

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## El ego y la danza de Shiva por Nityananda

Muchas leyendas de las Divinidades hindúes, recogidas en los textos llamados “Puranas”, narran los diversos combates que aquellas sostienen contra diferentes demonios que amenazan la tierra y los cielos. A través de estas leyendas, los sabios de antaño transmitieron variadas enseñanzas humanas y espirituales. Las luchas contra los demonios son a menudo metáforas de nuestros procesos internos, en nuestra lucha por la Auto-realización, en la que debemos abatir diversos enemigos; el más importante de ellos es... nuestro propio “yo”, o lo que entendemos como “el ego”.

El ego podría definirse como el hábito de identificarnos con nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y nuestras emociones, como si nosotros fuéramos eso. El Yoga enseña que cuando trascendemos nuestro ego experimentamos lo que somos en realidad: existencia-consciencia-gozo absolutos. La filosofía Samkhya, en la que se basa el Yoga, categoriza los diversos principios que constituyen la realidad del universo, y el ego es uno de estos principios universales, responsable de nuestra individuación y de nuestra identificación con una personalidad particular. A nivel práctico, el ego se traduce en el “yo, mí, mío”, en la necesidad de ser algo especial. Una necesidad negativa, no desde el punto de vista moral, sino desde el punto de vista yóguico, en la medida en que nos impide disfrutar de nuestra esencia.

Babaji señala que la mente es la fortaleza del ego. Las diversas prácticas del Yoga van finalmente dirigidas a destruir esta fortaleza. El dragón del ego (yo,

mí, mío) protege y esconde el tesoro de nuestra existencia-consciencia-gozo absolutos. Acabar con este dragón es una tarea nada fácil.

La imagen de Shiva Nataraj, Shiva danzante, nos puede dar algunas pistas para ayudarnos en este proceso. No en vano Shiva – además de ser el creador del Yoga - es el aspecto de la Divinidad que acaba con nuestro ego, con nuestro ser inferior. Mientras danza, el pie derecho de Shiva se apoya sobre un demonio, mientras que el izquierdo se eleva hacia el cielo.

Shiva mantiene sujeto al demonio del ego, pero no intenta acabar con él. No es acertado decidir acabar con nuestro ego, podemos resentirnos y crear conflictos internos al intentarlo. Además, actuando así, creamos otro ego más sutil, que estará constantemente preguntándose si ya no tiene ego. Así que es suficiente con tenerlo controlado, para que no dirija nuestros actos. La práctica constante de la consciencia nos permite discernir cuándo somos llevados por nuestro ego en nuestra vida cotidiana. Ése es el momento de decir “Ajá, te pillé: ahí estás”. Toda la energía que invertimos en sostener nuestro ego especial se nos caerá encima, tarde o temprano; ni siquiera el mundo tiene consideración alguna por los egos de nadie.

El ego es como la cola de un renacuajo, no se puede cortar de golpe, porque se muere. Desaparecerá por sí sola, con el tiempo, conforme el renacuajo evolucione en rana. La consciencia y el discernimiento constantes nos permiten dejar de alimentar esa cola, esa separación que en realidad nos aleja de nuestro ser y de todo lo demás. Aunque esta separación, de forma temporal, puede ser una ayuda para crecer, igual que el palo sirve de guía al brote de la planta, hasta que se convierte en un enorme árbol. Romper prematuramente ese palo puede dificultar este proceso; mejor entonces concentrar la energía en el crecimiento del árbol.

El pie izquierdo de Shiva, levantado hacia el cielo, nos sugiere el otro recurso para vencer al ego, la devoción. Ésta es el plato más dulce de las diversas prácticas yóguicas, nos da la experiencia directa del amor y del gozo. Claro que para ello uno debe estar enamorado del objeto de su devoción. Aquí aparece el concepto de Ishta Devata o Divinidad personal, que representa la forma individual por la que uno concibe y se relaciona con la Divinidad. En la India existen infinitas formas de concebir y relacionarse con el absoluto, y se promueve y se respeta esta diversidad.

El amor no se puede forzar, pero sí se puede cultivar. Si uno va a la India, verá que la práctica de posturas o técnicas yóguicas es muy minoritaria, frente a las prácticas devocionales diversas, seguidas por la mayoría de ellos. Cultivan su devoción con su Ishta Devata a lo largo del día. No se puede quitar un hueso a un perro, a menos que se le ofrezca otro mejor; del mismo modo, uno puede librarse de la tiranía del propio ego a cambio de entregarse a algo superior. Y si también hay amor y devoción, esta entrega puede resultar muy dulce. La mente suelta entonces el hueso del ego y se disuelve en el gozo de lo amado. El “yo, mí, mío” pasa a ser secundario, frente al “Tú, Tú”. Y uno no se esfuerza en el proceso, ni crea un conflicto interno.

En Occidente podemos ver la devoción como una entrega de nuestro propio poder – un recelo que no está infundado, vistos los abusos que se han producido, y se producen, en nombre de la “espiritualidad”. Pero esto no sucederá si la entrega devocional no está mediatizada o instrumentalizada por “autoridades” religiosas, en su propio beneficio. Uno sólo se debe a la Divinidad, no a interesados intermediarios religiosos; se trata de un asunto entre uno mismo y Ella. En estos términos, no tiene por qué haber problemas de abusos o de pérdida de poder.

Nuestra cultura occidental se basa en el culto al ego, e intenta acallar nuestra falta de gozo interno con más consumismo o más pastillas, de forma inútil e insostenible, como nos vamos dando cuenta poco a poco. Quizá por ello el Yoga tiene hoy en día tanto que aportar a Occidente.

Así que el cultivo de la consciencia y de la devoción, como nos sugiere Shiva, nos ayudarán a sojuzgar al más engañoso de los demonios, nuestro pequeño “yo”, y nos permitirán participar en el gozo de la danza cósmica.