

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## Kriya Yoga, kundalini y los chakras

por Nityananda

Existen varios niveles de aspiración en el Kriya Yoga, hay gente que sólo busca efectos básicos con su práctica: estar bien, alivio del estrés, etc. Hay otras personas que lo siguen como camino espiritual, normalmente personas que sintonizan con Babaji, que reciben las tres iniciaciones de Kriya Yoga y que aspiran a la unión con el Divino. Pero avanzar en el camino espiritual supone una transformación personal – no se puede avanzar sin ella. Esto es lo que para mí es el “Yoga real” – enfrentarse a la propia transformación. Este artículo trata sobre ello, dirigido a estudiantes comprometidos en este proceso.

### Kundalini

Existe una concepción algo romántica de que la energía kundalini se despierta dentro del estudiante, sube directa y automáticamente hacia el chakra de la corona, y el yogui se ilumina para siempre. Pero en realidad eso sería sólo el final de un largo proceso de transformación, que sólo sería posible cuando el circuito interno (*chakras* y *nadis*) esté purificado y activado.

Hasta que llega ese momento, kundalini va elevando el nivel de consciencia – a través de la práctica de Kriya Kundalini Pranayama, por ejemplo, que lleva la energía a los *chakras*. Esto supone que se va haciendo consciente lo que hasta ahora era inconsciente – se empieza a desencadenar un proceso de purificación. Y el estudiante avanzado de Kriya Yoga debe estar bien preparado para afrontarlo.

Creer en consciencia es como cavar en el suelo, creando un gran agujero. Pero entonces sucede que el pico de cavar choca con algo duro: una enorme piedra que impide cavar más. Todo el trabajo se detiene. Entonces el sadhaka se siente mal, se nota estancado, la espiritualidad ha desaparecido. ¿Qué sucede?

### **Desenterrando rocas**

La perla se forma cuando un pequeño cuerpo extraño entra en la ostra, que lo recubre de nácar para protegerse de él. Igualmente, la personalidad de nuestro ego se forma como reacción a unos traumas primordiales, y nos pasamos la vida huyendo de estos dolores básicos. Así organizamos nuestra personalidad y nuestra vida a su alrededor, como la perla alrededor de un cuerpo extraño. Ajustamos nuestra vida y personalidad para no volver a sufrir.

Estos traumas básicos acaban aflorando conforme avanzamos en nuestra sadhana y nuestra vida, como rocas que afloran mientras cavamos nuestro agujero en busca de la "aguas vivas de la verdad", en palabras de Jesús.

¿Cómo manejar esto? Debemos cavar a los lados hasta desenterrar toda la roca. Esto supone "ser consciente" del patrón que aflora, normalmente acompañado de malestar emocional. Desenterramos entonces un patrón que probablemente estemos recreando una y otra vez en nuestra vida, a veces de forma subliminal.

La Práctica de Nityananda Kriya, del constante observador radical, nos permitirá ver este patrón tal como es, sin seguir reprimiéndolo. Reprimirlo equivaldría a volver a enterrar la roca, de modo que todo seguiría estando ahí, creando malestar y deteniendo nuestro crecimiento.

Después, cuando podemos ver el patrón y aceptamos plenamente que eso está ahí, entonces – y sólo entonces – podemos practicar el desapego, dejarlo partir cuando vuelve a aparecer. También es un buen momento para practicar las afirmaciones, para introducir en el subconsciente unos patrones positivos, opuestos a los que queremos desenterrar. Las afirmaciones se pueden implantar mejor si las repetimos en el estado de relajación profunda de Yoga Nidra o en la meditación profunda.

Tradicionalmente en la India era el papel del gurú el reconocer estos patrones en sus discípulos, sacarlos a la luz y transformarlos. Probablemente casi todos no tenemos un gurú físico que realice este trabajo de transformación sobre nosotros. Un trabajo nada agradable para los discípulos; no todo el mundo está preparado para soportar esta disciplina que golpea donde más duele, en los puntos débiles de la personalidad.

Y conforme uno avanza más en su sadhana puede ir descubriendo patrones extraños que uno no reconocía pero que – de repente – parecen estar ahí. Esto incluye pensamientos, tendencias, impulsos, etc. Son, sencillamente, patrones

o samskaras de otras vidas. Parece ser que kundalini quiere hacer un trabajo completo de limpieza del subconsciente del sadhaka, incluyendo los patrones acumulados en anteriores vidas. Estos patrones pueden surgir de forma intensa y casi arrebatadora, pero al confrontarlos, aunque pueda ser duro, muchas veces desaparecen, a veces de forma rápida y a veces no tanto.

Tanto Sri Aurobindo como la Madre ofrecen consejos muy útiles – en las obras que recogen sus conversaciones con discípulos – sobre cómo manejar estas rocas que surgen en nuestro camino y parecen detener nuestro proceso espiritual. Algunas indicaciones que he encontrado útiles son:

- Mantener la calma pase lo que pase y venga lo que venga.
- Comprender que no importa lo que aparezca, nosotros no somos eso, sino el Testigo, que es nuestro ser real.
- Esperar a ver y comprender de qué se trata lo que surge.
- Buscar dentro de nosotros, especialmente en nuestro cuerpo vital, la parte que secretamente acepta y disfruta con estos patrones negativos. Descubrirla, sacarla a la luz y aceptarla. Cuando el resto de nuestro ser confronta abiertamente a esta pequeña parte, acaba siendo absorbida y disuelta.
- Invocar desde la calma y la serenidad al Divino (Babaji), entregándole esta parte para que la transforme. El Divino puede hacer tal cosa, pero sólo si nosotros se la entregamos.

### **Expandiendo la consciencia en los chakras**

Muchos de estos patrones que emergen provienen de algún modo de los chakras, nuestros centros de energía y de consciencia. Son como disonancias que se activan conforme ponemos energía en ellos con nuestra práctica, como una cobertura de suciedad que los rodea que debe ser limpiada para que se activen. Se cuenta que cuando kundalini surge hacia arriba atraviesa todos los chakras en su ascenso. Lo cierto es que nuestra consciencia debe enhebrar todos estos centros y unificarlos en una misma y única consciencia que los integre a todos. Hasta ese momento los chakras pueden funcionar como centros de consciencia más o menos separados de nuestra experiencia habitual.

En sus poemas, los Siddhas proponen diferentes meditaciones y mantras para trabajar sobre los chakras, que incluyen visualizar diferentes deidades hindúes en ellos. En la tercera iniciación se ofrecen diferentes kriyas, muy simplificadas y accesibles a todos, para activar los chakras.

Los chakras hunden sus raíces en lo más profundo de la mente y son clave para la expansión de la consciencia – el mismo Sri Aurobindo lo señala en sus obras. Nuestra tarea es llevar nuestra consciencia a cada uno de ellos, para activar e integrar su vibración en cada uno de nosotros. Eso puede implicar desenterrar muchas piedras que se esconden en ellos. Son estas piedras las que detienen nuestro avance hacia la expansión del *samadhi*, la unificación en el Ser. El trabajo sobre los chakras, incluso diario, forma parte del necesario

proceso de purificación del sadhaka. Hay que integrar y unificar cada uno de ellos en nuestra consciencia. Aunque a veces pueda resultar tedioso, resulta imprescindible en el Kriya Yoga avanzado, para crear una base energético-consciente que sostenga la expansión de la consciencia.

Así que tenemos mucho trabajo por delante antes de que kundalini “nos ilumine”. Pero afortunadamente en el Kriya Yoga tenemos la gracia del Maestro para guiarnos y ayudarnos en cada paso, si somos sinceros en nuestro esfuerzo. Y podemos recordar la promesa de Krishna en el Gita, de que ningún esfuerzo del yogui, por pequeño que sea, no es en vano, ni se perderá, siquiera a lo largo de nuestras vidas.