

Kriya Yoga de Babaji

Textos para leer



El Kriya Yoga de los Siddhas

por Nityananda

Como antiguo estudiante de Periodismo, me encanta sintetizar los temas que me interesan, así que quise resumir lo que es el Kriya Yoga de Babaji para mí, cómo lo veo tras casi treinta años de práctica, con sus subidas y sus bajadas.

Nota: lo que voy a escribir es sólo una visión personal del Kriya Yoga de los Siddhas, que no puede ni debe ser la única posible; este Kriya Yoga es un sistema lo suficientemente rico y variado como para satisfacer diferentes enfoques de diferentes practicantes.

En primer lugar, llevo tiempo señalando que nuestro Kriya Yoga es muy diferente del Kriya Yoga que proviene de Lahiri Mahasaya, y que Yogananda popularizó en su libro "Autobiografía de un yogui". Practiqué este Yoga intensamente, llegué a hacer 600 kriyas al día de su pranayama, experimentando más gozo del que creía posible, pero sin ir más allá de ahí. Aprendí que la práctica intensa requiere la supervisión de un maestro con realización... pero esto es otra historia. Para mí, nuestro Kriya es el Kriya Yoga de los Siddhas, un linaje que apunta al logro del *soruba samadhi* (divinización del cuerpo). Es diferente del Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya en las técnicas y

en el objetivo de la práctica. Éste busca la liberación en la unión con Dios, moksha. El Kriya Yoga de los Siddhas busca divinizar toda la vida, incluyendo nuestro cuerpo físico. Aunque, obviamente, también podemos practicar nuestro Kriya para alcanzar la liberación (moksha) en la unión con Dios.

En mi práctica de Kriya Yoga hay cuatro aspectos que destacaría. Cualquiera de ellos sería un Yoga en sí mismo:

Presencia y Amor

Presencia y Amor es estar amorosamente presente, Nityananda kriya. Con su práctica uno aprende a morar en el gozo. No es un gozo arrebatador como el gozo devocional del corazón, pero a cambio es un gozo más estable y constante, y que se puede hacer presente en cuanto uno practica Presencia y Amor.

La práctica de Presencia y Amor se culmina en las kriyas de samadhi, especialmente las kriyas 139 y 141. El samadhi es pura presencia absoluta, sin objetos. Sin embargo, encuentro que el desafío es integrar el samadhi en la vida ordinaria, reteniendo esa consciencia más allá de la esterilla de Yoga, y siendo capaz de ser operativo y empático en el mundo. La kriya de samadhi 143 nos reafirma esta práctica de Presencia y Amor en nuestra vida ordinaria.

Sintonía con el Gurú

En el Bhagavad Gita, Krishna señala a Arjuna que es más fácil llegar al Divino en su aspecto personal que en su aspecto impersonal (capítulo XII).

Babaji, el Gurú, es la manifestación del Divino. El libro "La voz de Babaji" señala que el Satgurú Deva es la Divinidad misma, y debe ser considerado como tal. Para mí es la forma accesible del Divino que guía en todo y que protege y cuida, y que es una fuente de gozo interminable. Ram Dass, discípulo de Neem Karoli Baba explica muy bien la relación personal con el Gurú divino en su libro "Be love now": *"Para mí el sendero de la fusión es, sencillamente, pasar el tiempo con el tiempo con mi gurú. Si me encuentro en situaciones o emociones que me llevan, el echar de menos su presencia me recuerda cuán lejos me he ido de él. Esta cercanía con Maharaj-ji (mi gurú) se ha vuelto tan natural que cuando me separo de ella, cuando quedo cautivado por el dolor en mi pierna o por alguna otra situación, de repente pienso "¿qué estoy haciendo atrapado en este sitio? Éste es un lugar terrible para estar". Entonces me acuerdo de él de nuevo y algo tira de mí de nuevo hacia su campo de fuerza, su presencia".*

En el Gurú Yoga el discípulo mantiene la sintonía interna con el Maestro y acaba disolviendo su personalidad en el estado de consciencia de él. El discípulo debe purificar los obstáculos que su personalidad pone entre ambos: para el ego la vibración del Maestro se puede sentir como una amenaza. Pero

conforme el discípulo va purificando ese ego con la sadhana, el recuerdo y la sintonía con el Gurú se convierten en una fuente de gozo y de guía.

¿Cómo compaginamos la práctica de Presencia y Amor con la sintonía con Babaji? De entrada, practicar Presencia y Amor evita que seamos arrastrados por lo fenoménico, y nos despeja así el camino para desarrollar la sintonía. Y podemos considerar que Babaji es Presencia y Amor absolutos; cuando practicamos Presencia y Amor nos vamos convirtiendo en Babaji.

Kundalini: unir el cielo y la tierra

El Hatha Yoga tradicional (Haṭha Yoga Pradīpikā, Śiva Saṃhitā y Gheraṇḍa Saṃhitā) busca despertar y elevar a kundalini. Es un sendero que exige una pureza extrema por parte del sadhaka, porque kundalini saca a la consciencia todos los samskaras y apegos del sadhaka de ésta y otras vidas; si el practicante no tiene la pureza y el desapego suficientes puede quedar enganchado a ellos, con toda la fuerza de kundalini. En India se habla de "yoguis caídos", aquellos que fueron arrastrados por estas tendencias (poder, sexo, codicia...).

Sri Aurobindo, en su Yoga Integral, recomienda a cambio practicar el descenso de la Shakti divina desde lo alto de la cabeza hacia el primer chakra. Esta opción no ofrece los riesgos antes mencionados del despertar de kundalini desde la base de la columna.

En el Kriya Yoga trabajamos ambas opciones. Creamos un canal en la columna que permite el ascenso de la energía vital y el descenso de la energía divina, uniendo cielo y tierra. Con las siguientes prácticas despertamos el ascenso de kundalini:

- 18 asanas de Kriya Hatha Yoga.
- Kriya Kundalini Pranayama – la técnica más importantes, que activa y eleva la energía kundalini y activa los chakras, entre otros efectos.
- Bandhas.
- Activación de los chakras – son las baterías que sostienen la energía kundalini en el canal central, cuando están convenientemente purificados y activados. El Yoga tradicional encontramos meditaciones, mantras y evocaciones de diferentes divinidades en cada chakra. En las kriyas avanzadas sencillamente evocamos a Babaji en los chakras, convirtiéndolos en receptáculos del estado supremo de consciencia personificado por él.

A través de las meditaciones experimentamos el descenso de la inspiración de nuestro ser superior para mejorar nuestra vida. En estas meditaciones también puede haber un descenso de energía divina, especialmente en las de los Siddhas y en la meditación con Babaji. También podemos experimentar este descenso con el canto de Om Kriya Babaji Nama Aum y en la repetición de los

mantras. Y especialmente la kriya de samadhi 140 puede articular este descenso, en el siguiente aspecto.

Descenso de la luz transmutadora

El soruba samadhi es la culminación de todo el proceso yóguico de los Siddhas. En el libro "Avanzando en la luz" intenté condensar todo lo que encontré al respecto, incluyendo la inspiración y la comprensión obtenidas en las diversas meditaciones de nuestro sendero. Ahí hablo más extensamente de ello, incluyendo aspectos de la sadhana para lograrlo.

Entiendo que el soruba samadhi es el resultado del descenso de la luz divina en el sadhaka. Sri Aurobindo habla del descenso de la Shakti divina que establece la consciencia supramental, capaz de divinizar el cuerpo; Ramalinga Swami, un yogui inmortal, habla del descenso de la Vasta Luz Divina de Gracia, Arul Perun Jyoti; el Siddha Tirumular habla extensamente de esta luz en sus múltiples aspectos, y se refiere a menudo a Shiva como luz, cuyo descenso le volvió inmortal.

La kriya 140 es la quintaesencia de todo esto, que sólo se puede desarrollar con la práctica, y también con la guía del Gurú o de los Siddhas. Las meditaciones de los Siddhas pueden también hacer vislumbrar esta luz, de la que ellos son receptáculos puros; ellos ofrecen siempre guía e inspiración para el sendero.

Este cuarto aspecto de la práctica se fundamenta y se sostiene absolutamente en el desarrollo de los tres aspectos anteriores; sería la culminación de la entrega al Divino y de la preparación adecuada (sadhana) de los diferentes cuerpos del sadhaka para recibirlo. Esto último sería la característica única de nuestro sendero: un Kriya Yoga de los Siddhas.