

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## Construyendo el templo

por Nityananda

En el pueblo de Tanjore se halla el templo de Brihadeeswarar, uno de los más impresionantes de Tamil Nadu, al sur de la India. Alberga en su interior un gran lingam de casi tres metros de alto y unos siete de circunferencia. Su torre central, de 64 metros de alto, está coronada por una piedra negra redonda de 81 toneladas de peso. Todavía se desconoce cómo pudieron elevar esa piedra a esa altura; la torre se considera un prodigo de la arquitectura tamil. Lo que se sabe es que uno de los 18 Siddhas, Karuvurar, dio las instrucciones al rey Rajaraja Chola sobre cómo llevar a cabo la construcción del templo. Rajaraja Chola quedó tan satisfecho con el trabajo del Siddha que mandó construir un santuario en su honor en el templo, donde se puede ver una escultura que representa al Siddha.

Este templo es una buena metáfora de nuestro trabajo en el Kriya Yoga. A través de nuestra práctica buscamos llegar al samadhi, el estado sin aliento de unión con Dios o la Verdad. El samadhi se caracteriza por el silencio mental, en el que vivenciamos nuestra propia naturaleza: "Luego, el Vidente mora en su propia forma o naturaleza verdadera" (Patanjali I, 3). Como vimos en el primer nivel, el estado de samadhi está asociado a la apertura del séptimo chakra, el de la corona. Pero para que el estado de samadhi pueda ser mantenido - como la piedra en lo alto de la torre de Brihadeeswarar - es necesario que existan unos buenos cimientos, una base que lo sostenga.

Nuestro cuerpo sutil, el cuerpo vital, es un cuerpo energético, formado por prana (energía vital), que mantiene con vida al cuerpo físico. Podríamos compararlo con un circuito eléctrico, con sus cables por los que pasa la electricidad, sus resistencias y sus transistores. Los nadis, los canales de energía del vital, serían los cables eléctricos; las resistencias serían los bloqueos que tenemos en los nadis, bloqueos de origen mental o emocional, que no dejan pasar la energía, produciendo calor, molestias o perturbaciones, o simplemente dejando sin energía al circuito. Los transistores podrían ser los chakras, cada uno de ellos capaz de producir funciones diferentes, en el caso de que estén activados. Si no lo están, la electricidad, sencillamente, no pasa por ellos. Son zonas de oscuridad, sin luz. Permanecen entonces ocultos, al igual que las posibilidades que ofrecen.

Los chakras podrían ser, en palabras de Jesús, nuestros talentos, que podemos poner a trabajar o bien ignorarlos y enterrarlos 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 los talentos, 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

Yogui Ramaiah expone en una conferencia esta idea del circuito eléctrico (<http://www.babajiskriyayoga.net/english/videos/videos/welcome.html>): comenta que nuestro sistema energético puede tener, por así decirlo, una potencia de 10 vatios, y 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 nos permite ir elevando la potencia de nuestro circuito vital, día a día.

El Yoga nos enseña que la conciencia y la energía van juntas, y que trabajando sobre una podemos aumentar la otra. El samadhi, el estado vivencial correspondiente al chakra de la corona, es la vivencia de la conciencia pura, nuestra verdadera naturaleza. 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. En el artículo "[Experiencias integradas - experiencias disociadas](#)" mencioné algunos de ellos.

De modo que el trabajo sobre la energía en nuestros cuerpos nos permite experimentar estados más elevados de conciencia; este trabajo es la base que sostiene la vivencia del samadhi, la apertura del séptimo chakra en lo alto de la corona. Por ello el Kriya Yoga de Babaji incluye también técnicas propias de linajes de Yoga que trabajan con la energía Kundalini.

De hecho, la característica principal del Kriya Yoga es que produce un

despertar suave, gradual y seguro de Kundalini, con lo que poco a poco, sin sobresaltos, ampliamos nuestro nivel de energía, y por tanto, de conciencia, hasta ir construyendo la experiencia del samadhi, ladrillo a ladrillo, integrando cada aspecto de nuestra vida, sin poder dejar nada de lado.

Para construir nuestro templo necesitamos limpiar los nadis y activar los chakras.

La práctica de las posturas empieza a realizar ambas funciones. Junto con la práctica de Shuddi, constituyen la base de la construcción de nuestro templo. Es muy importante limpiar el subconsciente y liberar bloqueos fisico-emocionales, que son las resistencias que impiden que la energía - y con ella, la conciencia 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 conciencia.

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 de cada uno de ellos (segundo nivel), 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 profundo y maravilloso a la vez.