



# Recobrando el Ser

Textos sobre Kriya Yoga de Babaji

Nacho Albalat, Nityananda

# **RECOBRANDO EL SER**

## **Textos sobre Kriya Yoga de Babaji**

por Nacho Albalat, Nityananda

Gracias a Durga Ahlund y a Govindan Satchidananda  
por la revisión de los textos.

Copyright © 2013 Nacho Albalat

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro podrá ser reproducida o utilizada en forma alguna o por medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones, o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin permiso escrito del autor. ISBN 978-1-895383-91-1

## Índice de contenidos

Presentación	5
Textos sobre Kriya Yoga de Babaji	6
El único tesoro	6
Kriya Yoga de Babaji, un linaje de Yoga	9
Tantra, el tejido de la consciencia	14
Construyendo el templo perfecto del gozo	20
Un circuito eléctrico para la consciencia superior	26
El gozo del ahora	30
Meditación es liberación	32
Yoga frente a patrones habituales de conducta	34
Mataji y su meditación nocturna	37
Mantras: sintonizando con frecuencias superiores	42
El poder del Nombre	45
El Tantra de los 18 Siddhas	52
Recobrando el Ser	60
El Yoga de las emociones	64
Las bases devocionales de la paz	69
El ego y la danza de Shiva	78
Experiencias integradas - experiencias disociadas	82

Integrando el inconsciente: el calor de Kundalini	86
Integrando el inconsciente: el veneno de Shiva	90
Integrando el inconsciente: la conmoción del samadhi	95
Bhakti Yoga: el gozo del amor	100
Apéndice: Empezando con el Kriya Yoga de Babaji	104
Glosario de términos	107

# Presentación

El objetivo de este libro es doble:

- Por un lado, apoyarte en tu práctica de Kriya Yoga de Babaji, ofreciéndote una visión general sobre sus diferentes aspectos.
- Por otro, ofrecer una introducción al Kriya Yoga a todos los que se están planteando iniciarse en sus técnicas.

Tras años de práctica de esta disciplina, resulta un placer para mí compartir mi experiencia y mi comprensión de este camino, con la única idea de que otros puedan beneficiarse con ello. Una forma de agradecer todo lo que recibí de los que me precedieron.

Debo señalar que mi comprensión sobre estas enseñanzas – y mi fascinación por ellas – va cambiando conforme las practico y las enseño; estos textos los he ido escribiendo –y reescribiendo – a lo largo de los años. Estoy seguro que todos los practicantes fieles de Kriya Yoga tienen cosas interesantes que contar... mi deseo es que tú puedas ser uno de ellos.

Con cariño,

Nacho Albalat, Nityananda

[www.kriyayogadebabaji.net](http://www.kriyayogadebabaji.net)

[www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net)

# Textos sobre Kriya Yoga

## El único tesoro

Cuando duermes y sueñas creas universos, con vivencias que te dan felicidad o te hacen sufrir. Cuando despiertas, piensas “qué tontería lo que sentí en el sueño” – comprendes que todo fue una creación de tu mente. Pero hasta que no despiertas del sueño, hasta que no cambiaste tu estado de consciencia del estado de soñar al estado de vigilia, no pudiste comprender esto. En el estado de soñar, lo que viviste, triste o alegre, era real.

De forma similar, nuestra realidad física también es una creación de la mente, y hace falta despertar a otro estado de consciencia, superior al de vigilia, para darse cuenta de ello. Algunos llaman a este estado de consciencia “consciencia cósmica”, aunque puede tener muchos nombres.

Un “satgurú” es alguien que ha despertado a este estado de consciencia y que, bajo ciertas condiciones, puede transmitir este estado a otros, igual que una vela enciende otra vela.

Diferentes religiones han sido fundadas por seres humanos que experimentaron esta consciencia cósmica, y la describieron con imágenes diferentes, según su propia experiencia. Imágenes que van desde lo más personal (por ejemplo Jesús) a lo más impersonal (por ejemplo Buda). Estos fundadores transmitieron muchas veces su estado superior de consciencia a sus seguidores más cercanos.

Pero – como suele pasar – los dirigentes políticos de esas religiones no tienen ya, ni de lejos, el estado de consciencia del

fundador. Esa experiencia original es sustituida por el rito y la adoración de las imágenes metafóricas que dieron los fundadores para transmitir su vivencia.

Un satgurú no ofrece creencias ni ideologías religiosas, sino la experiencia real de la consciencia cósmica. Ante la presencia física del satgurú uno experimenta una paz y un gozo inefables, que nada en el mundo puede proporcionar.

La dificultad está, entonces, en encontrar a un satgurú verdadero; pero no hay un tesoro mayor en el universo. Su gracia es la puerta a la consciencia cósmica.

## **Encontrar al satgurú**

Se dice que uno no elige al maestro, sino que es elegido por él (o por ella). También se dice que cuando el discípulo está preparado, el maestro aparece.

Así que la mejor manera de encontrar un satgurú es prepararse para ello. Los maestros prescriben una disciplina yóguica o “sadhana” que el discípulo debe seguir. Cuanto más cercano es el trato entre ambos, más personalizada es esta sadhana.

Muchos maestros de Yoga han dejado sadhanas establecidas que cualquiera puede seguir, según su orientación y preferencias. Los diferentes linajes de Yoga ofrecen una inmensa riqueza de enseñanzas y de técnicas que uno puede seguir. El fin de todas estas técnicas y enseñanzas es que sus practicantes alcancen el gozo y la felicidad duraderos; esto es lo que todos los seres humanos buscamos de una forma u otra.

A través de ellas, de seguir una de estas sadhanas, el estudiante

puede recibir también la gracia del maestro o maestros de su linaje. Y a veces, tras este esfuerzo, puede encontrarse con un maestro realizado en vida.

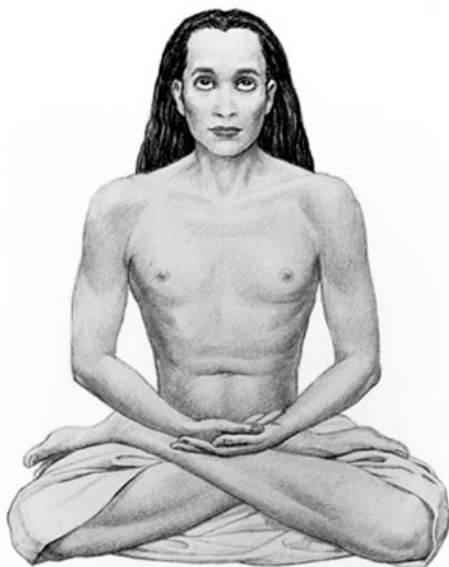
De modo que la forma de recibir las bendiciones de un satgurú, de un modo u otro, es seguir una sadhana establecida por un satgurú.



# Kriya Yoga de Babaji, un linaje de Yoga

El Kriya Yoga de Babaji es un linaje o un sendero de Yoga, de los muchos que existen, que proviene, como su nombre indica, de un gran maestro de Yoga conocido como “Babaji”.

La primera vez que supimos de Babaji en Occidente fue a través del libro “Autobiografía de un yogui” de Paramahansa Yogananda, publicado por primera vez en Estados Unidos en 1946. El capítulo XXXIII del libro describe a un maestro inmortal que mora cerca del valle de Badrinath, Himalayas, que retiene siempre el aspecto de un joven.



Babaji, tal como aparece en “Autobiografía de un Yogui”

Yogananda relata cómo en 1861 Babaji enseñó a Lahiri

Mahasaya una serie de técnicas de Yoga cerca de Ranikhet, en los Himalayas. Después, durante el resto de su vida, Lahiri Mahasaya enseñó estas técnicas a muchos discípulos en la ciudad de Benarés del norte de la India; este Yoga sería conocido como “Kriya Yoga”. Yogananda recibió estas técnicas de su maestro, Sri Yukteshwar, un discípulo de Lahiri, y tras viajar a Estados Unidos, las difundió por todo el mundo a través de su organización “Self-Realization Fellowship”. Su libro “Autobiografía de un yogui”, traducido ya a treinta y cinco idiomas, ha difundido la figura de Babaji y el Kriya Yoga por todo el mundo.

En 1952, tras la muerte de Yogananda, Babaji reunió a dos personas del sur de la India y contactó con ellos: V.T. Neelakantan y S.A.A. Ramaiah. Durante un periodo de varios años, V.T. Neelakantan recibió las visitas nocturnas de Babaji. El resultado fue la publicación de tres libros; Babaji inspiró a V.T. Neelakantan a que escribiera sobre el Kriya Yoga y el rol importante de la espiritualidad en la vida del hombre – dictándole incluso algunos capítulos de estos escritos. Estos tres libros han sido reeditados en un volumen titulado “La voz de Babaji” (Babaji’s Kriya Yoga and Publications 2003).

Por su parte, S.A.A. Ramaiah estuvo con Babaji durante varios meses en Badrinath en 1954, y recibió de él 144 kriyas o técnicas de Kriya Yoga. Desde entonces, hasta su fallecimiento en 2006, se ha dedicado a enseñar estas técnicas por todo el mundo y a servir a Babaji en diferentes proyectos, incluyendo la construcción de templos y de centros de Kriya Yoga.

Este Kriya Yoga es la cristalización de la filosofía Siddhanta, teísta y monista, de los Siddhas, los maestros perfectos del sur de la India. Yogananda presentó el Kriya Yoga en el contexto de la filosofía Vedanta, tal como se expresa en el Bhagavad Gita.



Badrinath, Himalayas

El Vedanta enfatiza en su enfoque la trascendencia de esta realidad del mundo ilusorio con el fin de alcanzar “moksha”, la liberación del ciclo de reencarnaciones.

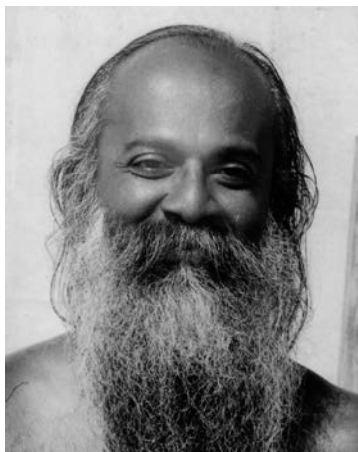
El Siddhanta enfatiza no la trascendencia, sino la transformación de nuestra naturaleza humana, con el fin de que la Divinidad se manifieste de forma plena en el mundo. Como tal, es una parte de la tradición tántrica. Las enseñanzas de Lahiri Mahasaya vienen también de la tradición tántrica.

Marshall Govindan Satchidananda, un discípulo de Babaji y estudiante de Yogui Ramaiah durante largo tiempo, fundó la Orden de Acharyas (profesores) de Kriya Yoga de Babaji, con el objetivo de crear un grupo de profesores cualificados y dedicados a proseguir la diseminación de estas 144 kriyas o técnicas yóguicas por todo el mundo.

## Diferentes linajes de Kriya Yoga

Existen diferentes linajes de Kriya Yoga:

- Los profesores de todas o de algunas de las 144 técnicas que Yogui Ramaiah recibió de Babaji en 1954.



Yogui Ramaiah



Govindan Satchidananda

- Los profesores de todas o de algunas de las técnicas que Lahiri Mahasaya recibió de Babaji en 1861. Los múltiples discípulos de Lahiri Mahasaya enseñaron a su vez algunas de estas técnicas a otros, con ligeras variaciones.

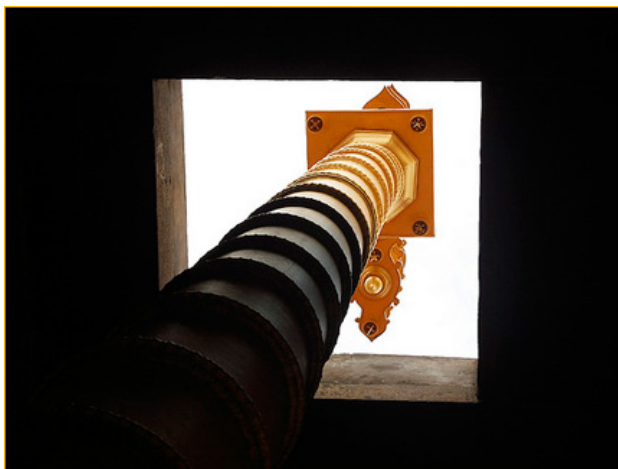
- Las técnicas que Babaji enseñó a Swami Sivananda, de Rishikesh, otras técnicas de Kriya Yoga, que éste transmitió a su discípulo Swami Satyananda Saraswati, que las ha enseñado y publicado en varios libros.

¿Por qué existen estos diferentes linajes? Babaji da técnicas

diferentes a personas diferentes, según sus necesidades y el contexto del momento. Una persona recibe técnicas y enseñanzas particulares según su propio temperamento y potencial. Si las practica con disciplina y dedicación, producirán beneficios particulares, mundanos y espirituales. Al menos, ésta es nuestra visión según el punto de vista del Kriya Yoga de Babaji.

Todos los diferentes linajes, aunque enseñan técnicas diferentes, tienen en común que se originan en Babaji y que se basan en la respiración espinal, a lo largo de la columna. Los pranayamas de Kriya mueven la energía dentro de los canales sutiles de la columna vertebral. La meta es activar “kundalini”, el potencial de consciencia y de energía que acelerará la evolución espiritual del estudiante. Tal enfoque pertenece al Tantra, el Yoga de la transformación, la forma más reciente de Yoga.

# Tantra, el tejido de la consciencia



El Tantra es la parte más reciente del Yoga, se empezó a desarrollar en India en el siglo V d.C. La cosa nació más o menos así: conforme avanzábamos en lo que se llama la Kali Yuga, la Edad Oscura actual, cuando los Siddhas, los maestros realizado del Yoga, reconocieron la necesidad de superar los grandes obstáculos que esta era ofrece para la concentración y la meditación.

Las prácticas espirituales y las enseñanzas del Yoga Clásico y del Vedanta se volvían menos y menos efectivas. La mente de la mayoría de la gente estaba demasiado inquieta y agitada. Las prácticas tántricas incluyeron el despertar de kundalini y de los centro psico-energéticos o chakras, como resultado de la gran experimentación de los Siddhas.

El Yoga clásico, tal como lo refleja Patanjali en sus “Yoga

Sutras” (siglo II a.C.), busca el principio puro de la consciencia, separado de la Naturaleza y sus manifestaciones. El yogui se concentraba en eso que reside tras la realidad del mundo fenoménico impermanente. En este texto fundamental de Yoga de Patanjali no hay ninguna mención de kundalini, de los chakras o de cómo activarlos, ni de la manipulación de la energía o *Shakti*. Lo que se enfatiza es el desarrollo progresivo de la concentración mental, conduciendo a la absorción en la consciencia pura, conocida como samadhi, desligada de los fenómenos de la naturaleza.

El Yoga clásico propone el ascetismo, lo que supone quitar los sentidos físicos de en medio, como fuentes principales de distracción para el yogui. Este camino resulta muy útil si uno se retira al desierto, a un monasterio o a una cueva de los Himalayas, eliminando en lo posible toda fuente de distracción sensorial. El enfoque opuesto al ascetismo sería el tantrismo: en vez de retirar los sentidos físicos, incluyámoslos en nuestra práctica espiritual – dijeron los Siddhas. En vez de ignorar la energía, ¡utilicémosla! Todo sirve en el Tantra, todo es utilizado e incluido en la práctica espiritual. De hecho, la palabra “Tantra” significa “telar” o “red”. ¡Todo está entretejido y enlazado! ¿Por qué separar entre “divino” o “no divino”, si la Divinidad está igualmente presente en todo?

Así que el tantra, como camino espiritual, es muy útil si uno no se retira del mundo – todos pueden hacerlo, incluso los hombres de hogar, con familia (y mujeres, por supuesto). El Tantra es un enfoque que valora el aspecto dinámico o femenino de la Divinidad: la energía divina que da forma a todas las cosas (Shakti), y no sólo Su aspecto estático o masculino, la consciencia (Shiva) – enfatizada en el Yoga clásico.

## Concentrando las energías

El método tántrico persigue la misma meta que el Yoga clásico, llegar a la consciencia pura no dual, anclada en el gozo y en la paz del Ser, que no es arrastrada por los fenómenos impermanentes. Y nuestro mayor aliado para ello es... la misma energía Divina que crea estos fenómenos. Los Siddhas dicen: “lo mismo que nos hace tropezar nos ayuda a levantarnos”. Así que el planteamiento tántrico es muy energético. Aparece el *Yoga Kundalini*, trabajando con la energía primordial que se esconde en cada ser humano, capaz de conducirlo a estados superiores de consciencia.

El libro *Hatha Yoga Pradipika* (siglo XV d.C.), ofrece abiertamente técnicas de *asanas*, *pranayamas*, técnicas para activar los *chakras* y la energía Kundalini... el enfoque es, en vez de usar la mente, trabajemos la energía vital responsable del funcionamiento del cuerpo y la mente, y de esta forma, indirectamente, podremos trabajar sobre la mente y sus estados de consciencia, algo que ya no se puede hacer desde la mera concentración mental.

Los yoguis descubrieron que tenemos siete centros sutiles de consciencia, a lo largo de nuestra columna vertebral, cada uno de ellos asociado a un estado psicológico diferente. Y descubrieron que si podemos concentrar nuestra energía vital en los centros superiores, en lo alto de la cabeza, podemos experimentar estados elevados de consciencia. Y los yoguis pensaron... ¿cuál es la manifestación más poderosa de energía vital?... ¿Adivinas cuál?

Sí, el sexo es tal energía. De modo que todo el Yoga tántrico, el Yoga Kundalini, sublima nuestra energía sexual hacia los centros superiores de consciencia, para activarlos. Esto es transmutación energética, “alquimia”, transmutando el plomo de las pasiones en



el oro de la espiritualidad. Muchas tradiciones espirituales verdaderas como el Taoísmo, en China, trabajan con esta energía. Incluso en México está Quetzalcoatl, la serpiente emplumada.

Así que la meta de las diferentes herramientas que ofrece el Tantra, las *asanas*, los *pranayamas*, los cierres musculares, los *mantras*, etc. es la sublimación de la energía vital en energía espiritual y la apertura de los centros de consciencia. Y con ello abrir las puertas del cielo, experimentar los estados elevados de consciencia, buscando la comunión irrevocable con el Absoluto y la consciencia pura o cósmica – en realidad volver a casa.

## **Mucho más que sexo**

En Occidente, igual que se entiende por “Yoga” la práctica de posturas, ahora se entiende por “Tantra” la práctica sexual yóguica. Se ofrecen talleres de Tantra, en busca del super-orgasmo, sin limitaciones conceptuales ni emocionales. ¡Pero el Tantra lo incluye todo! El trabajo, la comida, las relaciones... es el tejido de la vida, con o sin sexo. De hecho, por ejemplo, en el Kriya Yoga de Babaji tenemos 144 técnicas o kriyas, y apenas dos o tres de ellas tienen que ver con el sexo. Todas tienen que ver, sin embargo, con el desarrollo de la consciencia.

El camino del Tantra busca el desarrollo de la consciencia, el Ser, en medio de todo el tejido de los fenómenos cotidianos: estando totalmente presente en ellos... pero sin ser arrastrado por ellos.

Los Siddhas consideran el acto sexual como un acto sagrado que, sea realizado con la intención de traer un alma elevada a este mundo, o para transmutar la energía sexual en energía sublimada

espiritual – el mejor regalo que un amante puede hacer a su pareja. Eso requiere que la pareja mantenga la consciencia del testigo en el acto sexual, y que el hombre evite la eyaculación de sus fluidos sexuales. ¡El yogui utiliza el sexo como herramienta de transformación, no es utilizado por él!

Esto es ciertamente un desafío, parte del desafío de mantener la perspectiva del testigo en todas las situaciones de la vida. Pero sólo permaneciendo como el testigo tenemos la oportunidad de experimentar la paz y el gozo. Es mucho más fácil identificarnos con los torbellinos de la vida y ser arrastrado por ellos. Estamos llamados a jugar “el juego de la consciencia” – el Kriya Yoga de Babaji nos enseña cómo jugar este juego y así ganar el gozo a cada momento.

El Siddha Tirumular define al Siddha, al yogui realizado, como aquél que puede retener a voluntad la respiración, el pensamiento y el semen (la retención de la respiración a voluntad implica poder entrar en el estado de silencio mental o *samadhi* – señal del yogui con realización).



Kali

La imagen de Kali danzando en frenesí sobre Shiva, su consorte impávido, ilustra este punto.

Esta imagen muestra la postura tántrica, no sólo en el sexo, sino también en la vida: el yogui realizado se convierte en el Vidente, el testigo de la danza de la Creación, lo Visto, la danza de la Energía Divina, viendo la manifestación divina por igual en todo lo que le rodea - el tejido de la vida - sin ser arrastrado, sin embargo, por ese torbellino cambiante de los fenómenos. ¡Esto es el verdadero Tantra!

## Construyendo el templo perfecto del gozo



En Tanjore se halla el templo de Brihadeeswarar, uno de los más impresionantes de Tamil Nadu, al sur de la India. 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 la joya de la arquitectura tamil. Lo que se sabe es que el Siddha 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 que mandó construir un santuario en su honor en el templo.

Este templo es una buena metáfora de nuestro trabajo en el Kriya Yoga. Nuestra práctica constante nos permite ir

experimentando niveles mayores de gozo, conforme nos acercamos más y más al Ser. Esto culmina con la experiencia del “samadhi”, el llamado trance yóguico, en el que uno se sumerge totalmente en la consciencia pura, el Ser o la Verdad, sin confusión. El samadhi se caracteriza por el silencio mental, en el que vivimos nuestra propia naturaleza: "Luego, el Vidente mora en su propia forma o naturaleza verdadera" (Patanjali I, 3). El estado de samadhi está asociado a la apertura del séptimo chakra, el chakra 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 crear unos buenos cimientos, una base que lo sostenga y lo haga posible. Eso lo conseguimos con nuestra práctica de Yoga.



### **Cinco envolturas, cinco disciplinas**

Según el Yoga, nuestra esencia, el Ser o la Divinidad misma,

está envuelta en cinco envolturas (“koshas”), como capas de una cebolla, que se corresponden con diversos planos de manifestación. Cada una de ellas es más sutil que la anterior. Las tres primeras forman parte de nuestra experiencia diaria:

- Envoltura física – nuestro cuerpo físico.
- Envoltura vital – asiento de las emociones y de la vitalidad.
- Envoltura mental – asiento de las percepciones de los sentidos y los pensamientos relacionados con ellas.
- Envoltura intelectual– asiento del pensamiento abstracto y el discernimiento.
- Envoltura de gozo o causal– asiento del amor y el gozo incondicionales.

Escondida en estas envolturas está la Divinidad, el Ser, escondida dentro de nosotros (“Porque el Reino de Dios está dentro de vosotros”, Lucas 17.20-21). ¿Cómo podemos definir esta Divinidad? Como Ser-Consciencia-Gozo, interminables e inabarcables.

El problema de la condición humana, por así decirlo, es que la consciencia del Ser está enredada e identificada con las cinco envolturas, como agua de mar encerrada en una botella que está dentro del océano, y que se confunde con la botella que la contiene.

El ego es la identificación habitual con las envolturas física, vital, mental, intelectual y de gozo, con sus peculiares rasgos y tendencias, diferentes en cada persona. El ego es una contracción de la consciencia universal en los objetos fenoménicos, incluyendo pensamientos, emociones y lo que experimentamos con los cinco sentidos. Cuanto más enfatizamos el "yo" más reafirmamos esta contracción. El resultado de ello es el

sufrimiento, experimentando constantemente los altibajos físicos, emocionales y mentales de la vida. El ego, fijado en los fenómenos impermanentes, nunca encuentra la paz y el gozo permanentes que busca.

Yoga es el proceso de liberar este estado de consciencia atado del ego, identificado con las envolturas, con el fin de realizar el Ser-Consciencia-Gozo absolutos, *sat chit ananda*.

Las cinco envolturas podrían ser consideradas como los muros de una prisión, que limitan la realización de nuestro Ser verdadero. De modo que estas envolturas se deben ignorar o trascender para fundirnos con el Ser, más allá de ellas. Éste sería el enfoque del Yoga clásico.

Desde el punto de vista de los Siddhas tántricos del sur de la India (la “tradición de los 18 Siddhas”), las cinco envolturas pueden convertirse en instrumentos para la manifestación de la Divinidad, nuestro ser superior, en la creación.

Las prácticas yóguicas de los Siddhas tienden a purificar y a perfeccionar las envolturas, liberando la consciencia de sus ataduras, incluyendo la ignorancia, el egoísmo, la ilusión y el karma. Entonces el Ser que somos puede actuar sin impedimento a través de ellas, manifestando cada vez más su propia perfección.

- El Kriya Yoga tiene cinco partes, cinco tipos de prácticas para perfeccionar cada una de las cinco envolturas:

- **Kriya Hatha Yoga** – posturas (asanas) y cierres musculares (bandahs) para la envoltura física.
- **Kriya Kundalini Pranayama** – técnicas de respiración

(pranayama) para la envoltura vital.

- **Kriya Dhyana Yoga** – meditaciones para la envoltura mental.

- **Kriya Mantra Yoga** – sonidos sutiles para la envoltura intelectual.

- **Kriya Bhakti Yoga** – actividades devocionales y de servicio para la envoltura de gozo.

“Kriya” significa “acción con consciencia”. El objetivo del Kriya Yoga es llevar la consciencia a todas nuestras acciones, a todos los planos de existencia.

La palabra “Siddha” viene del tamil “citta”. Citta es la Consciencia en su estado de identificación con las envolturas. Un Siddha es el maestro de citta, el maestro de la consciencia que ha eliminado definitivamente la identificación con las cinco envolturas, y las ha perfeccionado para que manifiesten la Verdad del Ser: “*Sed perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto*” (Mateo 5,48).

## Una práctica guiada

El Satgurú es la mano que dirige al aspirante para que salga del bosque enmarañado de su propio ego. Él puede guiar en la medida en que está más allá del bosque de los egos, asentado en el Ser-Consciencia-Gozo. Sin él, el aspirante es atrapado una y otra vez por las tendencias recurrentes de sus propias envolturas.

El Satgurú prescribe una sadhana o disciplina espiritual. Uno recibe la Gracia del Gurú en la medida en que sigue esta disciplina espiritual prescrita.

En todos los linajes de Kriya Yoga sólo hay un Satgurú, Babaji, con el que uno aprende a desarrollar una relación

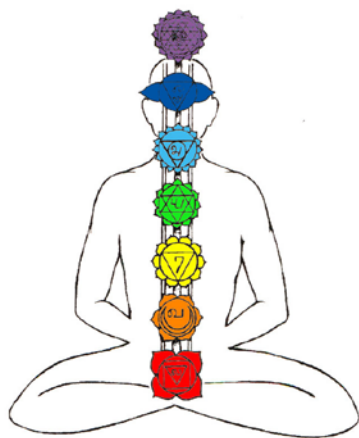


personal directa, sin intermediarios, a través de la 7ª técnica de meditación que se enseña en la primera iniciación. Sin embargo, uno puede usar esta misma técnica para contactar con aquél que considere su maestro... Babaji no tiene celos. De ahí que este Kriya Yoga no propone un culto en torno a la personalidad de Babaji; cualquiera puede practicarlo, independientemente de sus creencias, filosofía o condición. No se requiere creer en nada para practicarlo; sólo se anima al estudiante a que practique las diferentes técnicas y que pueda experimentar por sí mismo sus resultados.

# Un circuito eléctrico para la consciencia superior

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 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.

## El gozo del ahora

El Yoga enseña que nosotros no somos ni el cuerpo ni la mente. Experimentamos constantemente nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones, pero no somos eso. El yogui no intenta, sin embargo, ignorar o reprimir estas experiencias, sino ser lo más consciente posible de ellas. ¿Cómo? Adopta constantemente la actitud del testigo, observando todo lo que pasa en su consciencia, contemplando el drama - o la comedia - de la vida que se desarrolla a su alrededor y dentro de él.

La actitud vigilante del testigo permite al yogui no ser arrastrado por el espectáculo de la vida. Por ejemplo, uno puede pensar: “es triste que hoy no haga sol”, y al momento, al identificarse con este pensamiento, ordenar al propio cuerpo que se deprima, que segregue tristeza, y que diferentes partes del organismo físico responda en consecuencia. Todos hacemos esto en mayor o menor medida, somos arrastrados por el primer pensamiento que pasa por nuestra mente, no importa cuál sea. Es como ir andando por la calle y comerse la primera cosa que uno encuentra en la acera.

El yogui, en cambio, mantiene una actitud vigilante y consciente, y en el momento en el que aparece el pensamiento “es triste que hoy no haga sol” por su cabeza, puede pensar a continuación: “éste es sólo un pensamiento; puedo aceptarlo o no, o puedo escoger pensar que ahora me siento en paz”, o puede pensar también: “vaya pensamiento más ridículo acaba de entrar en mi cabeza”.

Cuanto más desarrolla uno la actitud del testigo respecto a todo,

más gozosa se vuelve la vida. Porque la actitud de ser testigo, de ser consciente, produce gozo. Normalmente asociamos la felicidad con un determinado hecho externo, pero todos los hechos externos son temporales, vienen y van. El gozo es una alegría suave y constante, incondicional, que no depende de nada. El Yoga nos enseña que el gozo es el estado de nuestra alma, nuestro Ser verdadero. Y cuanto menos nos identificamos con lo que no somos (el cuerpo, la mente, las emociones), mediante el desarrollo voluntario de nuestra consciencia de testigo, más experimentamos nuestro gozo, nuestro Ser verdadero.

De modo que el gozo, lo que todos buscamos, lo tenemos ya, aquí y ahora. Pero pocos vivimos en el ahora, aunque sea éste el único sitio real, el único sitio donde se puede existir. La mente, el ladrón de la consciencia, adora vivir en el pasado o en el futuro: lo que hice, lo que me hicieron, lo que tendré en el futuro para ser feliz, la futura experiencia material o espiritual que debo conseguir... etc. En realidad el pasado no existe y el futuro tampoco, ambos son sólo ensoñaciones de la mente. Los Siddhas decían que “estamos soñando con los ojos abiertos”. Lo único que tenemos es el ahora.

Cuanto más somos testigos de nuestra propia mente, menos poder tiene ésta sobre nosotros. La mente es un instrumento, como el cuerpo, y debe ser usada; pero uno no debe ser usado por ella. El Kriya Yoga de Babaji ofrece diferentes técnicas para aprender a dominar la mente y desarrollar la consciencia o el estado del testigo. Esto se consigue con la disciplina yóguica. Conforme uno desarrolla constantemente este estado, llega un momento en que la vida se vuelve más y más gozosa e interesante, no importa lo que suceda.

# Meditación es liberación

La realidad primordial es consciencia pura, sobre ella proyectamos nuestros contenidos; el instrumento que realiza esto es nuestra mente. *“La mente actúa como un medio de comunicación entre espíritu y materia. Es justo igual que una escalera que hace que un hombre escale hasta el reino del Gozo Supremo, o que le hace descender hasta el profundo abismo de la ignorancia”* dice el libro “La voz de Babaji”. Así que en las meditaciones nos hacemos cargo del creador de nuestra realidad: nuestra propia mente.

¿Qué queda cuando quitamos los pensamientos de la mente? Igual que cuando se acaba la proyección de una película en el cine, permanece una pantalla de luz blanca. Lo mismo sucede con nuestra mente. Por las mañanas, nada más despertar, y antes de que hagamos el más mínimo movimiento, físico o mental, experimentamos durante unos instantes una pantalla luminosa mental, puramente gozosa, antes de que la mente vuelva a recordarnos quiénes somos o dónde estamos. Dice el Yoga Vasishtha: “La consciencia es la única realidad sustancial, tanto en el sueño como en la vigilia. Ella es el Señor, la verdad suprema: tú eres Eso, yo soy Eso y todo lo que hay es Eso”.

Los Siddhas llaman a este espacio puro de luz “Vettaveli” o vasto espacio luminoso de liberación. Ellos se adentran más y más en este espacio luminoso de pura consciencia: “Cuando ha cesado el movimiento de la mente, el ser brilla con su propia luz, en la que se disuelve el sufrimiento y reina el gozo, que es la experiencia del ser en el ser”, (*Yoga Vasishtha*).



Cuando observamos nuestra propia mente, en las diferentes meditaciones, nos salimos del plano fenoménico, el plano de lo creado, y nos acercamos al creador. La meditación es, por tanto, un espacio de liberación, que nos aleja de lo condicionado y nos acerca al creador de lo condicionado. Nos volvemos conscientes entonces de las gafas con las que observamos el mundo, y si trabajamos lo suficiente con nuestra propia mente, podemos cambiar esas gafas, o quitarlas del todo.

Las diferentes visualizaciones del Kriya Yoga de Babaji nos permiten volvernos consciente de nuestro propio proceso mental creador – un proceso que siempre está activo, nos demos cuenta o no. Dominar este proceso nos permite, eventualmente, detenerlo. O recrearlo según nuestra conveniencia. *“La mente teje el vestido interior del carácter y también el vestido externo de las circunstancias. Así, lo que había tejido hasta ahora desde la ignorancia y la oscuridad, puede ahora destejer desde la iluminación y la claridad”* dice “La voz de Babaji”. Los yoguis realizados muestran un asombroso dominio sobre la realidad física, que algunos calificarían de “milagroso”. Éste es el método tántrico, que no rehúye el mundo, sino que lo utiliza como herramienta de transformación.

La meta primordial de la meditación es volverse consciente de la propia consciencia, la luminosa y gozosa pantalla detrás de todo, el espacio entre nosotros mismos y la creación, el espacio de puro ser entre los pensamientos. Conforme uno avanza en la meditación, va descubriendo que ese espacio de liberación, Vettaveli, está más y más en todas partes, en todo momento.

# Yoga frente a patrones habituales de conducta

Los Siddhas afirmaron que el Yoga es el proceso de limpiar las modificaciones que surgen de la mente subconsciente (“*Yoga Sutras*” de Patanjali, I.2). Todos poseemos un subconsciente en el que se almacenan nuestras tendencias habituales de conducta. Uno tiende a ser desconfiado, o a dudar, o a ser inconstante, o a enfadarse con facilidad, o a cualquier otra cosa, debido a unos patrones de conducta grabados en nuestra mente subconsciente. En el Yoga, estos patrones mentales reciben el nombre de “*samskaras*” (impresiones mentales) o “*vasanas*” (tendencias mentales).

Se ha afirmado que el apego hacia las sensaciones corporales es el mayor obstáculo para el avance en el Yoga, pero éste no es el único obstáculo posible. También están el apego hacia los propios pensamientos y el apego hacia los propios patrones negativos y habituales de conducta.

Cuando uno aquietta la mente puede experimentar la paz y el gozo del propio ser. Las diferentes prácticas de Yoga, especialmente la del pranayama (control de la respiración), conducen al silencio mental. Lentamente uno aprende a desapegarse del proceso mismo de pensar. Para moverse físicamente uno tiene que hacer un esfuerzo; la mente, en cambio, por su propia naturaleza no para de moverse, y hace falta un esfuerzo para poder dejar de pensar.

Conforme avanza en el Yoga, uno debe enfrentarse, tarde o temprano, a sus propios patrones de conducta. Cualquier camino de crecimiento que sea honesto hará que el practicante se vuelva

consciente de sus limitaciones personales. En la vida ordinaria no tenemos ocasión de ver nuestras propias tendencias, aunque estemos limitados por ellas. Normalmente las ven todos antes que uno mismo. Por ejemplo, una persona puede tener tendencia a dudar de todo. Y eso lo aplica a todo en su vida, consciente e inconscientemente, con diferentes resultados. Si practica el Yoga, también acabará dudando de la práctica de Yoga. Y al final, sólo uno de los dos sobrevivirá: o su hábito de dudar o su práctica de Yoga.

Normalmente estos hábitos y tendencias subconscientes son justificados a través de "racionalizaciones" conscientes o pseudo-argumentos. De este modo estos patrones repetitivos no hacen sino reforzarse una y otra vez, haciendo difícil o imposible la transformación y el crecimiento personal.

En el Kriya Yoga de Babaji la primera técnica de meditación - que se enseña en el seminario de primer nivel - sirve para limpiar y purificar el propio subconsciente, incluyendo las propias tendencias o samskaras. Por ello esta técnica es básica y decisiva para el propio avance, y se convierte en uno de los fundamentos de la práctica. Uno puede dejar de ser afectado por sus patrones habituales, primero, en cuanto se da cuenta de cuáles son, y segundo, al elegir conscientemente no actuar según su influjo.

En el Bhagavad Gita se cuenta cómo Arjuna se desmoralizó ante el desafío de tener que combatir contra sus propios conocidos. Krishna le reconfortó y le animó antes de la batalla, instándole a que cumpliera su deber. Esto es una metáfora de la batalla del Yoga, en la que, inspirados por nuestro ser superior, Krishna, luchamos contra nuestras tendencias habituales de conducta, nuestros parientes.

Conforme avanzamos en la práctica del Kundalini Pranayama e introducimos mucha energía en nuestro sistema psico-físico, nuestras tendencias habituales erróneas se hacen más y más evidentes. En ese momento necesitamos la fuerza que nos ha dado la práctica de la primera técnica de meditación para dejar partir estas tendencias. Jesús alude a esta verdad cuando afirma: "Tampoco se le ocurre a nadie poner vino nuevo en odres viejos, porque el vino nuevo revienta los odres, y se pierden al propio tiempo los odres y el vino" (Lucas 5.37). La gran energía kundalini (el vino) que se genera por el pranayama no se puede utilizar en los viejos patrones erróneos de conducta (odres viejos), pues entonces se desperdicia en los hábitos negativos todo el esfuerzo yóguico realizado. No hay un avance en nuestro camino, sino que seguimos representando ciegamente los guiones escritos en nuestro subconsciente, con más fuerza todavía.

Un camino como el Kriya Yoga de Babaji requiere la transformación personal, en la medida en que despierta progresivamente la energía Kundalini, y para poder vivir con niveles más elevados de energía, uno debe hacer limpieza interna. Por ello se recomienda encarecidamente la práctica de la primera técnica de meditación, especialmente durante los primeros años; esta práctica puede determinar que haya un avance real o no.

## Mataji y su meditación nocturna



Mataji

Mataji, la compañera espiritual de Babaji, es una figura misteriosa de la que poco se sabe, aparte de las menciones que aparecen en "Autobiografía de un yogui" o "La voz de Babaji".

En India es común que los santos (incluso las divinidades) aparezcan en una forma masculina y con su contrapartida femenina. El aspecto masculino es como Shiva, el principio de la consciencia, y el femenino es Shakti, el principio del poder creativo. Igual que sucede con Shiva y Shakti, el principio

masculino complementa al principio femenino de la energía, y el principio femenino complementa al principio masculino de la consciencia.

Se dice que Mataji tiene el mismo desarrollo espiritual que Babaji, pero ha elegido seguir el rol del discípulo, sirviendo a Babaji, su maestro. Así, ella es la encarnación del discípulo perfecto. Ciertamente es más difícil encontrar un buen discípulo que un buen maestro. En la segunda iniciación uno puede recibir el mantra de Mataji y desarrollar una relación personal con ella, pudiendo convertirse en gurú del estudiante.

Una famosa narración explica cómo Mataji consiguió que Babaji retuviera su cuerpo físico, para beneficio de todos los devotos. Este hecho se narra en "Autobiografía de un yogui" y en "La voz de Babaji":

*"A medianoche, repentinamente, Lahiri Mahasaya ordenó al eremita Ram Gopal Mazumdar que fuera solo, y de forma inmediata, al ghat Dasasamedh, en Benarés. La orden fue llevada a cabo con prontitud. Ram Gopal se sentó en ese aislado lugar, y tras un tiempo se quedó atónito al ver que una enorme losa de piedra se abría, revelando una cueva escondida, de la que salió Mataji, la hermana extática de Babaji, a través de un proceso yóguico de levitación. Poco después, Lahiri Mahasaya y el Kriya Paramgurú se materializaron. Los tres se postraron ante los pies de Babaji.*

*Babaji: "Pienso despojarme de mi forma y zambullirme en el Infinito".*

*Mataji: "Maestro, (suplicantemente) he vislumbrado tu plan. ¿Por qué tienes que dejar tu cuerpo?".*

*Babaji: "Porque no hay diferencia entre ser visible o ser invisible".*

*Mataji: "Gurú Deva, si no hay diferencia, por favor no deseches tu forma".*

*¡AUM! El amado Maestro consintió retener su cuerpo físico, que sería visible sólo a algunos escogidos. Así, una crisis de primer grado del movimiento del Kriya fue evitada mediante la intervención de la santa hermana. ¡Jai Mataji!"*

Mataji, la personificación de la compasión, consiguió así que Babaji bendijera a sus devotos preservando su cuerpo físico a través de las edades.

## **Mataji en el ashram secreto de Badrinath**

En 1953 V.T. Neelakantan, uno de los autores de "La voz de Babaji" visitó el ashram secreto de Babaji en Badrinath, Himalayas, por la gracia de Babaji. El libro "Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 siddhas" recoge la descripción de Neelakantan de Mataji y de su trabajo en el ashram:

*"Entre los residentes del ashram se encontraba la hermana (la prima paterna) de Babaji, "Mataji Nagalakshmi Deviyar" (también llamada "Annai"). Llevaba un sari de algodón blanco con un borde verde y una larga banda roja encima y alrededor del cuello. Según V.T. Nilakantan es una mujer asombrosamente bella, de piel clara, constitución fina y más alta que su hermano. Su rostro es bastante alargado y de mejillas prominentes, y recuerda de frente el de Kashi, la discípula de Paramahansa Yogananda, y de perfil el de la esposa de Nilakantan.*

*Annai Nagalakshmi Deviyar se encarga de organizar el ashram y atiende de distintos modos a los residentes. Supervisa la preparación de la una única comida, sencilla y vegetariana, la cual se sirve al mediodía. La comida favorece el estilo de vida yóguico del ashram. Se ocupa especialmente de cuidar una gran planta "tulasi" que se encuentra encima de un "pitam" o templo de algo más de un metro de alto. Adora todos los días a "Tulasi Devi", una gran devota del Señor Krishna. El Señor le concedió a Tulasi Devi la gracia de permanecer eternamente en su presencia como una sagrada planta tulasi en su morada celestial.*

*El culto preferido de Annai es la adoración de los pies de su Señor, Babaji, en una ceremonia llamada "Pada Pusai". "Pada" significa "pies" y "pusai" significa adorar con flores. En esta ceremonia coloca amorosamente los pies de Babaji en una bandeja de plata, los lava y los unge con aceite de sésamo, polvo de semilla de mung, leche y otros perfumes o productos preciosos. Después decora los pies con "vibhuti" (cenizas del fuego del mantra yagna), "kumkuma" (polvo rojo de bermellón) y diversas flores que crecen en el ashram. Entre los discípulos de Babaji sólo Amman y Annai han logrado el estado inmortal del soruba samadhi (divinización incluso del cuerpo). Su logro refleja más que cualquier otra cosa la profundidad de su entrega a Dios, la meta suprema del Kriya Yoga".*

## **La sadhana de Mataji**

*"Ahora que han superado las limitaciones de la conciencia del ego, ayudan a todos los que se lo piden. Annai en particular ayuda a los sadhaks de Kriya Yoga, durante la hora de meditación de medianoche, a limpiar la mente subconsciente utilizando la*



*primera técnica de meditación que se enseña en la iniciación en Kriya Dhyana Yoga*". Esto se conoce como "sadhana (práctica espiritual) de Annai", una práctica de meditación y de mantras que se realiza entre las 23:45 y las 0:45 horas.

La purificación de la mente subconsciente o "*chitta*" es clave para la realización espiritual. Según algunos autores, la palabra "*siddha*" se deriva de la palabra "*cittar*" (pronunciado "*siddhar*") en tamil. Un siddha sería aquél que es un maestro de la consciencia, aquél que ha purificado su chitta o subconsciente.

La práctica de la primera técnica de meditación, Shuddi, en ese momento es muy beneficiosa, ya que en esa hora próxima al sueño el subconsciente se activa, aflorando sus contenidos, de forma que pueden ser limpiados. También la práctica imprime en la mente el patrón del desapego, lo cual resulta útil para un sueño más reparador, cuando caemos en su inconsciencia. Y por último, es un buen momento para experimentar la gracia de Mataji, la Madre Divina.

## Mantras: sintonizando con frecuencias superiores

Los mantras o sonidos divinos son sílabas que, mediante su repetición, tienen el poder de evocar en el practicante una energía y un estado de consciencia superior. Los mantras son transmitidos por maestros con realización espiritual – ellos mismos los recibieron de una consciencia superior o de sus propios maestros. Y descubrieron que al transmitirlos a sus discípulos, éstos podían recrear aquella misma consciencia.

De modo que detrás de un mantra hay no sólo una energía elevada, sino un estado de consciencia superior, escondido en él de forma potencial, igual que una semilla guarda dentro de sí a un árbol. Su repetición constante, con dedicación y devoción, hace que esta semilla germine en un gran árbol, un gran estado de consciencia y de energía divinos: *“¿A qué es semejante el reino de Dios, y con qué lo compararé? Es semejante al grano de mostaza, que un hombre tomó y sembró en su huerto; y creció, y se hizo árbol grande, y las aves del cielo anidaron en sus ramas”* (Lucas 13.18-19).

Los mantras no se aprenden de los libros, sino que se reciben a través de un linaje, que se remonte a un yogui de realización – este linaje es el que preserva el poder espiritual del mantra. La recepción de este mantra se conoce como “iniciación”. Aunque, según se dice en India, hay algunos mantras tan extremadamente poderosos que su repetición no requiere de una iniciación previa en él, como por ejemplo el mantra “Om Namah Shivaya”.

La repetición continua del mantra permite además concentrar

todos los pensamientos dispersos, focalizando la mente en un punto único. Es una forma de meditación, una forma dinámica, que con la práctica se puede incorporar incluso a las actividades ordinarias de la vida diaria: limpiar, conducir, fregar, etc., convirtiéndolas en Karma Yoga, acción ofrecida a la Divinidad.

## **Diferentes aspectos divinos**

Al leer los poemas de los Siddhas, en los que dan enseñanzas yóguicas de forma velada, vemos diferentes invocaciones a los dioses: Shiva, Ganesha, Muruga... Los Siddhas no eran politeístas. En ninguno de sus escritos alaban a ningún dios o diosa. Pero a veces ellos caracterizaban las cualidades o poderes divinos con sus nombres, asociándolos especialmente a los chakras. Su enfoque es eminentemente práctico, no teológico. En diferentes fases de la evolución espiritual, o al trabajar con diferentes chakras, uno puede necesitar o invocar diferentes aspectos de la consciencia superior, según las necesidades del momento, o su devoción personal.

De modo que en el Kriya Yoga uno puede recibir los mantras de diferentes cualidades y poderes divinos, que son a veces personificados en diferentes dioses y diosas. Estas imágenes guardan en sí mucha sabiduría, muestran las diversas manifestaciones divinas, enseñando sus diferentes cualidades. La diosa Durga, por ejemplo, representada con miles de brazos con armas, montada sobre un tigre, es la manifestación divina que te auxilia en la eliminación de tu karma negativo del pasado; también representa el ascenso gradual y disciplinado de la energía Kundalini.

Los 18 Siddhas de la tradición de Kriya Yoga tienen cada uno de ellos un mantra, a través del cual puedes contactar con ellos. Babaji y Mataji también tienen sus mantras.

La repetición concentrada del mantra te permite entonces acabar con la dispersión mental y concentrar la mente y las energías en un aspecto divino. Esta sintonía es una fuente constante de inspiración, de discernimiento y, con la práctica adecuada, de gozo.

# El poder del Nombre

Govindan Satchidananda ha comentado que una de las maneras más inmediatas de conectar con Babaji es mediante la repetición del mantra “Om Kriya Babaji Nama Aum”. La mayoría de los yoguis realizados de India de los últimos tiempos han alabado el poder de la repetición del nombre divino. En el *Vishnu Purana* se dice:

*"La Kaliyuga (edad oscura actual) es una mina de faltas, pero tiene sólo una gran virtud: que la gente adquirirá una posición divina sólo por recitar el nombre del Señor. La recitación del nombre del Señor, no importa la intención o motivación - sea por amor, escarnio, pereza o maledicencia - destruirá los pecados de uno. La salvación suprema que la gente podría recibir por diez mil años de meditación en la Satyayuga, por realizar sacrificios durante cientos de años en la Tetrayuga o por adorar las imágenes del Señor durante diez años en la Dwaparyuga, esa salvación suprema está fácilmente disponible para la gente en la Kaliyuga, simplemente por recitar el nombre del Señor continuamente durante un día y una noche. Aun así, en la Kaliyuga la gente no tiene fe en el nombre del Señor. Ésa es su desgracia."*

También podemos encontrar en “La voz de Babaji” las siguientes citas respecto a este mantra:

*“Puedes hacer japa (repetición de un mantra) de ‘Om Kriya Babaji Nama Aum’. Ése es un mantra muy poderoso. Japa es la vara en las manos de los sadhakas (practicantes de yoga) ciegos para que caminen en el sendero de la realización. El Japa es la piedra filosofal o el elixir divino que le vuelve a uno como Dios.*

*¡Que tengas una fe inquebrantable en los poderes milagrosos y en los maravillosos beneficios de ‘Om Kriya Babaji Nama Aum’!  
¡Que todos vosotros realicéis la gloria de Babaji — el nombre de Dios mismo!*

*La recitación del mantra ‘Om Kriya Babaji Nama Aum’, por ejemplo, destruye tus pecados y te trae paz eterna, gozo infinito, prosperidad e inmortalidad. No existe la más mínima duda respecto a esto.*

*Debes tener fe perfecta en el nombre de Babaji, en Su gracia y en Su misericordia.”*

## **Significado de Om Kriya Babaji Nama Aum**

Las sílabas de un mantra pueden ser sonidos “bija” o semilla, que tienen el poder de activar determinados poderes o energías potenciales en el estudiante que los repite. Aparte de las sílabas “bija”, que no tienen un significado intelectual, hay otras palabras en el mantra que sí lo tienen, y si se reflexiona en su significado, su efecto es mayor, ayudando a manifestar dentro de uno mismo las cualidades asociadas con el mantra.

Con este propósito, voy a explicar el significado de las palabras del mantra de Babaji “Om Kriya Babaji Nama Aum”. Este mantra puede ser repetido en voz alta, cantado abiertamente, o en silencio, para invocar la gracia del maestro de los Himalayas. ¿Y quién es Babaji? podríamos también preguntar. Quizá podamos deducirlo a través de su mantra.

**Om – Aum**

Om representa el sonido del universo tal como se experimenta exteriormente, y *Aum* tal como se experimenta interiormente.

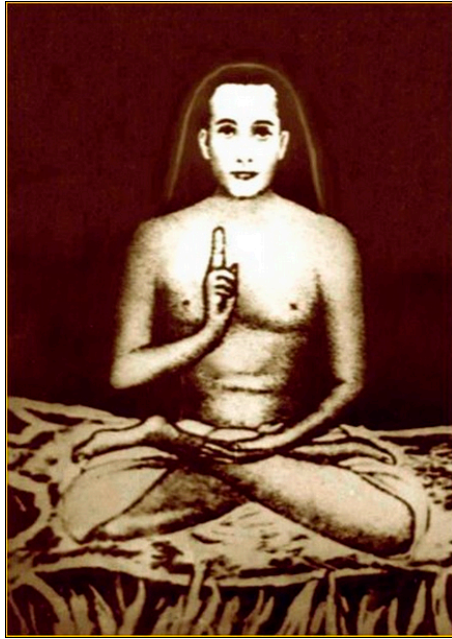
Aum se compone de tres letras, que representan los tres estados de consciencia que experimentamos: vigilia, estado de soñar, y estado de dormir sin sueños. Más allá de estos tres estados hay un cuarto estado, que se correspondería con el silencio que queda tras la pronunciación de “Aum”: el estado de “turiya”, el origen de los otros estado. Es el estado de unidad e iluminación que sostiene todo, ajeno a los cambios y a la impermanencia dentro y fuera de nosotros.

En el símbolo sánscrito del Aum podemos ver estos tres estados, y el punto, más allá de la cambiante creación, representa este cuarto estado de iluminación:

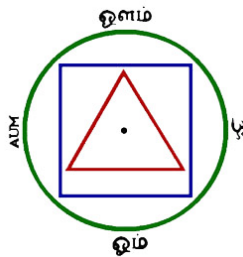


Om sería el rugido cósmico del universo, accesible al yogui mediante la práctica de determinadas técnicas.

Así que vemos el tránsito de la multiplicidad cósmica del universo hasta el monismo absoluto del Uno, del rugido de la forma hasta el silencio perfecto del Ser: de Om a Aum. De la multiplicidad a la unidad.



Esto lo vemos también en el yantra de Babaji: el círculo externo representa el macrocosmos, y el punto central representa el Ser único, el centro de todo.



## Kriya

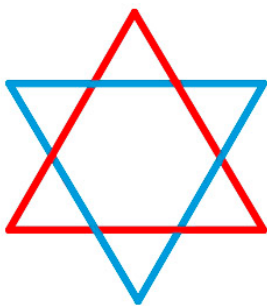
Literalmente significa “acción con consciencia”. Los Siddhas



hablan de dos principios: Shiva, la consciencia Absoluta, y Shakti, la energía absoluta. Consciencia y energía constituyen el universo: la energía da forma a todo lo existente, y lo sabemos porque somos la consciencia que la experimenta.

“Kriya”, o acción/energía + consciencia, sería una forma de invocar los principios de Shakti y Shiva, de unir materia y espíritu, de evocar la perfecta síntesis de ambos. Éste es el ejemplo de Babaji y de los Siddhas, que no renuncian al mundo, sino que buscan el descenso de la Divinidad en él, perfeccionándolo.

Esta síntesis perfecta de espíritu y materia, de la Divinidad y la forma, se representa con la estrella de seis puntas, símbolo de la unión de Shiva (triángulo que apunta hacia arriba) y Shakti (triángulo que apunta hacia abajo). Es un símbolo que podemos encontrar en las imágenes de los Siddhas.



## **Babaji**

Éste es el nombre de la fuente viva de la tradición de Kriya Yoga. ¿Cómo se podría definir a Babaji? Para Yogui Ramaiah, profesor de Marshall Govindan Satchidananda, Babaji es una encarnación de Muruga, una de las personificaciones del Señor preferidas por los Siddhas del sur de la India. Muruga, hijo de

Shiva, es representado como un adolescente que porta una lanza, llamada *vel*, que representa a la kundalini plenamente despierta, el arma primordial para vencer la oscuridad de la ignorancia. Se dice que nació del tercer ojo de Shiva, como un rayo de luz.



Muruga

Según el legendario *Skanda Purana*, Muruga abandonó el monte Kailash, en el Tibet, residencia de Shiva, y se instaló en el Katargama, Sri Lanka, donde se desposó con Valli, la hija de un cacique local. En Muruga encontramos que la divinidad desciende desde sus inhóspitas regiones elevadas, más allá de lo concebible, hasta la vida humana más cotidiana.

Este descenso es lo que llamamos “la gracia”. La gracia es un descenso de la bendición divina, merecida o no, más allá de nuestra lógica o comprensión, que transforma al devoto.

En Muruga encontramos los atributos de la eterna juventud, de la luz y del descenso de la gracia.

Babaji Nagaraj se dice alcanzó el “soruba *samadhi*”, la divinización hasta del cuerpo físico, a los 16 años. En los textos de los Siddhas se menciona repetidamente el papel decisivo de la luz y de la gracia divinas en este proceso.

Así, al invocar a Babaji a través de su nombre, estamos evocando a la personificación de la gracia y de la luz divinas, que pueden destruir la oscuridad y la ignorancia que son el origen de todos los sufrimientos.

## **Nama**

Significa “salutación” o “me inclino ante”.

La meta de Babaji y los 18 Siddhas es la “entrega completa” de la perspectiva egoísta a la perspectiva de nuestra alma, el Eterno Testigo. Esto sucede como resultado de la propia aspiración o llamada, y de la respuesta o gracia del Señor. Cualquier persona, independientemente de su circunstancia o de sus creencias, puede invocar esta gracia mediante la repetición del nombre “Om Kriya Babaji Nama Aum”. Como Yogui Ramaiah decía a menudo: “Da un paso hacia Babaji, y Él dará diez pasos hacia ti”. Y “busca a Babaji para convertirte en Babaji”.

A través de lo expuesto, podemos ver que con este mantra invocamos el descenso de la luz y de la gracia divinas para la perfecta realización del espíritu en la materia, la realización del Uno en toda la diversidad. E invocamos a la personificación y la perfecta realización de todo ello.

# El Tantra de los 18 Siddhas

Una definición práctica y breve de lo que es el Tantra sería: el esfuerzo de concentrar en los chakras superiores la energía vital que está acumulada en los chakras inferiores. De este modo, es la energía misma la que se encarga de activar los estados de consciencia más elevados, asociados con los chakras superiores.

La transmutación de la energía sexual en energía espiritual es, por ello, uno de los puntos clave enfatizados por los Siddhas en sus textos. Entre ellos destacan los escritos del Siddha Boganathar, de quien se dice que fue el fundador del Taoísmo, disciplina especializada en la transmutación de esta energía.

Para poder realizar este trabajo debemos tener en cuenta estos diferentes componentes de la anatomía sutil, presentes en el llamado cuerpo vital o emocional, el cuerpo energético que sostienen el cuerpo físico. Estos componentes son los nadis o canales de energía y los chakras o centros de energía y de consciencia. Ambos deben ser purificados y activados.

El sistema energético del cuerpo vital es comparable a un circuito eléctrico, con sus diferentes cables (los nadis) y baterías (chakras) por los que circula la electricidad. Cuanto menos purificados estén los cables y las baterías, más resistencia ofrecerán al paso de la energía, con lo que el circuito se recalentará a su paso, y sólo tolerará voltajes muy reducidos; no podrá tolerar niveles elevados de energía.

Una experiencia interna inusual, motivada por una transmisión de energía (lo que llaman “Shaktipat”) o por una práctica intensiva no equilibrada, puede suponer una gran descarga de electricidad en

el circuito. Pero si éste no está preparado para soportar este voltaje, se producirá una chispa, un cortocircuito que estropeará algunos de sus componentes. Algunas personas denominan a esto “experiencias espirituales”. Pero tales experiencias no pueden durar. Así que, nuestro trabajo como practicantes de Yoga, es acondicionar un circuito eléctrico interno que pueda tolerar, de forma progresiva y constante, niveles más y más altos de energía – niveles más y más elevados de consciencia. Esto supone un trabajo constante y sostenido, y a largo plazo, no un chispazo temporal.

Los Siddhas del sur de la India enfatizan en sus poemas el trabajo espiritual con los chakras, con los nadis y con la energía Kundalini, presente de forma potencial en el primer chakra.

## **Kriyas (técnicas) de Yoga**

En el Kriya Yoga de Babaji tenemos, en primer lugar, la práctica de las 18 asanas para limpiar los nadis y activar progresivamente los chakras. Yoguis como Satyananda Saraswati señalan la importancia de activarlos de una forma progresiva, ya que su apertura total repentina puede abrumar al practicante con contenidos almacenados en ellos, provenientes de otras vidas.

Para evitar este problema tenemos la primera técnica de meditación, Shuddi, para limpiar el subconsciente, donde se almacenan estos contenidos. También se enseñan en la Tercera Iniciación algunas meditaciones avanzadas para efectuar esta purificación, como las de las meditaciones de las Aperturas Divinas y otras. La repetición de mantras también resulta efectiva para esta purificación del subconsciente.

Otras técnicas imprescindibles para activar los chakras y

transmutar la energía vital/sexual son:

- Los bandahs o cierres musculares – Tirumular dedica capítulos a esta práctica en su obra “Tirumandiram”; diversos textos de Yoga como el “Hatha Yoga Pradipika” también enfatizan estas técnicas.

- Los pranayamas Brahmacharya Ojas Matreika Pranayama y Kriya Kundalini Pranayama.

En la Tercera Iniciación se enseñan además kriyas o técnicas específicas para activar los chakras y purificar sus contenidos, mediante meditaciones, mantras y asanas.

## **La Luz y la Gracia divinas**

El concepto de “Gracia”, el descenso de la energía y de la consciencia divinas, está muy presente en la tradición de los Siddhas (llamada Saiva Siddhantam del sur de la India). Shiva, la divinidad misma, el Absoluto, es un término que significa “lo auspicioso”. En el Tirumandiram se mencionan las cinco acciones de la Divinidad: creación, preservación, destrucción, oscurecimiento y gracia, y todas ellas son consideradas actos de gracia de la Divinidad hacia el alma.

Tras los esfuerzos del yogui por prepararse y purificarse para el Divino, y por la llamada incesante y la entrega a Él, se produce finalmente el descenso de la Gracia.

Este esfuerzo yóguico equivale a la acumulación de la energía vital en los centros superiores de consciencia o chakras. Esto se consigue no sólo con técnicas yóguicas, sino también con devoción y aspiración sostenidas, y con un comportamiento recto y ético. Esta acumulación de energía permite la visión de la Luz

divina. Esta Luz es mencionada constantemente en el Tirumandiram y en otros poemas de los Siddhas:



Siddha Tirumular

*“Si uno se concentra en la forma de la luz, hay iluminación;  
si uno se funde en la luz, Él se volverá uno contigo”*

Tirumandiram, verso 2681

*“Como las gotas de agua que no se adherirán a la hoja del loto  
tal es el deseo del mundo.  
Empújalo lejos*

*y reverencia, y adora, adora oh serpiente danzante  
los pies de la resplandeciente  
deslumbrante y brillante luz blanca,  
brillando en todas partes”*

Siddha Pambatti

*“¡Oh alaba la Luz de la Lámpara, la joya de los cielos,  
la gran Luz de reflexión, la joya en el ojo!*

*¡Oh alaba la Luz con rayos que han transgredido la Trinidad  
del tiempo y mantenla firme dentro de tu corazón y de tu mente!”*

Siddha Idai Kadar

*“Para aquellos que han conocido  
que la Verdad es Luz Clara,  
¿Qué sentido tienen los favores reales?”*

Siddha Kudambai

El Siddha Tirumular menciona también la aparición de Nada, el sonido divino Om, como resultado de esta concentración de energía vital en los chakras superiores. La sadhana o disciplina yóguica permite la unión de Bindu y Nada – la unión de la energía vital/sexual con el Om, la unión del individuo con la vibración del cosmos.

En el Yoga tradicional se apuntaría entonces hacia la meta del Nirvikalpa *Samadhi*, la extinción de la individualidad en la consciencia pura absoluta, con el resultado de Moksha o la



liberación del individuo del ciclo forzoso de las reencarnaciones.

El Saiva Siddhantam de los Siddhas, con su meta del Soruba *Samadhi*, enfatiza no obstante el logro del cielo en la tierra, la unión perfecta de Shiva y Shakti en el ser humano, la transmutación de la materia (que es energía, al fin y al cabo) en la perfecta expresión de la consciencia divina.

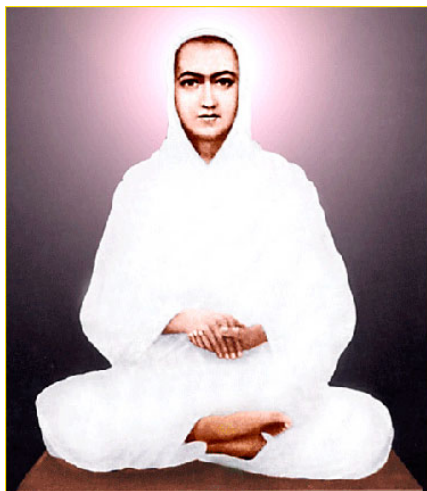
Para este fin, la Luz divina es, en este momento, el principio divino intermedio entre el Absoluto y la creación, participando de ambos. Este principio sería el agente transmutador de este proceso, pudiendo actuar incluso sobre el cuerpo físico:

*“Si te concentras en la luz y cantas claramente  
con una mente que se derrite, Él hará tu cuerpo  
de oro mediante la píldora alquímica de Sivaya Nama”*

Tirumandiram, verso 2709

Un Siddha del siglo XIX como Ramalinga habló de todo ello en sus innumerables poemas, en los que invoca a la Divinidad en su aspecto de “Luz divina de Gracia” (Arul Perun Yoti), para que descienda y transmute el cuerpo físico en un cuerpo inmortal de luz. Él mismo obtuvo esta realización yóguica final, aunque su mensaje tuvo escasa repercusión en sus contemporáneos.

Pero este descenso de la Gracia divina en forma de luz pertenecería a fases muy avanzadas de la sadhana, habiéndose cumplido previamente todos los requisitos de los que hemos hablado antes.



Ramalinga

Y a estos requisitos habría que añadir la necesidad de la entrega total al Divino. Un aspecto enfatizado totalmente por los Siddhas modernos Sri Aurobindo y la Madre. Su Yoga Integral, que apunta también a la transformación total, incluso de lo físico, empieza y termina con esta entrega total al Divino, en su aspecto dinámico y energético: la Madre divina.

## **El papel del gurú**

Los Siddhas destacan también el papel del gurú o maestro. Éste prescribe la sadhana, la práctica espiritual concreta que debe seguir el discípulo, y es finalmente quien le otorga la realización espiritual, la unión con el Divino, cuando el discípulo la hace posible mediante su preparación y su entrega. El gurú es, entonces, la puerta hacia el Divino, el Absoluto, cuya gracia se manifiesta de

forma personal en el gurú.

El enfoque de los Siddhas es directo, práctico y realista, más allá de la especulación teológica. El aspirante espiritual avanzará en el sendero en la medida en que se entregue a él, con su práctica yóguica y con su devoción al gurú y al Divino. El esfuerzo del aspirante es proporcional a la felicidad que obtendrá.

También afirman que la Gracia del Divino siempre se está derramando sobre todos, pero mediante la sadhana yóguica aprendemos a convertirnos en recipientes capaces de recoger, sin fisuras, la lluvia de la Gracia. Shiva, el Divino, es la quintaesencia, la fuente sin fin de esta Gracia.

## Recobrando el Ser

*"El yo es amigo del yo para el que se ha vencido mediante el Yo; pero, para el yo no sometido, este yo es un enemigo, como los enemigos exteriores.*

*El Yo supremo del que se ha controlado a sí mismo y está en paz se encuentra en equilibrio en el calor y en el frío, en el placer y en el dolor", Bhagavad Gita, VI. 6-7.*

En nuestro proceso de crecimiento y de transformación que es el Yoga, resulta muy útil recordar y tener presente lo que somos en realidad, y lo que no somos, para ser felices. Según nos enseña el Yoga, somos el Vidente, un observador incondicional y gozoso, que en nuestra experiencia inmediata está rodeado de un cuerpo mental, un cuerpo emocional y un cuerpo físico: pensamientos, sentimientos y sensaciones. Los tres son cambiantes e impermanentes, con diferentes grados de sutileza: la mente es muy volátil, cambiando a velocidad vertiginosa; las emociones son más densas, más difíciles de activar y de cambiar, una vez activadas; y por último, hace falta cierto esfuerzo para mover al cuerpo físico.

Debemos recordar que:

- Detrás de la mente, de cada pensamiento, está la consciencia pura.

- Detrás de cada emoción hay paz y gozo.

Todos los pensamientos y emociones son transitorios, no son el Ser, sino creaciones nuestras.

Las olas de los pensamientos y las emociones encubren la consciencia pura y el gozo de nuestra naturaleza original y real.

Sin embargo, no podemos rechazar los pensamientos y las emociones intentando sentir en todo momento la paz y el gozo, ya que eso crea una dualidad, nos dividimos al luchar contra nosotros mismos. Y además, difícilmente podremos vivir sin pensamientos ni sentimientos, pues aunque consiguiéramos (es un decir) eliminarlos en nosotros, seguiríamos experimentando los pensamientos y sentimientos de los que nos rodean.

El yogui, más bien, lo que hace es abrazar todo lo que le rodea, aceptar todo pero con plena consciencia. El Vidente, el testigo, es eterno, pero los pensamientos y los sentimientos no. La atención plena, la plena consciencia acepta todo lo que surge, pero no se aferra a nada. En realidad todo fenómeno nace de ella, se manifiesta en ella y se disuelve en ella, cuando se agota su impulso original.

Cuenta la leyenda india que cuando la diosa Kali (la energía divina que destruye radicalmente toda negatividad) mató a los demonios, se puso a danzar frenéticamente, y parecía que todo el universo creado se iba a destruir. Para evitar que esto sucediera, el dios Shiva, su consorte, se tumbó a sus pies. Kali dejó de danzar, avergonzada, al descubrir que estaba bailando sobre su marido.

De forma similar, la Consciencia pura (Shiva) acaba diluyendo en ella misma cualquier manifestación de la energía (Shakti o Kali). El Testigo en nosotros es Shiva, nuestro Ser eterno indestructible.

## Las manchas de nuestra naturaleza humana

Hay diversas “manchas”, conocidas como *malas*, en nuestra naturaleza humana: ignorancia, egoísmo, karma y engaño nos impiden permanecer en un estado de Auto-realización. “Karma” es la suma de nuestros hábitos y tendencias. El engaño o maya es la confusión creada por los apegos y las aversiones. Estas manchas se acumulan a lo largo de nuestras vidas. Algunas son más evidentes, y otras más sutiles y escondidas. El yogui va enfrentando una tras otra de estas formaciones en su trabajo diario, llegando incluso a trabajar niveles de bloqueos "colectivos", comunes a toda una sociedad como tendencias y miedos sociales. Y si persiste en su disciplina espiritual, confronta la mancha básica, la ignorancia del Ser que crea su propio ego, la roca principal, la creencia de que yo soy un individuo aislado, un conjunto de pensamientos, sentimientos y percepciones individuales, en vez de la consciencia gozosa, incondicional e incondicionada.

Para limpiar estas formaciones que alimentan el ego y ocultan el Ser, debemos:

- En primer lugar, descubrir los hábitos mentales y emocionales que las nutren y sostienen, que son como agujeros que drenan la energía que, de otro modo, usaríamos para propósitos del Ser: miedos y preocupaciones habituales, ira, estrés, deseo insatisfecho, descontento, etc.

- Luego hay que aceptar y transformar los "residuos kármicos" que permanezcan ahí: verlos, comprenderlos, ofrecerlos a la Divinidad, transmutarlos y soltarlos.

Cuando uno se va desprendiendo de ambos, el ego puede experimentar un "vacío", lo cual es asimismo otra creación más, de

la que uno también se debe desprender, con la devoción al Ser y al Satgurú y la entrega al propio camino de crecimiento.

También puede ser inevitable sentir miedo a la propia aniquilación - otra creación nuestra que no tiene nada que ver con el Ser. El miedo es una de las formaciones básicas del ego, que basa en él sus distintas y aberradas estrategias vitales. Y vivir sin miedo, ciertamente da miedo... al ego.

Integrar las emociones sin reprimirlas es todo un arte, al igual que observar y comprender los propios pensamientos pero sin ser arrastrado por ellos. Esto sólo se hace posible con el cultivo sistemático de la consciencia y de la atención plena. Diferentes del Kriya Yoga nos ayudan a ello; recordemos que "Kriya" significa "acción con consciencia". En nuestra práctica descubrimos entonces que el Yoga real no se limita a una sesión de meditación, sino al constante cultivo de la consciencia y la ecuanimidad; nuestro Yoga es nuestra vida, una oportunidad de vivir el Ser en medio de nuestras experiencias. Cada desafío a nuestra ecuanimidad es una oportunidad de practicar nuestro Yoga. ¡No hay un momento de nuestra vida en el que no podamos desarrollar nuestra práctica!

## El Yoga de las emociones

Uno aprende en el Yoga a aquietar la mente, a observar y a detener los pensamientos, entrando en un espacio de calma y serenidad.

Pero conforme avanza en el sendero, incluso cuando son eliminados los pensamientos, uno nota la presencia de emociones profundamente asentadas. Esto sucede especialmente si uno sigue un Yoga profundo y transformador (el Yoga real, por cierto), en el que se movilizan energías poderosas que activan los contenidos del subconsciente. Estos contenidos pueden salir a la luz de la consciencia, sin otro objetivo que ser desenraizados de la psique. Así trabaja, por ejemplo, la energía de *Kundalini*, activando las impresiones y tendencias almacenadas (*samskaras* y *vasanas*) en el trasfondo de nuestra mente.

Por esta razón Patanjali define el Yoga como el “*cese de (la identificación con) las modificaciones que surgen del subconsciente*” (Yoga Sutras I.2). Hasta que esto suceda, hay un largo proceso de limpieza interno, gran parte del cual es el manejo de las emociones – los contenidos energéticos de nuestro “*pranamaya kosha*” o cuerpo vital, emocional o de energía, la segunda envoltura del Ser, tras el cuerpo físico.

El manejo adecuado de las emociones es un arte en el Yoga, un arte bastante difícil de dominar. Vamos a ver las sugerencias que nos dan los Siddhas y maestros yoguis al respecto



## Los límites emocionales del “yo”

Si alguien me pregunta, para mí el ego - la identificación con un pequeño individuo que creemos ser - es básicamente emocional, no mental. Las ataduras que nos ligan a nuestro pequeño “yo” son principalmente emocionales. ¿A alguien le gusta, por ejemplo, estar solo todo el tiempo? El cuerpo vital tiene unas necesidades muy imperiosas, que no se trascienden hasta la plena realización del Ser.

El Testigo, el Ser que somos en realidad, se caracteriza por su calma y su gozo. Así que sabemos que estos dos rasgos, calma y gozo, son de nuestro Ser real. El resto de emociones son de nuestro cuerpo vital.

En el Kriya Yoga uno aprende a desarrollar la actitud del Testigo frente a las emociones. Esto supone aceptar incondicionalmente cada una de ellas, pero no aferrarte absolutamente a ninguna de ellas.

El yogui busca la expansión de la consciencia, no su contracción. Hay gente que practica Yoga con la misma actitud de quien se fuma un porro o se toma un vaso de whisky – para sencillamente desconectar de las propias emociones conflictivas sin resolver. El Yoga no trata de desconectar de nada excepto del egoísmo, el hábito de la contracción, de identificarnos con lo que no somos. Al revés, su meta es conectar con todo, unir nuestra pequeña consciencia con la consciencia cósmica, nuestro verdadero hogar.

De modo que practicar el Yoga para no sentir, para instalarse en el permanente buen rollito, sin querer bajar de ahí (algo que, de todas formas, la vida no va a permitir por mucho tiempo) es limitar

el propio crecimiento. Yoga es expandir la consciencia y abrazar todo con ella, superando toda limitación personal. Para expandirnos debemos, tarde o temprano, saltar la querida cerca de nuestro ego, ignorando el aviso de “no pasar de aquí”, entrado en espacios transpersonales.

Pero, si nos sentimos abrumados por las propias emociones, podemos pensar cómo nos podríamos sentir si a la vez pudiéramos sentir las emociones de todos los que nos rodean – lo que los maestros llaman “consciencia cósmica”... sería terrible, ¿no? Por eso hace falta el dominio del llamado “desapego” o *vairagya*.

## **Cuando danzan las emociones**

Con el desapego aprendemos a observar nuestras emociones sin reprimirlas, pero sin estimularlas. Sólo las observamos, sin pensamientos sobre ellas. Las sacamos a la consciencia. Y así ellas acaban perdiendo su propio impulso, igual que la lluvia se detiene cuando se acaba. El Ser es eterno y omnipresente, las emociones no. Así que, desde el Testigo del Ser, nuestros recursos de consciencia son infinitos.

Eso es básicamente el desapego, correctamente practicado, sin represión: una pura consciencia que acepta y percibe todo pero no se aferra a nada, ni siquiera al acto de no aferrarse. Algo fácil de entender, pero que requiere una vida de práctica para llegar a dominar.

Parece fácil, y en la práctica, ciertamente, no lo es. De hecho, todos tenemos determinadas emociones básicas que no estamos dispuestos a sentir, bajo ningún concepto, porque son tan dolorosas para nuestro ego (que se formó con ellas) que pensamos que

moriremos si las experimentamos de nuevo. Y hemos organizado nuestra personalidad y nuestras vidas para no sentir las otra vez (incluso podemos hacer Yoga para ese fin).

Por eso determinadas terapias que nos faciliten el liberar emociones conflictivas profundas pueden sernos muy útiles. Aunque todas, finalmente, apuntan a la aplicación del principio del desapego, correctamente practicado: sacar a la luz, aceptar y soltar, dejar partir.

Cuando uno avanza en el Yoga, elimina barreras mentales internas y libera contenidos emocionales almacenados en lo más profundo de uno, quizá durante varias vidas. Cuando estos contenidos salen a la luz de forma abrumadora, en ese momento uno se pregunta: “¿por qué me pasa esto, con lo feliz que vivía en mi ignorancia, dónde me he metido?”. Éste es el Yoga real – ¡el que te transforma! La Madre (ashram de Aurobindo) decía que una vez te metes en el Yoga, mejor seguir hasta el final, no lo puedes dejar a mitad, ya es tarde para retroceder...

Suena pavoroso quizás, pero recordemos que no avanzar, no transformarnos, resulta mucho más aburrido - y doloroso - a largo plazo. Por eso la gente envejece física, vital y mentalmente, y tiene que dejar el cuerpo: porque está estancada sin remedio en sus mismos limitadores contenidos subconscientes. *“Una práctica mínima de Yoga te librará de innumerables sufrimientos tras la muerte”* dice Krishna en el Bhagavad Gita. Y además de eso, te permitirá experimentar niveles de gozo que ahora - como dijo Sri Aurobindo - ni siquiera podemos concebir que existen. Así que vale la pena el esfuerzo del Yoga, por mínimo que sea.

La práctica constante del Testigo y del desapego ayuda a la purificación emocional, digamos, en negativo, como si

achicásemos agua de una barca. Otra forma de purificación emocional más activa sería la práctica constante de la paz emocional, como un hábito. Así lo recomienda Sri Aurobindo: *“Si obtienes paz limpiar el vital se vuelve fácil. Si sólo limpias y limpias y no haces nada más, vas muy despacio; porque el vital se ensucia de nuevo y hay que limpiarlo cientos de veces. La paz es algo que está limpio en sí mismo, así que obtenerla es una forma positiva de asegurar tu objetivo. Buscar sólo lo que está sucio y limpiarlo es la forma negativa”*.

La meta final del proceso, un gran triunfo para el yogui, es volver el cuerpo vital totalmente transparente, sin densidades que obstaculicen el descenso de la luz de los centros superiores de consciencia. Un cuerpo vital que está entregado a los propósitos más elevados de estos centros, aporta su energía siempre abundante. Ésta es, sin duda, la verdadera alquimia, la más elevada.

# Las bases devocionales de la paz

*"La calma radica en la entrega de todas las cosas, y el espíritu gusta de la calma", Kriya Babaji.*

El gozo, ananda, es una de las metas del Yoga. La experiencia demuestra que, en la práctica yóguica, primero surge la paz, y a partir de ésta, surge el gozo divino, el gozo del Ser, ananda. Este gozo no depende del voluble cuerpo emocional, sino de la identificación más profunda con el Ser real, conseguida a través de las prácticas yóguicas.

Un gozo estable y permanente sólo puede existir en una base estable y permanente de paz. Y el cuerpo emocional ciertamente no suele contribuir a ello.

La sociedad actual tampoco favorece la paz, ya que nos insta constantemente a consumir – o a ganar dinero para poder consumir. Pero al final de este proceso sin fin, somos nosotros los que acabamos consumidos. Entonces, para conseguir paz, la sociedad nos ofrece el consumo de pastillas.

¿Cómo crear unos cimientos de paz en nosotros sobre los que edificar nuestra realización del gozo del Ser?

Existen diferentes valores y actitudes en el Yoga, al margen de técnicas específicas, que yo he encontrado muy valiosos y útiles para mi práctica y para mi vida. Voy a mencionar algunos de ellos. Para mí estas actitudes son el fundamento de la sadhana, la disciplina espiritual, ya que hacen posible, o al menos favorecen, la paz interior. Su observancia es una disciplina más, hasta que se

convierten en un hábito, una segunda naturaleza. Pero el resultado final merece de sobra el esfuerzo.

Estas actitudes son la consciencia del testigo, el discernimiento y la entrega.

## **La consciencia del testigo**

Todos tenemos un ego, nuestra creencia en la existencia separada, que se basa en último término en emociones básicas de supervivencia. Nuestro ser real no necesita sobrevivir, es eterno, pero nuestro cuerpo y sus instintos biológicos han desarrollado estrategias durante miles de años para preservar la vida de sus células.

Nuestro ego desarrolla estrategias de intercambio con el mundo, especialmente en las relaciones sociales, para conseguir de los demás aquello que cree que necesitamos para sobrevivir: atención, reconocimiento, nutrición, etc. Cada individuo desarrolla estrategias diferentes para "sobrevivir", de forma consciente o inconsciente, pero los fines son bastante similares.

En el Yoga aprendemos a desarrollar la consciencia del Testigo como antídoto frente a la identificación con las tendencias básicas de nuestra naturaleza humana. De esta forma encontramos un punto de estabilidad dentro de nosotros, inmune frente los altibajos de la vida. La norma básica sería: "observa y date cuenta de todo, pero no te tomes nada de forma personal".

Es agotador intentar sostener en todo momento la auto-estima de un ego, que en realidad basa su existencia en heridas perpetuas a la auto-estima. Es como invertir dinero en un agujero sin fondo. Conforme vamos encontrando paz y plenitud dentro de nosotros

mismos, a través de nuestra práctica de Yoga, vamos dejando de exigir a los demás y al mundo que nos den aquello que pensamos que no tenemos y necesitamos, y podemos empezar a dar incondicionalmente.

Algunos psicólogos hablan mucho de conectar con el "niño interno", pero igualmente necesario o más sería conectar con la "madre interna". Un niño sólo piensa en recibir, necesita que alguien le ofrezca una constante atención. Una madre se dedica a dar incondicionalmente. Podemos nutrir a nuestro niño para que madure y evolucione y se convierta en una madre. En ese momento estará sobradamente lleno de todas las cosas por las que lloraba (atención, amor, nutrición), incluso para poder entregarlas libremente a los demás.

Imaginemos dos personas que van por la calle: un mendigo, pidiendo dinero a todo el mundo, y otra persona rica que va repartiendo su dinero a todos con los que se encuentra. ¿Cuál de ellos atraerá a la gente? Todo el mundo huirá del mendigo, y la persona rica estará rodeada de personas. Igualmente, podemos ir por la vida demandando cariño y atención, u ofreciéndolo a todo el mundo. Para recibir ambas cosas sólo tienes que darlas.

La consciencia del testigo podemos aplicarla a lo que nos rodea, pero sobre todo a nosotros mismos. De esta forma podemos ir identificando las estrategias y los juegos de nuestro ego en nuestras relaciones con el mundo. Y podemos abandonar estos juegos, en los que sabemos que finalmente nunca se gana.

Con la consciencia del testigo descubrimos los juegos inconscientes, el almacén de nuestro ego. Entonces, respiramos, podemos relajarnos y sonreír. Todo lo que busca ese ego lo tenemos ya, en nuestra paz sin límites del Yoga. Sólo necesitamos

soltar y relajarnos lo suficiente para darnos cuenta de ello.

## **Discernimiento**

La visión del discernimiento es ver la Divinidad en todo. De esta forma no somos atrapados por la dualidad: bien y mal, bueno y malo, luz y oscuridad. La visión dual nos encadena al sufrimiento, tratando perpetuamente de huir del "mal", persiguiendo constantemente "lo bueno". De la dualidad no se sale; es la base del odio, uno de los obstáculos más tenaces a nuestro avance espiritual.

Un ejemplo en el extremo opuesto del discernimiento es el "principio tribal", que se asienta en la dualidad, y lo podemos ver en múltiples formas a nuestro alrededor: nacionalismos, ideologías políticas, rivalidades locales, rivalidades deportivas. Se basa en que hay un "otro" al que se le odia. Y, por mecanismo psicológico de la proyección, acabaremos viendo en ese otro todo lo que odiamos o reprimimos en nosotros mismos: nuestra sombra. Exactamente lo opuesto al proceso de integración personal que exige nuestra crecimiento hacia el *samadhi* o experiencia de plena unidad.

Creo que todos hemos recibido daño de alguien en un momento de nuestra vida, a veces totalmente injustificado o innecesario. Es normal que el odio surja aquí. La visión del discernimiento es ver a la Divinidad amada en todo y en todos. Puede resultar dura y difícil de aplicar a veces, pero la ventaja de ello es que nos libera del odio. Debemos pensar que todos tenemos consecuencias kármicas pendientes por cosas que hicimos en el pasado, o sencillamente por el aprendizaje que debemos experimentar en



esta vida. La lección kármica es una forma de aprendizaje y evolución, a veces de lo más drástica, y por ello, sin embargo, de lo más efectiva.

Podemos pensar que al perdonar una gran ofensa nos estamos perdonando a nosotros mismos de esa misma ofensa, que cometimos en algún momento del pasado. O de otro modo, podemos preguntarnos ¿qué tengo que aprender de esta situación?

El libro de "La voz de Babaji" dedica un capítulo entero a la visión del discernimiento:

*"Contempla esa Luz brillando en toda forma y en toda cara. Aprende a reconocer a la inconfundible Presencia en cada fenómeno. Uno que siempre vive de esta manera nunca se desvía de lo correcto, del dharma. Él nunca pierde de vista la Verdad. Nunca cae en la oscuridad"* (1)

La práctica final del Bhakti Yoga, el Yoga de la devoción es ésta: ver la Divinidad en todas las cosas. Krishna lo expresa claramente así en el Bhagavad Gita (VI.29-31):

*"Ésta es la consciencia en la que vive el Yogui iluminado: una visión de total unidad.*

*Y cuando él Me ve en todo y ve todo en Mí, Yo ya nunca le abandono y él nunca Me abandona a Mí.*

*Aquél que en su amor universal, logra amarme en todo lo que ve, donde quiera que este hombre viva, este hombre vive en Mí constantemente, sea cual fuere la condición de su vida".*

Ésta es la visión del *bhakti yogui*, que sigue el camino de la devoción, y también del *jnana yogui*, el que sigue el camino de la sabiduría: ver el Uno en todo. Y es la visión real, la del ser humano auto-realizado.

## Entrega

La entrega para mí es la sintonía y la apertura constantes hacia un poder superior (la Divinidad, en cualquier forma elegida), viendo todo lo que sucede como proveniente de Ella, y entregando los resultados de todo – y el futuro – a este poder.

Probablemente sea la cualidad difícil de seguir. Govindan Satchidananda comenta en el libro "Babaji y la tradición de Kriya Yoga de los 18 Siddhas" que es el valor más importante en el camino de los Siddhas, y el que hace posible la realización final del *soruba samadhi*, la meta final de la que hablan los Siddhas. En realidad todo el Yoga es un proceso de entrega a nuestra Consciencia Superior. Finalmente uno acaba entregándole sus propias preferencias (los apegos y las aversiones del cuerpo emocional).

La entrega es la base radical de la paz. "La calma radica en la entrega de todas las cosas" dice Babaji, lo mismo que el poeta Dante en su "Divina comedia": "En Su voluntad está nuestra paz".

La entrega permite ir soltando las estrategias del ego, a medida en que vamos comprendiendo que nuestra supervivencia no depende tanto de nosotros como creemos... Ni siquiera somos responsables de que nuestro cuerpo respire o de que nuestro corazón siga latiendo. Siempre podemos mejorar nuestra vida con nuestro esfuerzo (dependiendo más o menos del crédito kármico del que dispongamos), pero siempre "hasta cierto punto".

La entrega se basa en la sintonía constante con un poder superior. Y, tal como enseñan una y otra vez Aurobindo y la Madre, este poder superior puede actuar a través de ti y de tu vida,

en la medida en que te abres constantemente a él.

*"La apertura en el trabajo significa lo mismo que la apertura en la consciencia. La misma Fuerza que trabaja en tu consciencia en la meditación y aclara la nube y la confusión siempre que te abres a Ella puede también ocuparse de tu acción, y no sólo volverte consciente de los defectos en ella sino, sino mantenerte consciente de lo que debe ser hecho, y guiar tu mente y tus manos en ello." (2)*

En el Yoga integral de Aurobindo y la Madre no practicaban técnicas yóguicas, sino la apertura constante al poder divino. Y ciertamente, su ashram, dirigido por la Madre, llegó a albergar a más de dos mil personas, manteniéndose con donaciones libres, incluso en tiempos de guerra. ¡Uno debe concluir que la Divinidad, sin las interferencias del ego, es naturalmente próspera!

## **Afirmaciones**

El Yoga enseña – y uno lo descubre con su práctica – que la Divinidad siempre está ahí, una Presencia omnipresente (valga la redundancia); pero está "en silencio", tras el mundo ruidoso que el ego crea dentro y fuera de nosotros. De modo que sólo empezamos a percibirla cuando nosotros mismos nos ponemos en silencio, cuando dejamos de identificarnos con el ruido dentro y fuera de nosotros.

Al ego (y a la sociedad creada por él) le aterra el silencio, y lo intentan llenar constantemente con ruido y con "cosas". Intenta huir constantemente del vacío y la "soledad" que crea su misma existencia, basada en la separación del todo. Hace falta valor para salir de ese frenesí. Porque vivir sin miedo ¡también da miedo!

La entrega es la antítesis del miedo. Cultivar la consciencia del testigo y el discernimiento ayudan a desarrollarla.

Nuestra mente subconsciente está siendo constantemente bombardeada por mensajes negativos. Si vemos la programación de la televisión veremos que, para conseguir una máxima audiencia, sus contenidos apelan básicamente a los instintos del sexo y de la supervivencia (el miedo). Los medios de comunicación tampoco ofrecen alternativas mejores. Es importante escoger las fuentes de información y entretenimiento que nutran nuestra práctica y nuestras aspiraciones.

La práctica de las afirmaciones usando la técnica de Yoga Nidra (Segunda Iniciación) puede ayudar a transformar patrones mentales-emocionales de miedo. Se puede llevar a cabo durante veintiún días seguidos, imprimiendo la afirmación en la mente hasta lograr cambios. Veintiún días es el tiempo, según los psicólogos, que tarda la afirmación en imprimirse en el subconsciente.

La famosa "oración de la serenidad" resume bien la actitud de la entrega:

*"Dios, concédeme,  
serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar;  
valor para cambiar las que sí puedo;  
y sabiduría para distinguir la diferencia."*

También Yogananda tiene una oración inspiradora respecto a la entrega:

*"Padre Celestial, yo razonaré, ejerceré mi voluntad y actuaré,  
mas te pido que seas Tú, Padre Celestial, quien guíe siempre mi  
razón, mi voluntad y mi acción, hacia la meta correcta."*

Para mí existen 4 puntos que resumen lo que es la entrega, inspirados en el Bhagavad Gita, y que me gusta recordar de vez en cuando:

- Todo pertenece (lo entrego) a la Divinidad.
- La Divinidad está en todos, como su ser interno.
- Me libero siguiendo la voluntad de la Divinidad.
- El gozo que busco en realidad es el gozo divino.

El Yoga real comienza, en mi opinión, cuando empezamos a introducir la consciencia del testigo, el discernimiento y la entrega en nuestra vida. El Yoga es la transformación de nuestros vehículos físico, emocional y mental en instrumentos para la manifestación de una Consciencia Superior, capaz de trascender radicalmente las limitaciones que nos afligen.

# El ego y la danza de Shiva

Muchas leyendas de las Divinidades hindúes, recogidas en los textos llamados “Puranas”, narran los diversos combates que aquellas sostienen contra diferentes demonios que amenazan la tierra y los cielos. A través de estas leyendas, los sabios de antaño transmitieron variadas enseñanzas humanas y espirituales. Las luchas contra los demonios son a menudo metáforas de nuestros procesos internos, en nuestra lucha por la Auto-realización, en la que debemos derrotar diversos enemigos; el más importante de ellos es... nuestro propio “yo”, o lo que entendemos como “el ego”.

La filosofía Samkhya, en la que se basa el Yoga, categoriza los diversos principios que constituyen la realidad del universo, y el ego es uno de estos principios universales, responsable de nuestra individuación y de nuestra identificación con un cuerpo y una personalidad particulares. A nivel práctico, el ego se traduce en el “yo, mí, mío”, en la necesidad de ser algo especial. Ésta es una necesidad negativa, no desde el punto de vista moral, sino desde el punto de vista yóguico, en la medida en que nos impide disfrutar de nuestra esencia.

Babaji señala que la mente es la fortaleza del ego. Las diversas prácticas del Yoga van finalmente dirigidas a destruir esta fortaleza. El dragón del ego (yo, mí, mío) protege y esconde el tesoro de nuestra existencia-consciencia-gozo absolutos. Acabar con este dragón es una tarea nada fácil.



La imagen de Shiva Nataraj, Shiva danzante, nos puede dar algunas pistas para ayudarnos en este proceso. No en vano Shiva – además de ser el creador del Yoga - es el aspecto de la Divinidad que acaba con nuestro ego, con nuestro ser inferior. Mientras danza, el pie derecho de Shiva se apoya sobre un demonio, mientras que el izquierdo se eleva hacia el cielo.

Shiva mantiene sujeto al demonio del ego, pero no intenta acabar con él. No es acertado decidir acabar con nuestro ego, podemos resentirnos y crear conflictos internos al intentarlo. Además, actuando así, creamos otro ego más sutil, que estará constantemente preguntándose si ya no tiene ego. Así que es suficiente con tenerlo controlado, para que no dirija nuestros actos. La práctica constante de la consciencia nos permite discernir cuándo somos llevados por nuestro ego en nuestra vida cotidiana. Ése es el momento de decir “Ajá, te pillé: ahí estás”. Toda la

energía que invirtamos en sostener nuestro ego especial se nos caerá encima, tarde o temprano; ni siquiera el mundo tiene consideración alguna por los egos de nadie.

El ego es como la cola de un renacuajo, no se puede cortar de golpe, porque se muere. Desaparecerá por sí sola, con el tiempo, conforme el renacuajo evolucione en rana. La consciencia y el discernimiento constantes nos permiten dejar de alimentar esa cola, esa separación que en realidad nos aleja de nuestro ser y de todo lo demás. Aunque esta separación, de forma temporal, puede ser una ayuda para crecer, igual que el palo sirve de guía al brote de la planta, hasta que se convierte en un enorme árbol. Romper prematuramente ese palo puede dificultar este proceso; mejor entonces concentrar la energía en el crecimiento del árbol.

El pie izquierdo de Shiva, levantado hacia el cielo, nos sugiere el otro recurso para vencer al ego, la devoción. Ésta es el plato más dulce de las diversas prácticas yóguicas, nos da la experiencia directa del amor y del gozo. Claro que para ello uno debe estar enamorado del objeto de su devoción. Aquí aparece el concepto de Ishta Devata o Divinidad personal, que representa la forma individual por la que uno concibe y se relaciona con la Divinidad. En la India existen infinitas formas de concebir y relacionarse con el absoluto, y se promueve y se respeta esta diversidad.

El amor no se puede forzar, pero sí se puede cultivar. Si uno va a la India, verá que la práctica de posturas o técnicas yóguicas es muy minoritaria, frente a las prácticas devocionales diversas, seguidas por la mayoría de ellos. Cultivan su devoción con su Ishta Devata a lo largo del día. No se puede quitar un hueso a un perro, a menos que se le ofrezca otro mejor; del mismo modo, uno puede librarse de la tiranía del propio ego a cambio de entregarse a algo superior. Y si también hay amor y devoción, esta entrega puede



resultar muy dulce. La mente suelta entonces el hueso del ego y se disuelve en el gozo de lo amado. El “yo, mí, mío” pasa a ser secundario, frente al “Tú, Tú”. Y uno no se esfuerza en el proceso, ni crea un conflicto interno.

En Occidente podemos ver la devoción como una entrega de nuestro propio poder – un recelo que no está infundado, vistos los abusos que se han producido, y se producen, en nombre de la “espiritualidad”. Pero esto no sucederá si la entrega devocional no está mediatizada o instrumentalizada por “autoridades” religiosas, en su propio beneficio. Uno sólo se debe a la Divinidad, no a interesados intermediarios religiosos; se trata de un asunto entre uno mismo y Ella. En estos términos, no tiene por qué haber problemas de abusos o de pérdida de poder.

Nuestra cultura occidental se basa en el culto al ego, en ser especial, en ser un “individuo”, e intenta acallar nuestra falta de gozo interno con más consumismo o más pastillas, de forma inútil e insostenible, como nos vamos dando cuenta poco a poco. Quizá por ello el Yoga tiene hoy en día tanto que aportar a Occidente.

Así que el cultivo de la consciencia y de la devoción, como nos sugiere Shiva, nos ayudarán a sojuzgar al más engañoso de los demonios, nuestro pequeño “yo”, y nos permitirán participar en el gozo de la danza cósmica.

## **Experiencias integradas - experiencias disociadas**

Según explica el Yoga, en nuestro cuerpo sutil tenemos siete centros psico-energéticos llamados “chakras”, y cada uno de ellos está asociado a un estado de consciencia característico. De forma habitual, salvo que hagamos algo para evitarlo, nuestra energía se concentra en los tres primeros chakras, con lo que nuestro estado de consciencia estará asociado al característico de estos tres chakras: el primer chakra está relacionado con la sexualidad, el segundo con la supervivencia material y el tercero con el ejercicio del poder y de la voluntad para conseguir nuestras metas. No es extraño, por ejemplo, que el impulso sexual o los miedos asociados a la supervivencia ocupen un lugar tan predominante en nuestra consciencia habitual o en nuestra sociedad (sólo hay que ver la programación de la televisión para comprobarlo). En Yoga sabemos que la energía y la consciencia están relacionadas; de modo que a través de la práctica de Kriya Yoga intentamos, por ejemplo, elevar la energía hacia los chakras superiores, con el fin de acelerar su apertura, y acelerar así también nuestra evolución personal y espiritual, de forma gradual y armónica.

En el mercado espiritual se ofertan formas diversas de experimentar aperturas rápidas, por lo menos temporales, de los chakras superiores, consiguiéndose así obtener experiencias espirituales, o experiencias más allá de la consciencia ordinaria. Mediante el consumo de drogas, naturales o no, y la práctica de determinadas técnicas respiratorias o meditativas intensivas y drásticas se puede conseguir este objetivo. Sin embargo, hay que señalar que estas prácticas ofrecen ciertos peligros, aunque nos

ofrezcan la garantía de una experiencia espiritual instantánea – un recurso habitual en la sociedad consumista en la que vivimos.

En el Kriya Yoga y en otras formas de Tantra, los chakras se van activando y abriendo conforme la energía se va elevando de forma progresiva y gradual, de modo que la apertura y actividad de cada chakra se ve sostenida por la actividad de los chakras situados por debajo de él. Esto garantiza un crecimiento equilibrado, en el que el yogui va expandiendo gradualmente su consciencia y sus capacidades, en armonía con su personalidad y su forma de vida. En el Kriya Yoga, las diferentes técnicas, posturas, meditaciones, pranayamas, mantras, etc. trabajan en sinergia para este objetivo. Las posturas, por ejemplo, limpian los nadis o canales de energía, facilitando que ésta circule sin impedimentos entre los diversos chakras; determinadas técnicas de meditación limpian los contenidos del subconsciente, que se dice se almacenan en el segundo chakra y que son fuente de perturbación psicológica para la persona.

La práctica violenta de determinados pranayamas y de determinadas meditaciones, al igual que el consumo de drogas, puede activar experiencias del chakra de la frente (relacionadas con “visiones” de planos sutiles, de los más densos o oscuros a los más elevados) o del chakra de la corona (relacionadas con la consciencia pura, la no-dualidad en la que no existe el individuo, sino un todo). Estas experiencias pueden tener vínculos de unión con la actividad de los chakras o de la personalidad, o no tenerlos. Si no existen vínculos de unión, el resultado es una consciencia fragmentada entre dos experiencias diferentes que no pueden ser unidas.

Imaginemos, por ejemplo, que una persona experimenta una apertura temporal del chakra de la corona, con su experiencia de

disolución del “yo”, y no hay un vínculo energético entre este chakra y los inmediatos inferiores (apenas activados), estando la consciencia ordinaria asociada a los tres primeros chakras. En este caso surgirán dificultades cuando la personalidad no pueda integrar esa experiencia con las otras de la vida. Esto crea lo que en Psicología se llama una “disociación”: hay una separación en la psique. Por un lado está la experiencia de disolución del “yo”, y por otro lado la experiencia ordinaria del individuo, que interpretará a su manera la experiencia anterior; probablemente la considerará una amenaza para la supervivencia, y será fuente de neurosis y perturbación mental.

Por ello, es conveniente, cuando se habla de estados modificados de consciencia inducidos, diferenciar dos tipos de experiencias:

- Experiencias de fragmentación: las que se limitan a unos chakras pero sin vinculación o continuidad con los demás, excluyendo así al resto del “yo” y la personalidad – éstas crean una disociación en la persona, una división en la psique.

- Experiencias de expansión: las que expanden la personalidad, integrando los demás factores ya existentes en ella y rebasándolos armónicamente.

Las primeras originarán sufrimiento, las segundas originarán gozo.

Las experiencias drásticas que crean la disociación no se pueden integrar con el sentido del “yo”, dándose una falta de conexión entre pensamientos, recuerdos y el sentido de la propia identidad.

En el Yoga, tradicionalmente, la enseñanza del pranayama se

daba directamente de maestro a discípulo; éste practicaba bajo la supervisión del maestro, lo que probablemente se hacía para evitar problemas de disociación provocados por una práctica excesiva o una falta de preparación previa. Los Siddhas alaban el pranayama como una de las herramientas más poderosas para el avance espiritual, pero, señalan, puede ser como una espada de doble filo, si se usa incorrectamente.

También, excepcionalmente, se producen a veces intensas experiencias espirituales espontáneas en contadas personas (previamente incluso a cualquier interés suyo por la espiritualidad), que les pueden crear cierta disociación, pero que con el tiempo, gracias a una práctica continuada del Yoga, pueden integrar y usar incluso como estímulo y referente para su avance. Realmente cada persona es diferente, con un pasado diferente y con diferentes debilidades y fortalezas.

Y no estaría de más señalar que en el Yoga, en realidad, no buscamos ninguna experiencia, sino el cese de nuestra identificación con ellas. Así podemos volvernos conscientes del Gozo que ya somos en esencia, independientemente de las experiencias. En el Kriya Yoga, buscamos esta meta incluso en medio de la vorágine del mundo y de nuestras actividades cotidianas.

## **Integrando el inconsciente: el calor de Kundalini**

La sadhana, la práctica de Kriya Yoga, se puede comparar a calentar agua en un cazo. El calor del fuego, cuando el agua rompe a hervir, hace que afloren burbujas desde el fondo del cazo a la superficie. De forma similar, el calor generado por nuestra práctica yóguica hace aflorar a nuestra consciencia diferentes contenidos, como burbujas que surgen y explotan, desvaneciéndose.

Es por ello que el Yoga - el Yoga real - no es una práctica de insensibilidad y aislamiento respecto al exterior y el interior, sino un incremento de consciencia, que nos hace descubrir cosas que ya estaban ahí pero que pasábamos por alto. En nuestra psique hay todo tipo de patrones, "samskaras" en términos de Yoga, que, como capas de cebolla, se interponen entre nuestro estado de consciencia ordinario y la vivencia de nuestro Ser (que es, según los Siddhas, existencia-consciencia-gozo absolutos).

Podríamos comparar la consciencia con el aire; aquella queda atrapada en burbujas, en pequeños "yoes" de consciencia, que van aflorando y aumentando por el calor de la sadhana. El aire ya estaba ahí, en el agua del subconsciente, pero por el calor de la práctica espiritual se agrupa, aumenta y se hace visible. De forma similar, por la activación de la energía Kundalini desde el primer chakra, los "yoes" del subconsciente van aflorando a la consciencia, y el yogui puede sentirse incómodo ante la aparición de estas burbujas de consciencia fragmentada, que incluso pueden parecer que tienen vida propia, pero que se experimentan dentro de la propia psique.

Sin embargo, esto es una gran oportunidad de crecimiento, ya que permite al sadhaka (el practicante de la sadhana) ver e integrar los contenidos de su subconsciente de forma radical en poco tiempo, algo que usualmente llevaría años - o vidas. Pero el sadhaka debe estar preparado para ello. Dos rasgos son imprescindibles en este trabajo: por un lado la devoción - la entrega incondicional a la Divinidad, al Gurú y al propio proceso de crecimiento ("No importa el esfuerzo, mi vida será para ganar a Dios"); y por otro lado el desapego - la claridad y el convencimiento de que, sea lo que sea lo que aflore, uno no es eso, sino la consciencia que lo percibe.

## **Los filtros de la mente**

En nuestra psique hay todo tipo de samskaras, que se remontan a nuestra evolución desde el reino primario animal. Pero estos samskaras, estos rasgos, no son realidades absolutas, sino objetos de percepción, cuando son observados de frente. Son, a veces, como filtros que nos hacen ver la realidad de un color, hasta que descubrimos que tenemos ante nuestros ojos el propio filtro coloreado. Entonces, lo que era una forma de percepción de nuestra realidad, se convierte en un objeto más, del que podemos incluso prescindir. Sólo necesitamos verlo tal como es, darnos cuenta de su presencia condicionante, en vez de identificarnos sin más con su influencia. Esto es la expansión de la consciencia, y sucede cuando empezamos a percibir todo, dentro y fuera, desde la atención incondicional. Ello requiere esfuerzo (sadhana).

Igual que explotan las burbujas o pompas en el aire y el aire encerrado en ellas se libera, del mismo modo la consciencia atrapada y fragmentada en los "yoes" es integrada en la propia

consciencia cuando uno acepta e integra estos contenidos del subconsciente. Estos contenidos están formados por samskaras, por impresiones y tendencias de ésta y de otras vidas. Los samskaras siempre han estado ahí, influyendo más o menos en nuestra vida, bien directamente o indirectamente desde un primer plano, o bien ocultos en un segundo plano, esperando su momento para aflorar. El proceso de unificación psíquica y de expansión de la consciencia que es el Yoga exige, tarde o temprano, la integración de estas burbujas fragmentadas y dispersas de consciencia.

El poner la atención plena en estos samskaras - pero sin ser manejado por ellos - permite su asimilación. La atención incondicional es como una burbuja que hace estallar las pompas de jabón, de forma que el aire que encerraban (la consciencia) es liberado. El yogui va así expandiendo su consciencia, que va dejando de estar concentrada en un diminuto "yo", un "yo" que usualmente está cercado por una verja de miedos, auto-limitaciones y pequeñas mezquindades, que tarde o temprano es confrontada y trascendida.

En la segunda iniciación de Kriya Yoga se explica con más detalle diferentes formas de integración de estos samskaras, especialmente aquellos que contienen emociones conflictivas y que pueden aflorar tras la práctica intensa.

En el Yoga de los Siddhas los samskaras incluyen la memoria celular, la pequeña inteligencia y emoción de las células físicas, ya que este Yoga supone la transformación incluso a un nivel físico. Pero el cuerpo mental, el emocional y el físico están entrelazados. Por supuesto esta transformación no la realiza uno mismo, sino por la Gracia del Gurú, la Divinidad o el Ser Superior; el sadhaka aprende a relacionarse con este Poder Superior y a invocarlo a



través de su sadhana - para eso se realiza todo el esfuerzo yóguico.

Las personas, en el estado ordinario de consciencia, son arrastradas por sus contenidos mentales y emocionales, los siguen ciega e inconscientemente. El yogui es consciente, en todo momento, de lo que pasa a nivel emocional y mental, y de este modo no es arrastrado por ello. Al darse cuenta de los propios contenidos, puede hacerse cargo de ellos y transformarlos, cambiando así su vida y lo que ordinariamente se llamaría "destino" o "karma".

## Integrando el inconsciente: el veneno de Shiva



Cuenta la leyenda india que los demonios y los dioses se pusieron de acuerdo para batir el océano cósmico de leche, con el fin de obtener el néctar de la inmortalidad, el “amrita”. Para remover el océano usaron la montaña Mandara, y la serpiente Vasuki, enroscada a su alrededor, hizo de cuerda. Los dioses y los demonios tiraron de cada extremo de la serpiente, batiendo así el océano. Pero antes de que saliera el amrita del océano, lo primero que salió de él fue el veneno, un veneno tan tóxico que podía destruir a toda la creación. Dioses y demonios estaban

aterrorizados, nadie quería el veneno, y no sabían qué hacer con él. Sólo Shiva, Dios en la forma del yogui, movido por su compasión por la humanidad, accedió a beber el veneno. Lo retuvo en su garganta, sin tragarlo, lo que volvió azul su garganta. Desde entonces, uno de los nombres de Shiva es "Neelakantha", "el de la garganta azul".

El batido del océano puede compararse con la práctica avanzada de pranayama, en la que hacemos circular la energía por el eje de la columna vertebral. Antes de que podamos saborear el néctar de la inmortalidad, lo primero que podemos obtener es el veneno.

La práctica avanzada del pranayama puede activar los samskaras o patrones alojados en el inconsciente, algunos de ellos negativos; estos patrones pueden emerger a la consciencia. Shiva absorbe estos patrones pero no los traga, queriendo esto decir que el yogui se vuelve consciente de estos patrones conforme emergen, pero no se deja arrastrar por ellos (no los traga).

La emergencia de estos patrones - como vimos anteriormente - es una oportunidad para verlos y poder transformarlos. En la vida ordinaria nadie quiere el veneno, todo el mundo busca el amrita, huyendo de los propios venenos o proyectándolos fuera. Sólo Shiva, el yogui, acepta estos venenos internos, como una oportunidad de transformarlos. Si consigue hacerlo, el yogui acabará transformando la dualidad de la vida en el gozo del Ser.

## **Energía acumulada**

Nuestros malos hábitos (enfado, ira, maledicencia, codicia, sexualidad desproporcionada, tristeza, preocupación, etc.) son como agujeros que drenan nuestra energía vital, como agua que se

sale de una tubería y encharca diferentes tramos a lo largo de nuestra columna vertebral. Conforme trabajamos con los chakras o centros vitales psico-energéticos empezamos a hacernos conscientes de toda esa energía acumulada a su alrededor, como una costra que debe ser sanada o limpiada. Una costra relacionada con hábitos mentales y emocionales erróneos de esta vida, y de vidas anteriores. Al aumentar la intensidad de nuestra energía, por la práctica yóguica intensa, estas acumulaciones de energía alrededor de los chakras aumentarán, volviéndose más evidentes y molestas. Es el momento entonces de empezar a cambiar malos hábitos y transformarlos. Siguiendo el orden de los chakras, de abajo a arriba, éste es el tipo de material acumulado que uno puede encontrar:

- 1er chakra - Sexo e impulsos sexuales irresueltos, no aceptados ni integrados.
- 2º chakra - Miedo a la vida, miedo a la escasez.
- 3er chakra - Ira acumulada y reprimida del pasado y no aceptada.
- 4º chakra - Tristeza por abandonos y pérdidas, falta de amor.
- 5º chakra - Impulsos de negación y auto-destructivos, auto-expresión reprimida.
- 6º chakra - Ver "el mal" en el entorno y en el mundo.
- 7º chakra - No estar presente, evasión, separación de Dios.

Para limpiar y transformar estas energías hace falta:

- Primero, descubrir los hábitos mentales y emocionales que las

crean, que son como agujeros que drenan la energía: miedos y preocupaciones habituales, ira y enfado por nimiedades, estrés, etc.

- Luego hace falta ver, aceptar y transformar los "residuos kármicos" o los samskaras o patrones que permanezcan ahí:

En el proceso de transformación es muy conveniente recordar que la energía no se destruye, se transforma; la solución no es la represión, sino la transformación. Formaciones muy comunes son las acumulaciones de sexualidad y de ira reprimidas, ya que desde pequeños se nos enseña que "ser buenos" implica no experimentar tales cosas. La integración de ambas supone en primer lugar la plena aceptación de tales patrones de energía, ya que de esta forma es cuando podemos buscarles otra salida, de modo que podamos transmutarlas. La energía sexual es, por ejemplo, una herramienta muy poderosa para el yogui, que puede usar para abrir los chakras superiores.

En el estado ideal todos los chakras son convenientemente activados, realizando su función al servicio de la persona del yogui, sin pérdidas energéticas. Algunas afirmaciones para cada uno de ellos, entre las muchas posibles, como pensamientos que expresan su funcionamiento idóneo, serían:

- 1er chakra - Acepto, utilizo y transmutó la energía sexual como energía espiritual.

- 2º chakra - Agradezco a Dios como la fuente única de toda provisión y seguridad.

- 3er chakra - La energía viene de Dios; todos mis actos los entrego a la Divinidad.

- 4º chakra - Pienso y vivo desde el corazón; Fluyo en el flujo del

amor; Amar y servir a los demás es amar y servir a Dios.

- 5° chakra - Acepto silenciar el ego y sigo la voz creativa de Dios/  
el Gurú interno / mi Ser Superior.

- 6° chakra - La Divinidad está detrás de todo lo que percibo, como  
creadora y hacedora.

- 7° chakra – Yo soy Uno con la Divinidad.

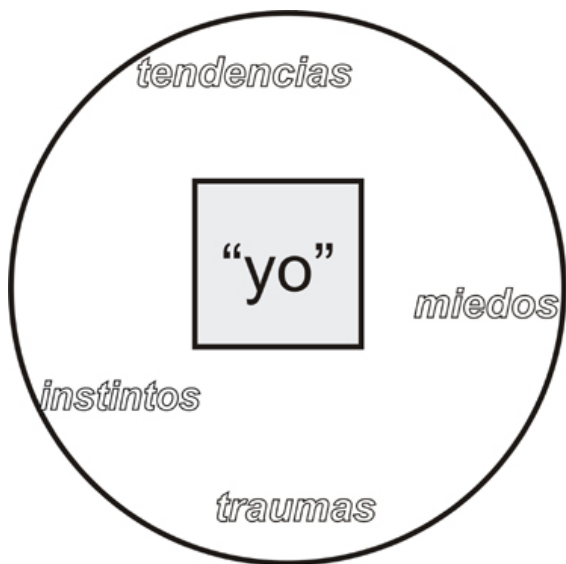
## **Integrando el inconsciente: la conmoción del samadhi**

Cuando un yogui ha hecho años de práctica intensa puede experimentar un estado expandido de consciencia, más allá del estado ordinario de consciencia. Tal expansión se llama en Yoga "samadhi", y, leyendo el clásico "Yoga Sutras" del Siddha Patanjali, uno puede ver que hay muchos tipos de samadhi u "absorción". La experiencia del samadhi o de la expansión de la consciencia supone ir más allá del recinto habitual de la mente.

A veces en el camino espiritual se habla de "noches oscuras", y éstas a menudo suceden tras las primeras experiencias trascendentales. Hay hasta un koan zen, que dice que tras el éxtasis, el monje se cae en el pozo, y pregunta al aspirante la razón de ello.

En la ilustración (página siguiente) podemos explicar la razón de esta "noche oscura".

Nuestro estado habitual de consciencia sería el cuadrado dentro del círculo, nuestro pequeño "yo", o "lo que nosotros pensamos que somos". Es un pequeño recinto, con unas paredes acolchadas con sistemas de creencias, ideologías (incluyendo ideologías espirituales), aversiones y preferencias. Estas últimas, nuestros gustos, nos dan compensaciones emocionales a los rigores de la vida. Las aversiones, en cambio, son aquellas cosas que incesantemente intentamos evitar en nuestra existencia. Todo esto son las paredes en las que encerramos y fortalecemos nuestro "yo".



La experiencia elevada del samadhi es como un vislumbre, como un relámpago, en el que por un momento vemos y sentimos la totalidad real que somos. Una totalidad representada por el círculo de la imagen, que abarca toda la existencia, más allá del apreciado recinto claustrofóbico de nuestro pequeño "yo". Esta experiencia sucede normalmente en la meditación, tras años intensos de práctica.

Es una experiencia gozosa, porque el gozo es la naturaleza intrínseca del Ser, según los Siddhas. Una experiencia de expansión. ¿Cómo volver, entonces, de nuevo al pequeño recinto del "yo"? Uno ya no puede estar más satisfecho con la limitación de antaño, las cuatro paredes de la casa del pequeño "yo".

Así que uno ha dejado atrás lo que antes era su hogar, su territorio de referencia, pero todavía no ha llegado a abarcar el



territorio de la totalidad, el Ser que somos. Lo que antes le servía ya no le sirve más. El aspirante espiritual está ahora en "territorio de nadie", y parece ser que ya no hay vuelta atrás.

¿Y qué ve ante él? Pues un enorme terreno yermo, que incluye una serie de cosas que no pensaba que existían, pero que ve que se interponen entre él y su visión del horizonte: traumas del pasado, miedos, instintos, tendencias negativas; todo aquello que el psicólogo Jung llamó "la sombra", de un modo amplificado y radicalmente visible. Todo aquello que uno tenía olvidado hace tiempo (o incluso hace algunas vidas), que vuelve con fuerza renovada. Ante eso, la primera reacción es... salir corriendo. Ésta es "la noche oscura".

## **Yamas y Niyamas**

Se impone entonces un periodo inevitable de limpieza. Como en la leyenda de Hércules, hay que limpiar los establos de Augías, que nunca habían sido limpiados, y estaban llenos de excremento. Un trabajo denigrante y casi imposible incluso para un semidios como él. Uno en realidad no limpia sólo su psique, sino parte del subconsciente colectivo. En el proceso afloran a la consciencia todo tipo de contenidos que se oponen al avance espiritual, el avance hacia la totalidad, que deben ser transmutados e integrados.

Lógicamente, el yogui ya no puede seguir viviendo de forma ordinaria, inconsciente; debe revisar todos sus hábitos vitales, ya que no puede seguir alimentando más estos contenidos, ahora tan patentes y obstaculizadores ante su consciencia.

El Siddha Patanjali, en sus Yoga Sutras, cita los famosos ocho aspectos necesarios para la experiencia espiritual. Los dos

primeros, la base de todo el proceso, es la práctica de los llamados *Yamas* y *Niyamas*. En este momento se entiende más su necesidad para el avance espiritual.

Los *Yamas* o restricciones son no dañar, veracidad, no robar, continencia y ausencia de codicia.

Los *Niyamas* u observancias son purificación, contentamiento, austeridades, auto-estudio y entrega al Señor.

Además de seguir los *Yamas* y los *Niyamas*, se impone revisar los propios hábitos mentales y emocionales, e integrar todos los residuos kármicos que van aflorando a la consciencia (como vimos en artículos anteriores). ¿Quién dijo que el Yoga era fácil? Éste proceso es la verdadera transformación, algo que tradicionalmente en India era realizado bajo la disciplina férrea de un Gurú. El mismo Yogananda, un ser excepcional, menciona cómo "era purificado en el fuego diario del castigo" ante la disciplina férrea de su gurú. El sistema gurú-discípulo tradicional de India no se ha exportado a Occidente, quizá porque ahora es raro encontrar a verdaderos gurús realizados, y es más raro todavía encontrar verdaderos discípulos, dispuestos a someterse a la disciplina del discipulado. Aunque la vida se encarga por sí sola de disciplinarnos - si uno aprovecha las lecciones del "destino" para trabajar sobre las propias limitaciones conforme la vida las pone delante.

A partir de este momento, el avance espiritual es como colonizar nuevos territorios, nuevas tierras inhóspitas, con todo tipo de contenidos, y humanizarlas. Se trata de ir ampliando la luz de la consciencia hacia espacios antes en penumbra, que ya no se sabe si son individuales o colectivos (quizás las dos cosas a la vez). El Yoga es, en realidad, un proceso de expansión, nunca de

restricción o de contracción: la consciencia va abrazando todo, sin dejar nada fuera, pero sin aferrarse a nada, no quedando así limitada. Hasta el que el yogui descubra que es libre, cuando no haya nada que encierre (su) la consciencia.

## **Bhakti Yoga: el gozo del amor**

El Kriya Yoga de Babaji consta de cinco partes; una de ellas es el Bhakti Yoga, el Yoga del amor y de la devoción. Según vimos en previos artículos en el Kriya Yoga la consciencia es el camino y la meta a la vez de nuestra práctica; en la consciencia comprendemos el Ser real, lo permanente en un mundo impermanente. La práctica de la consciencia nos ayuda a comprender el ser. La otra parte de la ecuación es el cultivo del amor, que nos ayuda a comprender la creación, aquello que es temporal pero en lo que estamos inmersos en nuestra vida cotidiana. Quizá la existencia del mundo sólo puede ser comprendida desde el punto de vista del amor. En el camino de los Siddhas, Shiva (la consciencia) ama y honra a Shakti (la energía, es decir, la creación), y Shakti alaba y venera constantemente a Shiva. Lo infinito y lo finito se entrecruzan en una danza sin fin.

Consciencia y amor se convierten en las dos alas necesarias para el vuelo hacia la auto-realización. Una posible definición de Yoga sería la práctica de aquietar la mente y de abrir el corazón, una fórmula que conduce a la experiencia del gozo. En nuestro estado normal funcionamos al revés, a menos que hagamos algo para remediarlo: nuestra mente está pasada de revoluciones y nuestro corazón está cerrado.

El Budismo equipara el desarrollo de la consciencia con el desarrollo de la compasión; el mismo Jesús habla del pan y del vino – compartir la consciencia (pan) y el gozo y amor (vino) del maestro.

El quintuple sendero del Kriya Yoga recomienda el cultivo del

amor de forma sistemática como una práctica yóguica más: Kriya Bhakti Yoga. El amor no se puede forzar, sale de forma natural desde nuestro interior, pero sí que se puede cultivar, creando diariamente un espacio para que se manifieste.

El amor se dice que es una de las características de nuestro ser real, que fluye de forma natural y sin esfuerzo en el estado de realización. Pero como no estamos realizados, podemos cultivar este fluir a través de diferentes disciplinas: el canto devocional, el servicio desinteresado a otros, el cultivo de la Presencia divina, la contemplación de la forma divina amada en todos...

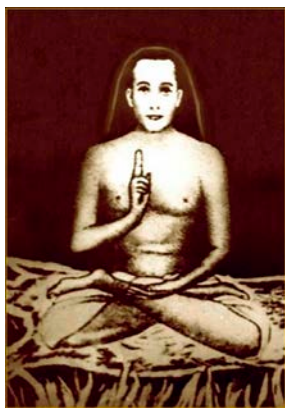
En Francia son grandes amantes del queso, y existen más de 600 tipos de quesos. En la India son grandes amantes de la Divinidad, y existen múltiples relaciones posibles entre el devoto y ella, que puede ser considerada Padre, Madre, Amigo, Bienamado, etc. Dios, el absoluto, recibe más de mil nombres, en cada uno de ellos se resalta un aspecto diferente suyo. Los diferentes dioses personifican también aspectos diversos del único Ser, de la realidad esencial, de modo que el practicante de Bhakti Yoga siempre puede encontrar un aspecto de la Divinidad (en el caso de que no lo tenga ya) con el que se puede identificar y que le sirva para canalizar su amor y devoción. Se puede amar incluso al Ser en su aspecto impersonal, como la verdad de la existencia, como un científico ama la verdad. Y luego se puede ver esta Divinidad en todos, multiplicando así los objetos de gozo interno y acercándonos a la visión universal del Uno.

Queda claro que el Kriya Yoga de Babaji no es un culto, sino una serie de técnicas yóguicas para nuestra mejora en todos los aspectos; aunque provenga de la India, cada uno puede beneficiarse de estas técnicas, no importa su credo o religión. El Kriya Bhakti Yoga anima el cultivo del amor y de la devoción,

pero según las inclinaciones de cada uno.

En nuestra práctica de Kriya Yoga intentamos elevar nuestra energía hacia la parte superior de la cabeza, el chakra de la corona, donde reside potencialmente nuestra experiencia de consciencia absoluta o de realización del Ser. Y para llegar hasta arriba la energía deberá atravesar nuestro corazón; cuanto más abierto esté, más energía podrá llegar hasta arriba. Y más felices seremos.

Las técnicas yóguicas son una parte necesaria para el crecimiento personal y la experiencia del gozo, y la otra parte, para un desarrollo equilibrado, es el cultivo del amor en el corazón. Un crecimiento en consciencia y un crecimiento en amor rompen por igual los límites que encierran (y oprimen) a nuestro pequeño “yo”. Por el ejemplo de los maestros, podemos deducir que las consecuencias lógicas de la realización del Uno son la compasión y el servicio incondicional. El maestro ama al prójimo como a sí mismo sencillamente porque, al desaparecer el “yo” del ego, descubre que el prójimo es él mismo también. Y comparte sus alegrías y sufrimientos.



El amor, la visión universal del Uno, es entonces el cierre del círculo de la creación, en la que el Uno, que se volvió muchos, vuelve a ser el Uno, en medio del deleite sin fin de la diversidad.

## Apéndice: Empezando con el Kriya Yoga de Babaji

Puedes empezar a experimentar el Kriya Yoga con la práctica de las 18 asanas de Kriya Hatha Yoga. Estas 18 asanas son las únicas de las 144 kriyas que se enseñan fuera de las iniciaciones, puedes aprenderlas en el librito "Hatha Kriya Yoga de Babaji: 18 posturas de relajación", o bien en el DVD "Kriya Hatha Yoga de Babaji: auto-realización mediante la acción con consciencia". Ambos se pueden encargar en librerías (en España) o a través de la web <http://www.babajiskriyayoga.net>.

Si te sientes atraído hacia Babaji, puedes sintonizar con su inspiración y su gracia mediante el canto o la repetición de su mantra “Om Kriya Babaji Nama Aum”. Babaji ha dicho “Dad un paso hacia mí. Yo daré diez hacia vosotros”.

El resto de las técnicas de Kriya Yoga se enseñan en tres iniciaciones:

- Primera iniciación: junto con las 18 asanas de Kriya Hatha Yoga, se enseña la técnica de Kriya Kundalini Pranayama – la más importante de todo el Kriya Yoga, una técnica de respiración que, entre otros efectos, acelera exponencialmente tu desarrollo espiritual. Yogui Ramaiah decía que un año de práctica de esta técnica equivalen a 11.864 años de evolución espiritual. También se enseñan 7 técnicas de meditación, que desarrollan progresivamente el dominio de la mente.



Estas 23 técnicas de la primera iniciación son la base de este camino de Kriya Yoga; aunque se aprendan más técnicas, éstas nunca se dejan de practicar.

## **¿Qué puedo esperar tras la primera iniciación?**

No hay que buscar “experiencias espirituales”, sean las que sean, en la práctica de Kriya Yoga. Uno puede esperar, en cambio, un aumento de la paz, del gozo, de la inspiración y del discernimiento en la propia vida, especialmente tras practicar las técnicas aprendidas. Todo esto son las cualidades de nuestro ser superior, nuestro ser real. La meta del Kriya Yoga es manifestar estas cualidades más y más en nuestra vida diaria.

Muchos practicantes se sienten satisfechos con incorporar estas prácticas a sus vidas, notando las mejoras obtenidas. Otros desean profundizar más en la experiencia del Kriya Yoga, y asisten a la segunda iniciación:

- Segunda iniciación: retiro de fin de semana en el que se aprende cómo integrar la práctica de Kriya Yoga en la vida cotidiana: durante las comidas, en el trabajo, en el sueño... El retiro culmina con la celebración de un fuego consagrado (Mantra Yagna) y la iniciación en mantras de Kriya Yoga.

Tras un año de práctica de las técnicas de la primera iniciación, el estudiante puede asistir a la tercera iniciación:

- Tercera iniciación: una formación residencial de una semana, en la que se aprenden y revisan todas las 144 kriyas: un conjunto de técnicas ricas y diversas, que ayudan a producir un desarrollo integral en todos los niveles del ser: físico, vital, mental, intelectual y espiritual. Incluyen también las Kriyas que se

aprendieron en el retiro y en la primera iniciación. También se realizan Mantra Yagnas y se dan nuevas iniciaciones en mantras, culminando con el aprendizaje de las técnicas de "samadhi", el estado sin aliento de comunión con el Ser o el Absoluto.

Para una mayor información o para dudas personales, puedes consultar la web [www.kriyayogadebabaji.net](http://www.kriyayogadebabaji.net).

## Glosario de términos

Ananda: gozo divino. El gozo del Ser, que no depende de las circunstancias externas.

Ashram: residencia de un yogui.

Chakras: literalmente, “rueda”. Centros psico-energéticos sutiles que se distribuyen en el cuerpo humano.

Dharma: el principio de la rectitud, de lo que es correcto y apropiado por naturaleza, no como norma impuesta.

Gurú: literalmente, “el que dispersa la oscuridad”. Maestro y guía espiritual; el que enseña cómo vencer los *gunas* o modalidades de la naturaleza.

Japa: repetición mental del nombre de Dios.

Karma: las consecuencias de la acción, las palabras y los pensamientos, que pueden ser negativas o positivas, produciendo sufrimiento o infelicidad a uno mismo o a los demás.

Koshas: cinco envolturas que encubren el Ser: física, emocional o vital, mental, intelectual y espiritual.

Kriya: literalmente “acción con consciencia”. Técnica yóguica.

Kundalini: nuestro potencial de consciencia y energía que puede ser despertado a través de las prácticas de Yoga.

Kundalini Yoga: Yoga que busca despertar la energía Kundalini (ubicada bajo la base de la columna vertebral) y elevarla hasta el chakra de la corona, de una forma sublimada, a través de diversas prácticas.

Mantras: sílabas sagradas o sonidos divinos, transmitidos por maestros realizados, que crean una energía y un estado de consciencia superiores en los que los repiten.

Mantra Yoga: Yoga basado en la repetición constante de los nombres de Dios.

Nadis: canales sutiles de energía o prana.

Prana: energía vital.

Pranayama: técnicas de Yoga que usan la respiración para conseguir diversos efectos a nivel físico, emocional y mental.

Sadhana: práctica o disciplina espiritual.

Samadhi: absorción cognitiva, silencio mental, estado sin aliento de unión con el Absoluto.

Samskaras: hábitos almacenados en la mente subconsciente.

Satgurú: gurú supremo.

Shakti: energía; el principio femenino de la Divinidad o la energía que da forma a todo el universo.

Shaktipat: transmisión de energía de maestro a discípulo.

Shiva: el Señor, el Absoluto; el principio masculino de la Divinidad o la consciencia pura.

Siddha: literalmente, “ser perfecto”. Los sabios que desarrollaron el arte científico del Yoga.

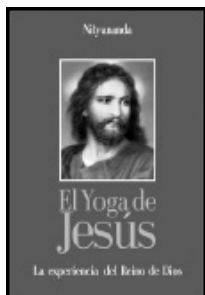
Yamas: las restricciones, tal como son formuladas en los Yoga Sutras de Patanjali: no dañar, no robar, veracidad, castidad y ausencia de codicia.

Yoga: Antigua filosofía, psicología y práctica de la India, conducente a un vivir sano y armonioso y a la auto-realización. Según Sri Aurobindo, un gran yogui moderno, “Yoga es un nombre genérico para cualquier disciplina por la que uno intenta sobrepasar los límites de su consciencia mental ordinaria, hacia una consciencia espiritual más grande”.

Otros títulos disponibles de Nacho Albalat, Nityananda:

## **El Yoga de Jesús**

por Nityananda



Nadie en Occidente es tan conocido y tan desconocido como Jesús, a pesar de que nuestra cultura se edificó sobre sus enseñanzas. Los Evangelios, tal como los conocemos, esconden perlas de sabiduría, muchas veces ignoradas por falta de un entendimiento que nos descubra su verdadera dimensión espiritual. ·El Yoga de Jesús· es una exposición directa de las enseñanzas místicas de Jesús, comparándolas con textos esenciales de la tradición yóguica de los Siddhas de la India, lo que nos permite vislumbrar sus significados más profundos. Ofrece, además, una clara explicación sobre el Yoga, que resultará reveladora tanto para practicantes como para los no iniciados. 120 páginas. ISBN 978-1-895383-40-9. Precio: 10 euros + 3 euros de gastos de envío (España).

## **Enseñanzas de la Madre**

Textos escogidos y traducidos por Nityananda



Este libro ofrece una colección de textos breves de conversaciones de la Madre, del Ashram de Sri Aurobindo, India, con sus discípulos. En ellas habla sobre las cualidades que uno debe desarrollar con el fin de crecer internamente y buscar una vida espiritual armoniosa. Sus palabras y consejos guían, con mano amorosa, nuestro proceso de alquimia interna, para llevarnos a una vida más plena, vida que finalmente reconcilia materia y espíritu. 187 páginas. ISBN 978-1-895383-87-4. Precio: 14 euros + 3 euros de gastos de envío (España).

# Enseñanzas de Sri Aurobindo y la Madre

por Nityananda



Este libro presenta las enseñanzas de Sri Aurobindo y Mirra Alfassa, la Madre. A través de una precisa selección de sus textos, organizada por temas, esta guía nos introduce en su pensamiento, que nos propone una divinización de la vida cotidiana, un Yoga Integral que no huye del mundo sino que lo abraza y lo transforma. Estas enseñanzas son un tesoro para todos aquellos comprometidos en una transformación y evolución personal. Sus palabras, recogidas en estos textos seleccionados, brotan directamente de su experiencia y de su realización espiritual. 96 páginas. ISBN 978-1-895383-62-1. Precio: 10 euros + 3 euros de gastos de envío (España).

**Los libros los puedes encargar a través de cualquier librería (en España), o comprarlos a través de la web [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net).**