Occidente. Y diversos maestros modernos de Yoga como Vivekananda, Sivananda o Lahiri Mahasaya han escrito comentarios sobre estos versos. Como todas las obras inspiradas, la meditación en sus palabras abre múltiples significados e interpretaciones.

La liberación

Como enseña Patanjali, la liberación es liberarse de las ataduras que produce la mente. La mente es el instrumento que nos encadena, especialmente cuando confundimos la conciencia (nuestro Ser real) con los pensamientos que generamos. Los pensamientos son como vestidos que recubren la conciencia. Lo mismo sucede cuando la mente se identifica con las percepciones. Ramana Maharsi explicó esta idea de forma muy directa: "Todos los pensamientos son tristes, porque hacen que nuestra atención no se enfoque en el Ser, el cual es felicidad sin mancha".

El discernimiento es separar la conciencia (el Ser) de la mente, discernir entre Purusha (Ser) y Prakriti (fuerza o naturaleza). Este discernimiento se puede

practicar en la vida diaria, tal como hacemos en el Kriya Yoga con la práctica de Nityananda Kriya, o en la vivencia del Samadhi, el estado yóguico sin aliento de absorción en el ser. Lo primero pertenecería a la tradición del Tantra, lo segundo se encuadraría más en la tradición del Yoga clásico. Pero ambas prácticas se refuerzan y complementan.

Una vez ejercitada esta distinción, el yogui se libera de su atadura mental y es libre para alcanzar nuevas perspectivas. Patanjali enfatiza por encima de todo la experiencia directa, ofreciendo diversas técnicas para ello, todas ellas encaminadas al dominio de la mente. Entre estas técnicas enfatiza principalmente la concentración y el discernimiento (o desapego). Señala incluso los distintos poderes o siddhis que el yogui puede lograr si practica la concentración, la meditación y el samadhi (absorción) sobre diferentes aspectos de la realidad, densos y sutiles. Pero también advierte que estos poderes pueden ser un obstáculo que nos distraiga de nuestra liberación, de nuestra absorción inmutable en el Ser, sin confundirnos con del reino de la manifestación, sea ésta densa o sutil. Las "experiencias espirituales" sutiles son así otra distracción más.

La mente

El Ser es felicidad. Esa felicidad es la misma que buscamos en la creación, que es la manifestación del Ser. La mente es Maya, es el espejo en el que el ser se multiplica. Pero el Ser no deja de ser, aun deformado por las turbulencias de la mente. Estas turbulencias dan origen al mundo, tal como lo experimentamos.

Aquietar la mente elimina las turbulencias. Los rayos del Ser, de la pura conciencia, se filtran a través de la mente en este momento, y sus influencias pueden ser múltiples. Existen diferentes formas de aquietar la mente, evitando su dispersión, y Patanjali las va citando en sus versos. Algunas de ellas son las posturas, la concentración, la respiración y el desapego – todas éstas las usamos en el Kriya Yoga de Babaji.

El testigo

La conciencia es el testigo interno, eterno e imperturbable ante las mareas de la vida. Patanjali llama a esta conciencia-testigo “el Vidente”. Debemos aferrarnos al testigo. Todo lo demás pasa. El testigo es una perfecta autoconsciencia luminosa, no fría, sino toda paz y gozo de ser. Nuestro reto es prolongar este testigo en todos nuestros estados de la vida. En cierto modo, no necesitamos los pensamientos; el Ser los rebasa por todos lados. La sabiduría y el gozo del Ser se pueden filtrar a través de la mente aquietada, como el sol se filtra a través de los claros de nubes, llenando todo de luz.

En el Kriya Yoga de Babaji experimentamos la beatitud del testigo incluso en la vida cotidiana. Conforme practicamos vamos aprendiendo, en la meditación y en la vida cotidiana, a vivenciar la diferencia entre Purusha y Prakriti, y a

vivenciar el gozo que resulta de ello. Como enseña Patanjali, dentro de nosotros hay un espacio de pura conciencia, no afectado por Prakriti ni por los karmas. Contactar con este propio espacio libera al individuo de sus cadenas.