

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## **Kriya Yoga: sintonía, sadhana y servicio** por Nityananda

La experiencia del Kriya Yoga es diferente para cada persona que lo practica, puesto que este sendero tiene múltiples aspectos. Para mí, la vivencia diaria del Kriya Yoga se puede articular en tres puntos: sintonía, sadhana y servicio.

### **Sintonía**

Es la conexión con la Fuente, con el Satgurú. La sintonía es un canal energético que mantienes con Kriya Babaji. Este recuerdo (no es algo mental, más bien algo energético e intuitivo) da alegría y puede inspirar para realizar cosas (servicio). El recuerdo es una fuente de alegría para la vida, y en realidad es una conexión constante con el Divino, tal como comenta, por ejemplo, Yogananda en sus escritos.

La sintonía se articula con la séptima técnica de meditación, en la que aprendemos a sintonizar energéticamente con Babaji para recibir su guía. Ésta se puede sentir como un “impulso” en el corazón – aunque esta experiencia varía en las personas practicantes.

Con el tiempo, cuando pierdes u olvidas la sintonía por deseos o por problemas, notas que te falta algo, que la vida pierde chispa, y te encuentras

perdido en la incertidumbre vital, en las preocupaciones y miedos comunes de nuestra sociedad.

Otra forma más puntual y meditativa de sentir la sintonía es centrarte en el chakra de la corona, el asiento del Gurú, y aquietando mente y emociones, dejar que desciendan desde ahí la inspiración y la energía divinas. En algunas ocasiones (sobre todo cuando uno está haciendo mucha práctica) se puede sentir un resplandor interno ahí.

La sintonía es fuente de inspiración y de alegría, y la vida cobra un sentido y una dirección, un flujo, cuando te mantienes ahí.

## **Sadhana**

La sadhana o práctica espiritual es sobre todo cultivar constantemente la Presencia y el Amor (*Nityananda Kriya*). Babaji es Presencia y Amor absolutos. Desde este estado las cosas se perciben de otro modo, estás más presente y mucho más receptivo hacia la inspiración superior y el gozo del momento que la vida ofrece a cada instante.

Practicando Presencia y Amor a veces se siente la Presencia en todas partes, especialmente en la naturaleza y en la luz.

Presencia y Amor se aplican especialmente a nuestro cuerpo emocional hasta volverlo transparente. En la práctica yóguica intensa se van liberando las emociones y patrones del subconsciente, para ser limpiados. Éstos se van disolviendo conforme les aplicas con atención Presencia y Amor. Gran parte del trabajo de la sadhana está aquí.

La sadhana de Kriya Yoga también es preparar nuestros cuerpos (físico, emocional, mental, intelectual, espiritual) para el descenso divino a ellos. Por un lado se preparan los cuerpos con las kriyas. Por otro se articula el descenso de la inspiración, la energía, la luz y la consciencia divinas.

+ Los cuerpos los preparamos con prácticas como:

- Asanas y bandhas – limpian los nadis y el físico, activan los chakras.
- Pranayamas – purifican los nadis, activan kundalini y los chakras.
- Mantras – purifican la mente y los nadis, activan los chakras.
- Meditación del desapego.
- Trabajo directo con los chakras.
- Liberación emociones conflictivas.

Todas estas prácticas los limpian y purifican.

+ Por otro lado tenemos prácticas para hacer “descender” en ellos energía y consciencia superiores:

- Con las meditaciones 3ª, 4ª, 5ª, 6ª y 7ª de la Primera Iniciación podemos recibir inspiración del Ser para mejorar nuestras vidas.
- El canto y recitación devocional del mantra Om Kriya Babaji Nama Aum.
- La repetición del mantra con aspiración devocional.
- Las asanas primera y segunda.
- Las técnicas avanzadas de samadhi.
- La conexión con los Siddhas.
- La invocación del descenso de la luz divina (kriyas avanzadas; el libro “La luz de los Siddhas” habla de ella también).
- La meditación e invocación del descenso de la consciencia y de la energía divinas desde el 7º chakra (ver el libro “Avanzando en el Yoga”). Ésta es a la vez una práctica de sintonía y de sadhana.

La sintonía y la sadhana se refuerzan la una a la otra.

### **Servicio**

La sintonía y la sadhana hacen posible el servicio y lo facilitan. Nuestra vida puede ser un acto de ofrenda y servicio dedicados al Divino – que es nuestro Ser real. El servicio es la salida que damos a toda la energía e inspiración que recibimos, y convierte al ego, la fuente del sufrimiento, en un canal e instrumento para la energía divina.

El servicio nos reconecta con el gozoso Ser en todos.

Sintonía, sadhana y servicio convierten así la vida en una práctica de Kriya Yoga, en un sendero de transformación hacia la gozosa Unidad.

