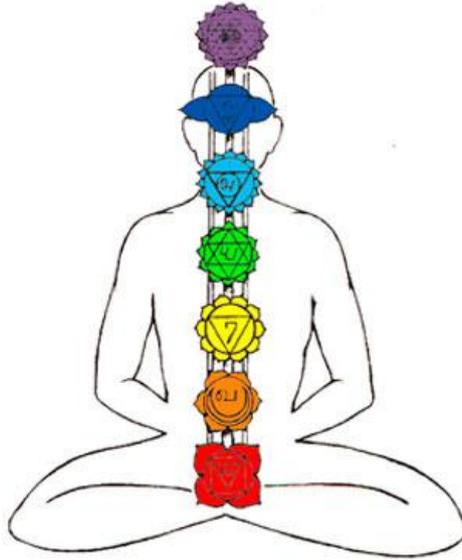


# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## Un circuito de energía para una consciencia superior por Nityananda

Nuestro cuerpo sutil, el cuerpo vital, es un cuerpo energético, formado por "prana" (energía vital), que anima al cuerpo físico. Podríamos compararlo con un circuito eléctrico, con sus cables por los que pasa la electricidad, sus resistencias y sus transistores. Los canales de energía del vital, los "nadis", serían los cables eléctricos; las resistencias serían los bloqueos que tenemos en los nadis, bloqueos de origen mental o emocional, que restringen el movimiento de la energía, con el consiguiente calor, molestias o perturbaciones, o simplemente dejando sin energía al circuito. Los transistores podrían ser los centros psico-energéticos, los "chakras", cada uno de ellos capaz de producir funciones y actividades diferentes, en el caso de que estén plenamente activados. Si no lo están, la electricidad, sencillamente, no pasa por ellos. Permanecen entonces como zonas de oscuridad, y sus dones potenciales están escondidos.

Los chakras podrían ser, en palabras de Jesús, como monedas que se nos entregan, para que hagamos uso de ellos en el tiempo de nuestra vida. Las podemos poner a trabajar o bien ignorarlas y enterrarlas en la tierra. En éste último caso - siguiendo la Parábola de los Talentos de Jesús, (Mateo 25.14-30) - nuestra vida no da fruto, y el dueño de ellos, nuestro Ser Superior, acaba reclamándolos, considerando baldía la presente encarnación. En cambio, al que cultiva los chakras, se le dice: "Entra en el gozo de tu señor".

### Activar el circuito

El Yoga nos enseña que cada chakra está ligado a un estado psicológico de consciencia, y que nuestro estado psicológico actual de consciencia refleja en qué chakra particular se acumula nuestra energía vital. Cuanta más grande se la acumulación de energía vital en un chakra, mayor la realización del potencial psicológico correspondiente del chakra.

Yogui Ramaiah comenta que nuestro sistema energético vital puede tener, por así decirlo, una potencia de 10 vatios, y que Babaji tiene una potencia de 10.000 vatios. De modo que, elevando nuestra potencia hasta el mismo nivel que Babaji, podremos contactar con él. Y elevando nuestra potencia a la potencia de Dios, podremos experimentar a Dios. Yogui Ramaiah señala que la práctica regular del pranayama (ejercicios yóguicos de respiración) nos permite ir elevando la potencia de nuestro circuito vital, día a día.

El samadhi o trance yóguico, el estado de consciencia correspondiente al chakra de la corona, es la vivencia de la consciencia pura, nuestra verdadera naturaleza, según los Siddhas (Yoga Sutras, I.3). Esto, en el cuerpo vital, supone un nivel muy elevado de energía. De modo que el vital, que sostiene nuestro sistema nervioso, debe estar preparado para ello. De otro modo puede haber problemas.

Por ello el trabajo sobre la energía en nuestros cuerpos físico y vital nos permite experimentar estados más elevados de consciencia; este trabajo es la base que sostiene la vivencia del samadhi, la apertura del séptimo chakra en lo alto de la corona, y nuestro crecimiento espiritual y de consciencia.

La práctica constante de Kriya Yoga, especialmente del pranayama llamado "Kriya Kundalini Pranayama", produce un aumento regular y suave de prana, energía, por todos los chakras. Construimos la experiencia del samadhi, ladrillo a ladrillo, mientras integramos cada aspecto de nuestra vida, sin dejar nada de lado.

### **Los cimientos de la práctica**

Para construir nuestro templo de consciencia divina necesitamos limpiar los canales de energía o nadis, y activar los chakras.

La práctica de las posturas o asanas empieza a realizar ambas funciones. Junto con la primera técnica de meditación, constituyen la base de la construcción de nuestro templo. Es muy importante limpiar el subconsciente y liberar bloqueos físico-emocionales, que son las resistencias que impiden que la energía - y con ella, la consciencia que soporta - fluya libremente en nuestro sistema.

El papel de los chakras en la construcción de la experiencia del samadhi es fundamental. Cada uno de ellos sería como un piso de la torre, o como un transistor del circuito, que debe ser activado para un pleno funcionamiento del sistema. Cuanto más activados están los chakras, más niveles de energía

admite el circuito, y por tanto, admite niveles más elevados y expandidos de consciencia.

La práctica de Kundalini Pranayama activa la energía desde el primer chakra y la distribuye por todos los chakras, concentrándola en el de la corona. Más tarde se reciben los mantras (sonidos semilla) de cada uno de ellos, para activar su apertura. La práctica de los mantras activa y purifica el sistema energético. Y ya en el tercer nivel se reciben una serie de kriyas que combinan meditaciones, mantras y posturas, para un trabajo más específico sobre estos centros psico-energéticos.

Todo este trabajo, esta construcción del templo interior, se realiza de forma gradual e integrada, sin producir perturbaciones que te obliguen a retirarte del mundo; más bien al contrario, abrazando al mundo en nuestra experiencia de crecimiento. El Kriya Yoga es así una joya dentro de la enseñanza tántrica, la que integra la espiritualidad con la vida cotidiana; un Yoga muy sencillo, no espectacular, pero profundamente efectivo en todos los niveles de nuestra naturaleza humana.

.