

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## Samskaras y patrones habituales de conducta por Nityananda

Los Siddhas afirmaron que el Yoga es el proceso de limpiar las modificaciones que surgen de la mente subconsciente. Todos poseemos un subconsciente en el que se almacenan nuestras tendencias habituales de conducta. Uno tiende a ser desconfiado, o a dudar, o a ser inconstante, o a enfadarse con facilidad, o a cualquier otra cosa, debido a unos patrones de conducta grabados en nuestra mente subconsciente. En el Yoga, estos patrones mentales reciben el nombre de "samskaras".

Se ha afirmado que el apego hacia las sensaciones corporales es el mayor obstáculo para el avance en el Yoga, pero éste no es el único obstáculo posible. También están el apego hacia los propios pensamientos y el apego hacia los propios patrones negativos y habituales de conducta.

Cuando uno aquietta la mente puede experimentar la paz y el gozo del propio ser. Las diferentes prácticas de Yoga, especialmente la del pranayama (control de la respiración), conducen al silencio mental. Lentamente uno aprende a desapegarse del proceso mismo de pensar. Para moverse físicamente uno tiene que hacer un esfuerzo; la mente, en cambio, por su propia naturaleza no para de moverse, y hace falta un esfuerzo para poder dejar de pensar.

Conforme avanza en el Yoga, uno debe enfrentarse, tarde o temprano, a sus propios patrones de conducta. Cualquier camino de crecimiento que sea honesto hará que el practicante se vuelva consciente de sus limitaciones personales. En la vida ordinaria no tenemos ocasión de ver nuestras propias

tendencias, aunque estemos limitados por ellas. Normalmente las ven todos antes que uno mismo. Por ejemplo, una persona puede tener tendencia a dudar de todo. Y eso lo aplica a todo en su vida, consciente e inconscientemente, con diferentes resultados. Si practica el Yoga, también acabará dudando de la práctica de Yoga. Y al final, sólo uno de los dos sobrevivirá: o su hábito de dudar o su práctica de Yoga.

Normalmente estos impulsos subconscientes son justificados a través de "racionalizaciones" conscientes o pseudo-argumentos. De este modo estos patrones repetitivos no hacen sino reforzarse una y otra vez, haciendo difícil o imposible la transformación y el crecimiento personal.

En el Kriya Yoga de Babaji la primera técnica de meditación - que se enseña en el seminario de primer nivel - sirve para limpiar y purificar el propio subconsciente, incluyendo las propias tendencias o samskaras. Por ello esta técnica es básica y decisiva para el propio avance, y se convierte en uno de los fundamentos de la práctica. Uno puede dejar de ser afectado por sus patrones habituales, primero, en cuanto se da cuenta de cuáles son, y segundo, al elegir conscientemente no actuar según su influjo.

En el Bhagavad Gita se cuenta cómo Arjuna se desmoralizó ante el desafío de tener que combatir contra sus propios conocidos. Krishna le reconfortó y le animó antes de la batalla, instándole a que cumpliera su deber. Esto es una metáfora de la batalla del Yoga, en la que, inspirados por nuestro ser superior, Krishna, luchamos contra nuestras tendencias habituales de conducta, nuestros parientes.

Conforme avanzamos en la práctica del Kundalini Pranayama e introducimos mucha energía en nuestro sistema psico-físico, nuestras tendencias habituales erróneas se hacen más y más evidentes. En ese momento necesitamos la fuerza que nos ha dado la práctica de la primera técnica de meditación para dejar partir estas tendencias. Jesús alude a esta verdad cuando afirma: "Tampoco se le ocurre a nadie poner vino nuevo en odres viejos, porque el vino nuevo revienta los odres, y se pierden al propio tiempo los odres y el vino" (Lucas 5.37). La gran energía kundalini (el vino) que se genera por el pranayama no se puede utilizar en los viejos patrones erróneos de conducta (odres viejos), pues entonces se desperdicia en los hábitos negativos todo el esfuerzo yóguico realizado. No hay un avance en nuestro camino, sino que seguimos representando ciegamente los guiones escritos en nuestro subconsciente, con más fuerza todavía.

Un camino como el Kriya Yoga de Babaji requiere la transformación personal, en la medida en que despierta progresivamente la energía Kundalini, y para poder vivir con niveles más elevados de energía, uno debe hacer limpieza interna. Por ello se recomienda encarecidamente la práctica de la primera técnica de meditación, especialmente durante los primeros años; esta práctica puede determinar que haya un avance real o no.

