

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## Samadhi (II): la Presencia por Nityananda

En las kriyas de samadhi no buscamos "experiencias", buscamos la "Presencia". Las experiencias vienen y van, son temporales; a veces nos gustan y las perseguimos, a veces nos aterran y huimos de ellas. Pero la Presencia siempre está ahí, ya que podemos tener vivencias porque hay alguien o algo que las experimenta. La Presencia es la base de todo, es el Ser, igual que el sol es la base de la luz que nos permite ver todo. Nosotros "ya" somos el Ser.

Pero esta presencia es ocultada por las experiencias, de modo que no podemos percibirla. Imaginemos una roca que asoma por la superficie del mar, pero que es azotada constantemente por las olas, que la van cubriendo, una tras otra, y apenas podemos verla. Igualmente, las olas de nuestra respiración y de nuestra mente (que como sabemos gracias al Yoga, están íntimamente unidas) van creando diferentes estados de consciencia y diferentes experiencias que vienen y van. Y el Ser permanece oculto tras todas ellas, tras estos movimientos que no cesan.

Cada noche, en el sueño profundo, nos olvidamos de estos movimientos y nos recargamos en la paz de nuestro Ser, de forma inconsciente, por así decirlo, ya que nuestra disposición ordinaria es la de buscar la experiencia y no a nuestra

presencia. Entramos en el Ser, pero de espaldas a él, mirando lo fenoménico hasta que lo perdemos de vista.

La Presencia que somos realmente podría definirse como un testigo luminoso y gozoso, inafectado por los vaivenes de las experiencias: "Ishvara es el Ser especial, no tocado por las aflicciones, acciones, frutos de las acciones, ni por ningún deseo o impresión interior" (Yoga Sutras, I-24). En el Kriya Yoga, y con las técnicas de samadhi, vamos volviéndonos más y más conscientes de esta Presencia (nos volvemos conscientes de aquello que es consciente). Para ello vamos aquietando la respiración, y con ella las olas de la mente.

### Entrando en la Presencia

La mente tiene movimientos de superficie y movimientos profundos. Estos últimos, por su misma sutileza, son más subyugantes y nos arrastran de forma inadvertida; de ahí la importancia de la práctica constante del desapego ("Mediante la práctica constante y con el desapego surge el cese de la identificación con las fluctuaciones de la consciencia", Yoga Sutras I-12) y de la entrega al maestro (Babaji), para no identificarnos con ellos y entrar en estados más profundos de auto-consciencia, entrar en la Presencia que es la base real de todo.

En la experiencia de la meditación o del samadhi debemos atravesar capas de samskaras (tendencias mentales) que pueden incluir emociones profundas como miedos, tristeza, carencias emocionales y un largo etcétera. Uno puede quedar aterrado - o fascinado - por estos movimientos internos, pero al hacerlo así, sigue enganchado a las "experiencias", aunque éstas sean más sutiles, fallando de nuevo en percibir la Presencia. Estas experiencias sutiles pueden ser una verdadera trampa en nuestro avance hacia el completo auto-conocimiento; son un poderoso entretenimiento, placentero o doloroso, que nos desviará de nuestro camino.

El libro "Después del éxtasis, la colada" de Jack Kornfield recoge la experiencia meditativa de un maestro de Vipassana, que encuentro especialmente inspiradora: "A medida que me fui calmando, las experiencias fueron llegando más rápido. Ahora era como si pudiera darme cuenta de cada pensamiento, aunque hubiera un constante flujo de ellos. Cada forma-pensamiento creaba un mundo de ideas, recuerdos o imaginaciones, y luego se desvanecían tan pronto como me percataba de ellos. En el profundo silencio de la mente, empecé a sentir los sutiles pre-pensamientos, como si la mente estuviera preñada, a punto de soltar su siguiente pensamiento. Me daba cuenta de cada percepción mínima y la liberaba: sonidos, olores, emociones. (...) Todas las percepciones flotaban, apareciendo y desapareciendo como burbujas de gaseosa. Tuve la sensación de dejarme ir, y las percepciones se produjeron incluso más rápidamente, como si el universo pulsara velozmente, convirtiéndose ahora en pulsos de luz, como luciérnagas. Se produjo un instante de miedo y desapareció. Luego mi mente se abrió, entonces algo

desapareció, y todo quedó totalmente en silencio, más allá del silencio. No había yo, ni experiencia, nada, ni palabras que darle. Sólo saber. El mundo descansaba en un océano de paz, del cual las apariencias aparecían y desaparecían".

Por último debemos recordar que la práctica del samadhi no debe crear dualidad con nuestra vida cotidiana, cuando volvemos de él a nuestro estado ordinario. Por el contrario, la vida cotidiana debe convertirse en la prolongación del samadhi, en la que el testigo luminoso está tan presente como siempre, en medio de las experiencias, sean externas o internas, sea en nuestro cojín de meditación o en nuestra mesa de trabajo. Esto es lo que se conoce como Auto-realización, y no es algo que sucede, sino algo que vamos haciendo posible a cada momento con nuestra práctica, hasta que la práctica se consolida.