

Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



Kriya Bhakti Yoga: el Yoga del corazón

por Nityananda

El sendero del Kriya Yoga de Babaji consta de cinco partes, cada una de ellas se corresponde con cada uno de los cinco cuerpos o envolturas del ser humano:

- Kriya Hatha Yoga - asanas para el cuerpo físico
- Kriya Kundalini Pranayama - respiraciones para el cuerpo vital o emocional
- Kriya Dhyana Yoga - meditaciones para el cuerpo mental
- Kriya Mantra Yoga - mantras para el cuerpo intelectual
- Kriya Bhakti Yoga - devoción para el cuerpo causal o espiritual

De todas ellas, probablemente la más descuidada u olvidada por los estudiantes sea la quinta, el Kriya Bhakti Yoga. Y eso que, probablemente, es la parte que más puede contribuir a nuestra felicidad de una forma directa. La práctica exitosa del Kriya Yoga culmina con la apertura del corazón. Se podría decir que el resto de las prácticas son una preparación para que todos nuestros cuerpos o vehículos puedan alojar y sostener la más alta de las vibraciones, el amor divino. Babaji es la personificación de este poder: “donde hay amor, allí estoy yo” afirma el Maestro.

Desvíos emocionales

Si en el ejercicio de Kriya Hatha Yoga trabajamos con el cuerpo físico, en la práctica de Kriya Bhakti Yoga lo que ejercitamos es nuestro corazón, nuestra capacidad de amar. “*Anbe Sivam*” dice el Tirumandiram del Siddha Tirumular: “*Dios es amor*”. Una afirmación radical y diferente de la definición más conocida de Dios como *Sat-Chit-Ananda* o existencia, consciencia y gozo absolutos. El Siddhanta del sur de la India, el Yoga de los Siddhas, habla de Dios como amor, y enfatiza que todos Sus actos son, en primer y en último término, manifestaciones de la gracia. De modo que el Divino que buscamos, la verdad última, tiene que ver con nuestro corazón.

El amor divino resulta oscurecido, principalmente, por el deseo. Nuestro cuerpo vital o emocional está lleno de anhelos. Ninguno de ellos nos va a dar la felicidad que buscamos, pero aun así la mayor parte de nuestra energía está en el cuerpo vital: nuestra vida está dirigida por él, en busca de sus compensaciones emocionales, sea comida, bebida, sexo, películas y libros, competiciones deportivas, etc. Todo ello se resume en un “yo quiero/deseo”.

En el otro lado está la motivación por alcanzar el Divino, por la realización del Ser, velada por estos anhelos del emocional. Podemos hacer mucha práctica yóguica, pero el emocional estará acechando, antes y después de ella, para que volvamos a entregarle nuestra energía, para que pueda reanudar la persecución de sus compensaciones.

De modo que es necesario nutrir, en vez de nuestro emocional, nuestro anhelo por el Divino, por la realización del Ser. Esto lo podemos hacer con lecturas inspiradoras, pasando tiempo con personas que nos inspiren (*Satsang*), o cultivando la devoción con la práctica del Bhakti Yoga. De este modo, el emocional se irá convirtiendo en devocional, apoyándonos en nuestro esfuerzo por la realización del Ser, en vez de ser el principal obstáculo y distracción para ella.

Nuestro tiempo es limitado; debemos considerar, pues, dónde vamos a invertir nuestra energía y de qué nos vamos a alimentar a nivel emocional.

Ejercitando el amor incondicional

La práctica de Bhakti Yoga consiste en ejercitar el corazón, en generar amor. Podemos, por ejemplo, cantar ante una imagen del Divino (cualquiera que nos produzca devoción) o del gurú, ofrecerle flores o incienso, o una pequeña ofrenda. Realmente lo de menos es lo que hagamos, sino cómo lo hagamos. Se trata de ejercitar y de ofrecer todo nuestro amor incondicional al objeto de devoción elegido. ¡La experiencia es muy gratificante! Uno se vuelve feliz al experimentar el amor incondicional. Las prácticas yóguicas avanzadas producen *ananda*, el gozo yóguico impersonal, pero – como señala Sri Aurobindo – la alegría del amor del corazón es más profunda y satisfactoria que el *ananda*.

De modo que si cada día dedicamos un espacio a esta práctica – junto con la de asanas, pranayama y meditación – saborearemos diariamente el néctar del amor. Y nuestro corazón empezará también a expandirse.

En la práctica avanzada del Bhakti Yoga, uno empieza a prolongar este estado del amor a la vida cotidiana, justo igual que uno prolonga a la actividad diaria la quietud mental y el discernimiento obtenidos en las meditaciones. El devoto empieza a ver a su imagen divina en los demás – independientemente de que los otros lo sepan o no – y en lo que le rodea, y sigue proyectando su amor incondicional hacia esa imagen omnipresente. Tal es el ideal prescrito en el Bhagavad Gita:

“Con la mente armonizada por el Yoga, el yogui ve al Ser morando en todos los seres, y a todos los seres en el Ser; él ve lo mismo en todas partes. El que Me ve en todas partes y ve todo en Mí, no llega a separarse de Mí, ni yo llego a separarme de él” Bhagavad Gita VI.29-30.

Esta prescripción es, en realidad, una receta para la felicidad del estudiante.

La llamada “visión universal del amor” sucede cuando el yogui ve al objeto de su devoción en todo. Entonces toda la existencia, todo lo que ve y hace se convierte en una fuente de disfrute del amor divino. “*Ya sólo en amar es mi ejercicio*” escribía San Juan de la Cruz. Ésta es la realización yóguica del Bhakti Yoga; la realización amorosa del Uno. Un sendero extremadamente dulce y gozoso.