



Inspiración

para el Yoga

Nacho Albalat, Nityananda

Presentación

En el sendero del Yoga son necesarias la inspiración y la motivación, ya que son el combustible que mantiene nuestra práctica diaria. Por ello es importante nutrirlas, igual que un jardinero cuidadoso riega las plantas a su cargo.

Este libro recopila muchos mensajes publicados en los últimos años en redes sociales, con la intención de nutrir la práctica diaria de los estudiantes.

Quienes culminaron el camino del Yoga son personas que, sencillamente nunca abandonaron. Estos textos buscan inspirar al lector a seguir el sendero yóguico de la realización del Ser, y a no abandonarlo hasta alcanzar la meta.

También recuerdan los principios de este sendero, que van mucho más allá de un mero mantenimiento físico o un sistema de auto-ayuda. Sus principios nos llevan hasta la unión con el Ser, eterno y gozoso, superando la naturaleza limitante de nuestro ego. Nada más y nada menos.

Estos mensajes van dirigidos tanto a quienes no conocen el Yoga como a quienes llevan años siguiéndolo. Están escritos desde la perspectiva del Kriya Yoga de los *Siddhas** y de su práctica. Buscan ser compañeros en el sendero, estar siempre cerca de sus practicantes, para recordarles de dónde venimos

y a dónde vamos.

Se escribieron y se publican con la esperanza de que nos encontremos en este sendero y en su meta final, la realización del Ser.

Om Kriya Babaji Nama Aum,

Nacho Albalat, Nityananda

Octubre 2023

* Las palabras en cursiva se pueden consultar en el Glosario.

Mensajes de inspiración

El Sentido del Yoga



El tiempo de nuestra vida es una oportunidad para encontrar el Ser, fuente inagotable de gozo.

o o o

Yoga es unión con el Ser.

El Ser no es el cuerpo, ni las emociones ni la mente. Si nos aferramos a ellos sufrimos, porque

están sometidos al cambio y a la degeneración, y porque perdemos de vista al Ser. El Ser es el gozo que buscamos en el cuerpo, en las emociones y en la mente. Pero no reside ahí.

o o o

El Yoga ofrece unas prácticas - basadas en un conocimiento de los aspectos sutiles del ser humano y de la mente - que hacen posible esta unión. Cuando el lago de la mente se aquieta el yogui puede vislumbrar esta realidad última del Ser.

o o o

Los diferentes maestros realizados de Yoga ofrecen diferentes itinerarios y prácticas para llegar a esa unión.

o o o

Los antiguos yoguis definieron al Ser como Existencia-Consciencia-Gozo, *Sat-Chit-Ananda*. El Ser que somos es una consciencia eterna y gozosa sin fin.

o o o

La atadura al cuerpo, a la mente y a las emociones te aleja de tu Ser. Lo llaman “apegos”. El ego es confundir el Ser con estas experiencias, pensar que uno es lo que experimenta con su cuerpo. En estas experiencias no hay una alegría duradera, porque todas ellas son transitorias.

o o o

Lo único que te vas a llevar de esta vida a la próxima es la *sadhana* o disciplina espiritual que hagas, todo lo demás no te lo podrás llevar: dinero, familia, amigos, pareja. Y tus actos los olvidarás también, aunque no podrás evitar recibir sus efectos. Aprovecha cada instante para crecer más y más hacia la meta de la realización del Ser.

o o o

La práctica real del Yoga nos acerca a la vivencia del Ser de Gozo que somos, pero que olvidamos en nuestra identificación con nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones.

Por eso necesitamos la práctica del Yoga.

o o o

La espiritualidad en el Yoga es la búsqueda de la unión con algo superior a uno mismo, el Ser que es el origen y la base de todo lo que existe.

o o o

El Yoga apunta a liberarte, no a atarte. A liberarte en el gozo del Ser.

Menos que eso no te va a colmar.

o o o

El Yoga real va directo al Ser, y para llegar ahí puede usar el cuerpo, las emociones y la mente... para ir más allá de ellos y encontrarlo.

o o o

Nuestro “yo” desaparecerá un día, junto con nuestra personalidad, nuestro cuerpo y nuestra mente.

Por eso el Yoga no va de engrandecer nuestro ego. Tampoco de machacarlo. El Yoga intenta ir más allá del “yo” para fundirnos con lo permanente tras él. A esto algunos lo llaman realización del Ser.

o o o

El ego, lo que creemos que somos, se enreda con las experiencias físicas, emocionales y mentales. Y éstas son duales: placer y dolor van siempre juntos. Y son impermanentes, todo cambia constantemente. Encontrar felicidad duradera en estas experiencias es como intentar retener agua con las manos. En vano lo intentamos una y otra vez.

Y así va pasando el tiempo.

Esto no es bueno ni malo. Es lo que hay. Tenemos la vida para experimentar todo esto.

El Yoga apunta más alto, a una felicidad inagotable. Y dice que esta felicidad es la naturaleza real de nuestro Ser. El yogui “vende todo para adquirir esa perla de gran valor”.

Deja atrás la ola de superficie del “yo” para sumergirse en el océano del Ser.

o o o

Eres presencia y amor. Al cultivarlos se van expandiendo.

Detrás de todo lo que percibimos hay una Presencia y un Amor. Hay una gozosa Unidad descrita por Krishna en el capítulo 11 del Bhagavad Gita.

Cuando el yogui experimenta esto, el engaño de *maya*, la ilusión de la multiplicidad, desaparece. Se habla entonces de “la visión universal del amor”.

Eso es la gozosa realización del Ser. El Uno.

La meta del Yoga.

o o o

La práctica yóguica, la aspiración por el Divino, por mejorar, no es un engaño de la mente. Responde a la aspiración del Alma por manifestarse plenamente en la forma.

Es como el anhelo de una semilla que busca germinar y crecer hacia el sol. Los *Siddhas* aceptaron este reto y trascendieron las limitaciones de la condición humana - hasta límites que superan nuestro raciocinio - y dejaron mapas de carreteras para que pudiéramos seguir su camino. Uno debe buscar el mapa yóguico que más resuene en su corazón y seguir su rumbo. Perseguir esa meta no significa que no disfrutemos del camino; un poco de

práctica yóguica es mucho, y supera con creces la paz o el gozo que nos ofrece el mundo. En la paz del presente podemos vislumbra la existencia de una paz inmutable y definitiva.

o o o

Nuestra alma quiere desarrollar toda su plenitud en este mundo. Ése es el juego, y uno es más feliz y pleno cuanto más lo juega. Pero, en este intento de manifestarse, el alma choca con las limitaciones del "yo", la principal de las cuales es la creencia de que somos un ser separado de todo - el ego. El Yoga nos ayuda a eliminar los obstáculos internos para que nuestra alma pueda manifestarse cada vez más.

El ego sólo quiere sus placeres físico-emocionales, no sabe nada más. El Yoga real acaba radicalmente con los auto-engaños, le enfrenta a uno a sus limitaciones, y no ofrece sino "disciplina". Esto se ve de otro modo cuando el Alma empieza a manifestarse gracias a esa "disciplina", y el gozo indescriptible del Ser empieza a danzar sobre las antiguas limitaciones del ego.

o o o

Cuando vas más allá de tus deseos descubres el

Ser incondicionado. Yoga es rebasar los límites del deseo y del yo para experimentar el Ser sin límites.

o o o

Los *Siddhas* enseñan que dentro de nosotros hay un espacio de felicidad incondicional, disponible 24 horas al día, al que se accede a través de la *sadhana* o práctica yóguica. Todo puede ser enderezado con la *sadhana*. Ser feliz, entonces, no es un tema del destino, es una opción personal que depende del esfuerzo yóguico adecuado - un planteamiento de abrumadora simpleza; y difícil de aceptar para la condición humana ordinaria, formada por multitud de tendencias y deseos dispersos, cada uno de los cuales busca su propia consumación. Usualmente tras esa consumación aún permanece insatisfecho el anhelo de felicidad, y entonces uno comprende finalmente la necesidad del esfuerzo yóguico.

o o o

Entre el Ser y el mundo está la mente. Nuestra propia experiencia del mundo es la tela de araña que teje nuestra mente (*maya*). Yoga supone hacernos cargo de nuestra mente - mucho más que hacer posturas. Existen muchas formas de hacerlo, más o menos efectivas según la persona. Cuando la mente

se detiene percibimos lo que está detrás de ella: el sol del Ser, tras las nubes de los pensamientos que forman nuestra *maya*. Una consciencia gozosa indefinible, sin principio ni fin. Cesan las modificaciones de la consciencia y moramos en nuestra propia forma o naturaleza verdadera, como dicen los *Yoga Sūtras* de Patanjali (I.3)¹.

La práctica constante nos lleva allí.

o o o

“Espiritualidad” es tener tu experiencia espiritual (sea lo que sea que esto signifique). “Religión” es creer en la experiencia espiritual de otro. El Yoga no es religión, es una práctica espiritual, ofrece un conjunto de técnicas basadas en el conocimiento de las dinámicas de la mente y de la energía vital. La correcta ejecución de estas prácticas produce relajación, paz, gozo y el acceso a una consciencia más elevada que puede inspirar y guiar. La ciencia ha probado la eficacia y los efectos positivos de la meditación y de las *asanas*.

Los resultados del Yoga sólo se obtienen con la práctica - los razonamientos y las creencias no sirven para obtenerlos.

o o o

Leer textos no sirve para aquietar la mente; las técnicas yóguicas sirven para ello. El Yoga ofrece un conocimiento profundo y milenario sobre cómo controlar la energía vital que regula la mente y las emociones. Así, practicando las técnicas yóguicas adecuadas, dirigiendo esta energía, podrás experimentar por ti mismo - no importa lo que opines, no importa tus creencias - niveles de paz y de gozo desconocidos para el hombre común. Paz y gozo que, según el Yoga, son los atributos de nuestro Ser real, usualmente ocultado, en la vida ordinaria por los torbellinos mentales y emocionales.

o o o

El reino de los Cielos no es un sitio al que vas tras morir, es un estado de consciencia para desarrollar. Jesús alcanzó ese estado de consciencia y se lo transmitió a sus discípulos directos. Eso es lo que hacen los maestros.

Este estado nace de forma muy humilde dentro de nosotros, y el ego y sus secuaces lo ignorarán y perseguirán. Pero siempre está ahí. Es como una semilla, un pequeño grano de mostaza que luego se puede convertir en un gran árbol y acoger a todos los seres.

Los símbolos espirituales a menudo representan

realidades internas, de modo que al contemplarlos la gente “entiende sin entender”. Así hablaba Jesús, con parábolas.

Yoga es la ciencia de la consciencia, el arte y la práctica de lo que Jesús sugería con sus palabras. Él fue un gran yogui y el gran maestro del amor. Sus palabras son redescubiertas cuando uno busca dentro el reino de los Cielos.

o o o

El Yoga tiene una muy amplia metodología, con recursos diferentes para personas diferentes (la práctica de las posturas es sólo uno de ellos, que antiguamente se usaba como preparación para prácticas más avanzadas).

Un Yoga integral que combine los diferentes recursos (posturas, respiraciones, meditaciones, mantras, discernimiento, devoción, etc.) es lo ideal para un desarrollo completo. Pero siempre es recomendable la guía de un maestro o de un linaje.

o o o

En Occidente amamos los egos, los triunfadores a nivel profesional y económico, y los cuerpos jóvenes y hermosos - tal como podemos ver en los medios

de comunicación. Quizá por eso tenemos aquí un Yoga que potencia el ego y el culto a un cuerpo flexible y en forma (esto último, por cierto, desanima a la gente de mediana edad a practicarlo).

Eso es la perpetuación del engaño de la ignorancia. El yogui va más allá del apego a ambos, ego y cuerpo, para buscar la vivencia del Ser.

o o o

¿Te vas a sentir mejor si haces una postura yóguica complicada o difícil? No.

Cualquier postura realizada con presencia y calma produce equilibrio y bienestar.

Tú no eres lo que logras, eres lo que eres, independientemente de lo que logres. Yoga es contactar con lo que eres.

La postura externa sirve para llevarte a la postura interna adecuada - una postura para poder vivenciar el Ser.

El cuerpo es temporal. No te apegues a él, pero úsalo para vivenciar lo atemporal.

Eso es el Yoga.

o o o

Para los *Siddhas* el mundo no es una ilusión. La ilusión, y el consiguiente sufrimiento, está en nuestra interpretación de lo que es el mundo, en la mente, que se basa en la mayor ilusión: la creencia de que somos seres separados de todo (el ego).

"Yo mismo me siento en el propio corazón de la ilusión, sin ser engañado. Estoy siempre firme y constante en todas sus caídas y tropiezos. Estoy siempre firme en todas sus fugacidades" - Kriya Babaji².