

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## La práctica de la consciencia en el sendero de los Siddhas por Nityananda

En la Tradición de los Siddhas, Shiva es la Divinidad. Shiva es esencialmente “consciencia”. La mayor parte de lo que creemos que somos no es permanente, será modificada o destruida con el tiempo; pero hay una parte de nosotros que es un testigo, que se da cuenta de las cosas que suceden. Esta parte permanecerá por siempre; es, sencillamente, indestructible. Todo lo que nos rodea cambiará, pero siempre habrá un testigo que experimentará los cambios: nuestra propia consciencia.

Cuando cultivamos la atención o la consciencia (Shiva) compartimos ese rasgo común con Dios, compartimos Su cualidad. Así, la Divinidad está también en nosotros, es justamente nuestro ser real. Podemos tener devoción por la Divinidad, aspirar a Ella y amarla, pero no tenemos que ir muy lejos para encontrarla, ya que está en nuestro ser, como su naturaleza básica.

El verso 270 del Thirumantiram, escrito por el Siddha Thirumular, ofrece una cita interesante: “El Amor y Shiva son lo mismo, / El Amor y Shiva, ellos siempre permanecen”. La consciencia y el amor (me refiero al amor verdadero, al amor incondicional) tienen una característica común: en ambos aceptamos las cosas tal como son, sin interponer nada entre el objeto percibido y nosotros. Al cultivar la atención pura, entonces, creamos el espacio en el que el amor se puede mover libremente, sin obstrucciones. También podemos darnos cuenta de que tanto la consciencia como el amor puro nos producen gozo cuando los practicamos.

La luz puede ser una buena imagen para explicar lo que es la consciencia. Percibimos objetos con nuestros ojos a través del medio de la luz; ella ilumina las cosas de modo que podemos verlas, aunque normalmente no nos damos

cuenta de la luz misma. Lo mismo ocurre con nuestros pensamientos: los percibimos, pero no notamos la consciencia que los sostiene. Dentro de una catedral podemos ver los rayos de luz de colores que brotan de las vidrieras, que crean hermosas escenas, pero no podemos ver los rayos de luz blanca pura que crea estas formas, sólo sus manifestaciones coloreadas. Tendremos que salir fuera de la catedral y mirar directamente a la luz del sol para ver la luz pura. Lo mismo sucede con nuestra mente: nos identificamos con nuestros diferentes pensamientos, y no nos damos cuenta de la consciencia pura que los sostiene. Debemos salir fuera de nuestra mente para ver la consciencia pura que está detrás de nuestros pensamientos. El Yoga es un proceso para realizar esto a través de diversas prácticas diferentes.

No es extraño que en los escritos de los Siddhas encontremos muchas referencias sobre la luz y sobre la “Luz Divina”. Mediante el cultivo de la consciencia pura podemos alcanzar un nivel más elevado de atención que está más allá de nuestra limitada experiencia personal. El verso 119 del Thirumantiram dice: “Nuestra inteligencia enredada en los sentidos / Se encuentra a sí misma en aguas muy profundas / Pero dentro de nuestra consciencia hay una consciencia más profunda / Que la Gracia Suprema estimula”.

Existe otra imagen muy idónea para explicar la consciencia: el espacio. Éste, al igual que la consciencia, no es una cosa definida, sino la condición a partir de la cual las cosas se pueden manifestar. Incluso en la tradición cristiana se dice “Padre Nuestro que estás en los cielos”... ¿no están hablando de Shiva, la consciencia pura y suprema? Podemos pensar en la atención pura cuando pensamos en el cielo: inmensurable, sin límites, sobre el que se manifiestan los fenómenos temporales, aparecen y desaparecen. Incluso la noción principal del “yo” personal es sólo una experiencia más sobre el campo de la consciencia, ese campo que no tiene ni comienzo ni fin. En una leyenda hindú, incluso Brahma y Vishnu fallaron en encontrar el comienzo y el final del pilar de fuego de Shiva. ¿Quién puede medir la consciencia pura?

Según la tradición hindú, Shiva mora en el monte Kailash (en la corona de la cabeza). Para experimentar a Shiva en toda su plenitud, nuestra Shakti debe elevarse hasta ese lugar. Debemos entonces usar a nuestra Shakti, nuestra energía, para que esté consciente en todo momento, desarrollando esta cualidad más y más, hasta que alcance esa consciencia suprema que está ya en nosotros.

La consciencia tiene dos aspectos o grados. En el primero practicas la atención hacia todo lo que estás experimentando: pensamientos, sensaciones, acciones... esto significa que te das cuenta de todos ellos como experiencias, pero te mantienes a ti mismo en un estado de testigo que te permite no ser arrastrado por ellas. Esto facilita el desapego – aceptas todo lo que experimentas pero no te aferras a nada. El segundo aspecto de la consciencia sucede cuando observas a la consciencia misma. Esto es una pura meditación en tu propio ser. En el primer grado de atención no nos confundimos nosotros mismos con lo que es temporal, y en el segundo grado nos identificamos con

nuestra verdadera naturaleza. Lleva esfuerzo el practicar estos dos grados de atención: debemos usar nuestra Shakti para desarrollar a Shiva. En la sabiduría del Yoga tenemos muchas prácticas que nos ayudan a alcanzar a Shiva o el estado de Shiva.

La práctica de la consciencia ayuda también a superar el propio karma negativo. Todos tenemos determinadas tendencias almacenadas en nuestro subconsciente, llamadas "samskaras", que nos impulsan a actuar de forma negativa (ira, codicia, lujuria, envidia, etc.). Estas tendencias pueden ejercer su influencia en todo momento, o bien aflorar en circunstancias determinadas. A través de la consciencia podemos darnos cuenta de ellas en cuanto intentan ejercer su influjo, y no ser arrastrados por ellas, debilitando así su poder sobre nosotros.

En conclusión, podemos ver que en la Tradición de los Siddhas, la atención o consciencia es un medio para experimentar a Dios y a nuestro ser, ya que ambos comparten este rasgo común. La consciencia es también la meta. Por ello la declaración del yogui que alcanzó la realización, que llegó a la cima del Ser, es "Shivoham": "yo soy Shiva".