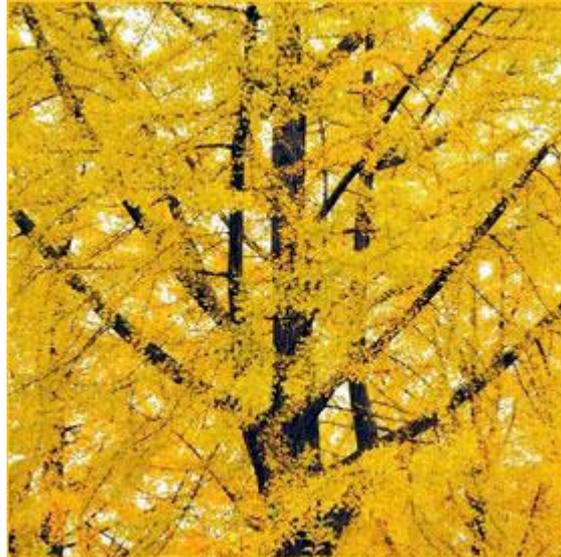


# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## ¿Cómo sabemos si estamos progresando espiritualmente?

por Govindan Satchidananda

¿Cómo sabemos si estamos progresando espiritualmente? Ésta es una cuestión importante de la cual todo aspirante espiritual debe saber la respuesta. No es una respuesta fácil, porque el camino espiritual es progresivo, y porque el espíritu no tiene forma, es difícil de medir. Así, antes de definir el progreso, definamos lo que entendemos por “espiritual.”

En el Yoga hablamos del dilema humano del egoísmo, de la identificación con el cuerpo y la mente. Mencionamos los cinco cuerpos: el cuerpo físico (*anna maya kosha*, literalmente, el cuerpo de la comida), el cuerpo vital (*prana maya kosha*, que anima al físico y es el asiento de las emociones), el cuerpo mental (*manomaya kosha*, incluyendo el subconsciente, la memoria, los cinco sentidos, las facultades de reconocimiento), el cuerpo intelectual (*vinjnana maya kosha*, incluyendo nuestra facultades de racioncínio), y el cuerpo espiritual (*ananda maya kosha*, literalmente, el cuerpo de gozo o alma, que es pura consciencia, el Testigo).

Por tanto, el “progreso espiritual” debe implicar una identificación progresiva con el *ananda maya kosha* o cuerpo espiritual, y un dejar partir progresivo con las falsas identificaciones con los cuerpos físico, emocional, mental e intelectual o dimensiones de la existencia. Sin embargo, como veremos posteriormente, una vez es dominado el estado de Auto-realización, éste comienza a descender a los cuerpos intelectual, mental, vital y físico, transformándolos. Nuestro desarrollo espiritual no tiene por qué ser “fuera y

arriba” de este mundo. Puede, como veremos, implicar un desarrollo integrado de todos los cinco planos de la existencia.

Inicialmente, sin embargo, estamos progresando espiritualmente en la medida en que nos identificamos cada vez más con esa parte de nosotros que es pura consciencia, o el Testigo. Esto es conocido como Auto-realización. Esto sucede en las fases siguientes:

**1. El desarrollo de la calma.** La calma no es la ausencia de pensamientos, sino estar presente con ellos. Así, conforme progresamos en esta fase inicial, sustituimos gradualmente el hábito de reaccionar de forma habitual, por ejemplo, con ira o ansiedad, con una calmada presencia. La mancha de la ilusión mental, conocida como *maya*, es gradualmente debilitada al cultivar la calma. Todas las prácticas de Yoga, incluyendo posturas, respiraciones, mantras, meditación y bhakti nos ayudan en esta fase a disminuir la agitación y la actividad innecesaria (*rajas*) y a debilitar la inercia, la duda y la pereza (*tamas*) con una ecuanimidad quieta y calmada (*sattva*). Esto trae la presencia o el ser (*sat*). Al practicar el desapego, comenzamos a dejar partir nuestra necesidad de estar absortos en las experiencias.

**2. El desarrollo del Testigo, o Chit, consciencia pura.** Adoptamos una nueva perspectiva, pero manteniendo atrás parte de nuestra atención, observando. El Testigo no hace ni piensa nada. Simplemente observa las acciones que suceden, o los pensamientos o las emociones o las sensaciones que vienen y van. Parte de nuestra consciencia está implicada en las actividades, parte permanece atrás, pasivamente. Comenzamos este estado con el esfuerzo de practicar Nityananda Kriya, o la consciencia continua, durante periodos de tiempo relativamente cortos, o desde el principio hasta el fin de una actividad. Esto es posible especialmente mientras hacemos actividades rutinarias que no requieran mucha concentración, o aquellas para las que estamos condicionados. Posteriormente, entra incluso en actividades que son desafiantes o que se experimentan por primera vez, por ejemplo, cuando tenemos un accidente y nos caemos. Esta perspectiva se vuelve más y más sin esfuerzo, e integrada con las actividades de la vida diaria.

**3. “Yo no soy el Hacedor.”** Conforme se desarrolla nuestra consciencia de Testigo ya no sentimos más que estemos haciendo algo, porque ya no nos identificamos más con el cuerpo y con los movimientos mentales. Más bien sentimos que sólo somos un observador y que nuestro cuerpo y nuestra mente son un instrumento. Parte de nuestra consciencia está implicada en hacer cosas, sea caminar, hablar, trabajar, comer, etc., pero ahora parte de nuestra consciencia permanece atrás. No hace nada. Permanece en un estado pasivo de atención sin juicio. Uno siente como si uno fuera un instrumento, y que el Divino hace todo. Uno siente que no hay un “hacedor” adentro. Aun así todo es hecho. Uno disfruta del juego de los eventos, su sincronidad, sus consecuencias. Uno aprecia más y más cómo las acciones, las palabras y los pensamientos producen consecuencias, o karma, y cómo esta ley puede ser aplicada para producir felicidad a otros, en vez de sufrimiento. Con este nuevo y expandido sentido del Ser, uno siente que las necesidades de los demás son

las propias. Uno expresa el propio amor por los demás, ayudándoles a encontrar la felicidad.

4. “Yo soy el que soy.” En la meditación profunda nos volvemos conscientes de lo que es consciente. La consciencia misma se convierte en el objeto. Sentimos que “yo soy en todo” y “todo está en mí”. Después, y gradualmente, esta realización del Ser comienza a impregnar nuestras actividades diarias de vigilia. La realización de Dios viene conforme se profundiza en este estado. Santos y místicos de todas las tradiciones espirituales han intentado describirlo, pero generalmente las palabras les fallaron. De hecho, cuanto más intenta uno describirlo, más se aleja uno de ello, porque al describirlo, o al pensar siquiera en ello, lo reduce a un conjunto de ideas. Como “ELLO” trasciende todos los nombres y formas, lo impregna todo, y es infinito y eterno, todo lo demás palidece en importancia. El silencio es por tanto el medio preferido de instrucción para aquellos que verdaderamente conocen ELLO. Como señaló coherentemente Swami Rama Tirtha, el primer yogui que llevó el Yoga a América, a finales del siglo XIX: “Un Dios definido es un Dios confinado. Respecto a esto no se puede hablar, y tampoco se puede silbar”.

Las fases mencionadas no siguen una línea recta. Las atravesamos en zigzag frecuentemente debido a la naturaleza inestable de la mente, y a nuestros hábitos habituales (*samskaras*), el karma, maya y la acción de los gunas. Pero, en general, ésta es la dirección de nuestro movimiento si estamos progresando espiritualmente. Nuestra identificación con el cuerpo, las emociones y los movimientos mentales se debilita y es sustituida con la identificación con Eso, que está más allá de nombres y formas, que es el Ser, la Consciencia Pura, y que es finalmente Divino.

*Extraído del libro [El libro “Kriya Yoga: inspiraciones en el sendero”](#).*