

# Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



## **Kundalini, los samskaras, o cómo seguir avanzando en el Yoga**

por Nityananda

Cuentan en India que los dioses y los demonios se pusieron de acuerdo en batir el océano cósmico para obtener el *amrita*, el néctar de la inmortalidad. Pero al hacerlo, lo primero que surgió fue el veneno, un veneno terrible que podría acabar con todos. Todos huyeron de él. Sólo Shiva, más allá de toda dualidad, accedió a tomarse ese veneno, para proteger a la creación. Lo ingirió, pero el veneno se detuvo en su garganta, no llegó a su estómago. Como resultado su garganta se volvió azul; por eso uno de los nombres de Shiva es Nilakantam, que significa “garganta azul”.

La práctica intensa de pranayamas (batir el océano) como la respiración Kriya Kundalini Pranayama sacan a la superficie los *samskaras* - todo tipo de patrones alojados en el subconsciente. El yogui debe estar bien asentado en el desapego para manejar estos patrones, lo que supone aceptarlos pero no seguirlos – como hizo Shiva, tragó el veneno pero no lo asimiló, no lo hizo suyo.

Tras una práctica intensa y prolongada de Yoga este proceso de liberación de samskaras se vuelve mucho más poderoso, y todo se complica... bastante más.

### **Llega el Apocalipsis**

El libro cristiano del Apocalipsis de San Juan narra cómo tras la apertura de siete sellos y el toque de siete trompetas, se produce una gran conmoción cósmica, los cielos se polarizan entre el bien y el mal. Los muertos vuelven a la vida y se realiza una criba, llevan a los resucitados buenos a la vida eterna y a los malvados a la condenación eterna.

Observar este texto de San Juan desde una perspectiva yóguica nos revela significados interesantes. La apertura de los chakras, los siete sellos o las siete trompetas, puede activar y hacer aflorar a la conciencia mucho material asociado a cada uno de ellos, memorias y samskaras. Algo que puede resultar ciertamente abrumador. Entonces necesitaremos meter discernimiento, como hacen las fuerzas celestiales, nuestras tendencias superiores, y separar aquellos samskaras que nos hacen avanzar (los buenos) y dejar partir y disolver aquellos que nos retienen (los malvados). Un pequeño Juicio Final que deberemos incorporar a nuestra práctica yóguica diaria, con conciencia, calma y desapego.

### **Kundalini libera todo**

Cuando Kundalini empieza a activarse, tras una práctica yóguica intensa, también se precipita este proceso de liberación de samskaras. Ella los sacará a la superficie, pero es el yogui el que debe encargarse de ellos.

¿Alguna vez has preparado ghi, mantequilla clarificada? Coges una barra sólida de mantequilla y la pones a hervir a fuego lento en un cazo. Al rato la mantequilla se va convirtiendo en un líquido dorado, pero van apareciendo grumos e impurezas que debes ir quitando del líquido mientras prosigue su hervor. Antes no tenías problemas, tenías un bloque aparentemente homogéneo y sólido, y ahora, para obtener el ghi dorado y cristalino, tienes que eliminar un montón de impurezas que no se veían al principio.

El fuego de kundalini, conforme se intensifica, actúa de forma similar. Polariza lo que antes parecía una psique homogénea, sacando impurezas a la luz, mientras va purificando la conciencia. Kundalini aspira a unirse con el chakra de la corona, y en su ascenso, no va a dejar nada atrás; morderá cualquier tendencia o impureza que encuentre a su alcance.

Esas tendencias que yacían almacenadas en el fondo de nuestra psique, y que kundalini saca a la conciencia, buscan su propio cumplimiento y son las semillas causantes de futuras reencarnaciones. Son deseos largamente sostenidos, y también obstáculos como miedos, resentimientos, tristeza, desesperanza, negatividades almacenadas muchas vidas atrás. Yogananda cuenta en una de sus charlas como tenía un deseo fuertemente arraigado de

ser filántropo, de dedicar una vida a servir a la humanidad a través de dar donaciones materiales y lo resolvió visualizándolo en una meditación. Algo similar a lo que realizamos con la tercera dhyana kriya de la primera iniciación de Kriya Yoga.

Kundalini limpia despacio pero limpia completamente, y con el tiempo liberará todas estas semillas obstaculizantes, una tras otra, hasta que solo quede la conciencia pura. Y aquí es donde empieza la batalla interna de la que habla, de forma metafórica, el Bhagavad Gita. Allí se narra cómo el guerrero Arjuna desfallece cuando comprende que, por azares del destino, tendrá que luchar contra sus parientes y antiguos amigos. Arjuna es el yogui que comprende que tendrá que enfrentarse a sus propias tendencias, tan queridas, que le apartan del sendero al Divino. Pero entonces Krishna, la voz del Divino, le anima a ello: "Así, pues, oh Arjuna, destruye con la espada del conocimiento las dudas que nacen de la ignorancia que habita en tu corazón. Mediante el Yoga, hazte uno con esta armonía que hay en tu interior. ¡Levántate, gran guerrero, levántate" - Bhagavad Gita 42.IV. Y le recuerda que ningún esfuerzo en el Yoga, por pequeño que sea, será en balde.

### **Herramientas yóguicas**

Todas las kriyas del Kriya Yoga de Babaji nos sirven para nuestro proceso de transformación. A raíz de lo explicado, destacaría además las siguientes herramientas yóguicas para liberar los samskaras emergentes y proseguir nuestro camino yóguico:

- El uso frecuente de una libreta como diario espiritual para comprender nuestros procesos internos y para anotar y dejar partir pensamientos y emociones conflictivos, escribiéndolos para objetivizarlos y luego dejarlos partir.
- Estar presente y consciente en el momento. Los samskaras son los filtros del pasado que quieren colorear el momento presente, y condicionar el futuro. Al estar completamente presentes los podemos ver conscientemente y dejarlos partir en el momento en que aparezcan. En realidad lo único que tenemos es el presente, la mente y los samskaras pretenden reinterpretar la realidad como un continuo pasado y futuro, pero ni el pasado ni el futuro son reales, no existen: son sólo proyecciones mentales. Sólo existe el presente.
- Meditación del desapego – resulta especialmente interesante practicarla por la noche, antes de dormir, porque es un momento en el que aflora el subconsciente y sus contenidos, de modo que pueden ser liberados. Y también porque nos vamos a dormir con la conciencia del desapego activada. Mataji, la shakti espiritual de Mataji, puede ser invocada para que nos ayude en el proceso nocturno de limpieza de samskaras – ella es maestra de la meditación del desapego. La invocación sincera de la gracia puede producir ayuda inesperada.
- Trabajo con los chakras. Hay una serie de samskaras asociados a cada chakras, y la práctica yóguica los libera, lo que incluye material de vidas

previas. Los chakras hunden sus raíces en la psique y en el subconsciente, de modo que al purificar los chakras purificamos también nuestra mente, liberando la conciencia.

Los poemas de los Siddhas proponen meditaciones con diferentes chakras, asociándolos a determinadas deidades y sonidos bija. En el Kriya Yoga (tercer nivel) invocamos a Babaji en el trabajo con los chakras. Trabajar un chakra por día, intentando sintonizarlo con Babaji, ayuda a su activación/purificación. Para ello tenemos diversas herramientas, como Mandira Matreika Pranayama y las dhyanas de los chakras, que incluyen el mantra y la asana.

- La repetición de afirmaciones positivas permite contrarrestar los samskaras de tendencias negativas. Repetirlas durante la práctica de Yoga Nidra nos ayuda a que se instalen sin resistencias en el subconsciente.
- Borrar las semillas de los samskaras entrando repetidamente en el estado de meditación profunda o samadhi.
- Como siempre, en primer y último lugar, invocar la Gracia, a través del canto, la oración, la repetición devocional de los mantras - entre los que destacaría el de Durga, el de Muruga, el de la entrega completa a Babaji y los de Mataji y los Siddhas. La Gracia siempre sobrepasa nuestros esfuerzos, invocarla y volvemos receptivos a ella la volverá mucho más efectiva. En último término la sadhana de Kriya Yoga no es sino una limpieza de nuestros cuerpos para volverlos recipientes sin fisuras de la Gracia divina.