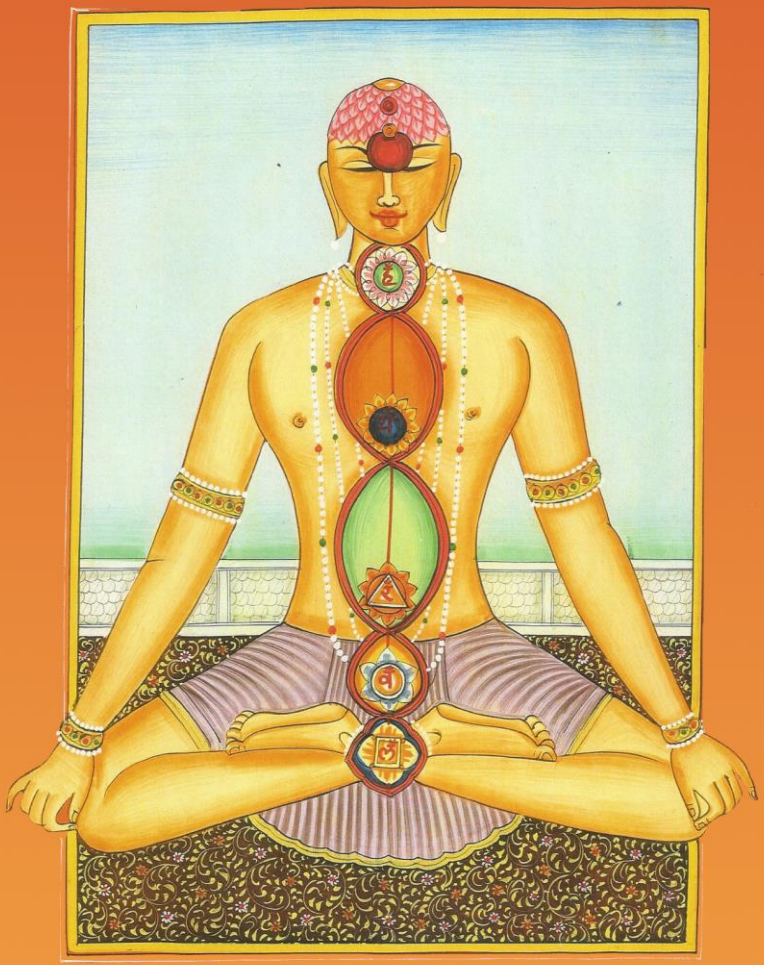
# Avanzando en el Yoga

## El sendero de Kundalini, los chakras y los Siddhas



Nacho Albalat, Nityananda

# Avanzando en el Yoga

El sendero de Kundalini, los chakras y los Siddhas

Nacho Albalat, Nityananda

Copyright © 2020 Nacho Albalat, Nityananda
email: nityananda@babajiskriyayoga.net

Publicado por Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.
196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Québec, Canadá,
J0E 1P0

www.babajiskriyayoga.net email: info@babaji.ca

ISBN 978-1-987972-19-1

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.

# Índice

**Presentación**

**Sadhana: creando el espacio interno del Ser**

**El Testigo y la sintonía, las dos alas del yogui**

**Presencia y Amor: desarrollar el Testigo de Corazón**

Llevando el Testigo de Corazón al cuerpo emocional
Identificando pensamientos inútiles
La alegría sin objeto: el gozo de Ser

**La consagración al Satgurú**

**Kundalini, la energía que unifica el Ser**

Kundalini y la liberación de tendencias internas

**La práctica avanzada de activar los chakras**

Muruga: la transmutación en una nueva consciencia
La sadhana de los chakras
Los chakras inferiores y la sensualidad
El centro del plexo y la energía del fuego
El centro del corazón y la unidad a través del amor
El centro del cuello y la expresión creativa
El centro del entrecejo y la visión de la luz
El centro de la corona y la Unidad absoluta

**La Gracia de los 18 Siddhas**

Elevando la aspiración, recibiendo la Gracia
18 Siddhas: la integración del Divino en la forma
Textos de los Siddhas:  Kudambai
Textos de los Siddhas: la esencia del Tirumandiram

**Apéndice: consideraciones sobre la práctica**

Meditación en “Om Kriya Babaji Nama Aum”
Yoga Nidra: la importancia de estar despierto
Meditación en So Ham
La sadhana de Kriya Yoga de los chakras
Acerca de las kriyas de samadhi
Pasos en el avance en el Kriya Yoga de Babaji

**Glosario**

**Bibliografía**

# Kundalini, la energía que unifica el Ser

El principal desafío de nuestro crecimiento hacia la realización del Ser, hacia la Unidad, es nuestra fragmentación interna. Tenemos múltiples aspectos y tendencias antagónicas dentro de nosotros mismos, cada uno con sus propios intereses. Unificar todos estos aspectos en el propósito de la entrega al Ser Superior, al servicio del Divino, es el requisito esencial para la realización del Ser. La Madre, del Ashram de Sri Aurobindo, explica bien este desafío de la entrega y la consagración al Divino:

*Porque tu ser está lleno de innumerables tendencias en guerra la una con la otra – casi personalidades diferentes, podríamos decir.*

*Cuando una de ellas se entrega a sí misma al Divino, las otras surgen y niegan su lealtad. "No nos hemos entregado" claman, y empiezan a vociferar por su independencia y su expresión. Entonces les ordenas que se callen y les muestras la Verdad.*

*Pacientemente tienes que ir alrededor de todo tu ser, explorando cada esquina y cada rincón, afrontando todos esos elementos anárquicos en ti que están esperando su momento psicológico para surgir.*

*Y es sólo cuando has hecho toda la ronda de tu naturaleza mental, vital y física, persuadido a todo en ellas para que se entregue al Divino y logrado así una consagración absolutamente unificada, que pones fin a todas tus dificultades".* [1]

Kundalini es la energía espiritual que se dice duerme en el primer chakra, y que la práctica yóguica intensa puede hacer que despierte y se eleve por la columna vertebral, en busca de la unión con el chakra de la corona.

Al despertar, la energía divina de Kundalini va sacando a la luz

todos nuestros diferentes aspectos internos, nuestras tendencias, y las va enhebrando como el hilo del rosario que enlaza todas sus cuentas. Todo lo que estaba escondido sale a la luz. Todas nuestras tendencias siempre están ahí, desde nuestras más antiguas encarnaciones. Algunas están presentes en nuestra consciencia, condicionando directamente nuestra conducta, otras permanecen dormidas en el fondo de nuestra psique, esperando el momento oportuno para germinar.

Los hábitos de otras vidas quieren salir a la luz, empujados por kundalini, que infunde mucha energía en el sistema del yogui, para hacerle avanzar hacia el *samadhi* (unión), y entonces todas las resistencias a este avance salen también a la luz. **Al hacer conscientes estas tendencias latentes puedes dejar de sostenerlas inconscientemente, ya que siguen ahí en la psique por la aprobación que les diste en otras vidas**.

Kundalini es el poder que completa la creación, el camino de vuelta de la energía al Uno, que saca a la luz todos los impedimentos de esta realización. **Kundalini es retenida por el karma acumulado, que se revela como obstáculos en su camino ascendente**. Este karma es aquello en lo que pusiste la energía en el pasado. Pusiste tu intención en estos obstáculos para crearlos y ahora pones de nuevo la atención en ellos para liberarlos. Considera estas tendencias latentes como algo ajeno a ti y reconduce ahora su energía, sin reprimirla, hacia la unión con el chakra de la corona.

Kundalini, como poder, te conduce al Ser. Ese poder busca al Divino y te ayuda a trasmutar tu psique. Es una manifestación de la Madre Divina, contémplala como Su acción. Ella está ayudándote a crecer, a que dejes el mundo del sufrimiento, sacando a la superficie tus ataduras a él. Ella te saca de ahí. Si tienes paciencia y aceptas su danza, Kundalini te ayudará a eliminar las costras de la ignorancia

**En el Yoga en general y en el Kriya Yoga en particular este despertar de kundalini no es un evento repentino y definitivo. Es más bien un proceso gradual: conforme el sadhaka va avanzando en su práctica yóguica, esta energía va alcanzando y sacando a la luz nuevas tendencias y contenidos**, nuevos "yo" dispersos, que deberán ser integrados en la consciencia del estudiante. Así que Kundalini es la gran unificadora de la psique del sadhaka de Yoga; a largo plazo, trabaja para la expansión de su consciencia, enhebrando en ella a todos sus diferentes aspectos. Sin embargo, esta unificación no es sino el final de un laborioso proceso que requerirá constancia, paciencia, serenidad y dedicación inagotables por parte del yogui. Para finalizar este proceso necesitará estar bien equipado con herramientas y cualidades yóguicas, además de contar con la protección de la gracia divina, personificada en la figura del gurú.

## Canalizar la energía

Cuando Kundalini llega a activarse gradualmente, el sadhaka encontrará grandes cantidades de energía a su disposición. ¿Qué hacer con ella? Deberá aprender a canalizarla en actividades de amor y servicio, para que kundalini siga elevándose. El amor es expansivo. El egoísmo contrae la energía. **Si no se le da una salida amorosa y desinteresada a esta energía, la serpiente Kundalini detendrá su ascenso y alimentará manifestaciones del ego como deseo, orgullo, miedo e ira, deteniendo el avance del sadhaka.**

En el lado positivo, Kundalini también estimulará cualidades, habilidades y tendencias positivas del sadhaka como creatividad, carisma, intuición, amabilidad y discernimiento. Este incremento de las habilidades puede finalmente conducir al desarrollo de *siddhis* – lo que se traduce habitualmente como “poderes yóguicos”. Pero forman parte del potencial latente que todos

tenemos.

**Necesidad de purificar el ego**

Tradicionalmente, en el sendero del Yoga en la India, el discípulo podía ser probado por su gurú, al que prestaba un servicio incondicional que sirviera para purificar su carácter y su ego, antes ser plenamente aceptado y recibir enseñanzas avanzadas.

*Milarepa padeció una serie de luchas durante su servicio al Gurú. Tuvo que realizar actos sobrehumanos de heroísmo y bravura antes de ser iniciado. Sabios y rishis de antaño pusieron a sus estudiantes en pruebas severas antes de que recibieran su confianza y les dieran a conocer los misterios del misticismo y del ocultismo. Ellos sabían intuitivamente si un estudiante estaba maduro o no para la iniciación. A los neófitos les confiaban el trabajo de cuidar a las vacas, traer leña del bosque al ashram, lavar los vestidos del gurú (y de la pathni del gurú) y les ofrecieron trabajos que podrían parecer serviles ante los ojos de los sadhakas modernamente metamorfoseados de hoy en día.*

- La voz de Babaji[2]

La mayoría de los practicantes actuales de Yoga no tenemos tales maestros que se encarguen de purificar nuestro ego. Sin embargo, **al avanzar en el sendero del Yoga el sadhaka debe estar preparado antes de ejecutar técnicas yóguicas avanzadas que impliquen la activación de los chakras o de la energía Kundalini**. En el Kriya Yoga es recomendable estar bien asentado en determinadas prácticas fundamentales y conductas:

- **Dominio del desapego y de la consciencia del testigo** –lo que evitará que el estudiante sea distraido o arrastrado por los contenidos que emerjan en la mente.

- **Entrega al Satgurú y al propio camino** – para evitar ser dispersado por múltiples nuevos estímulos que puedan surgir conforme uno avanza. La entrega no implica no equivocarse, sino la resolución de persistir en la práctica no importa los obstáculos que se presenten; y aunque estos obstáculos no se superen, el estudiante prosigue en el camino con la confianza de que un día sea posible dejarlos atrás.

- **Hábito del servicio a los demás seres** – con una práctica yóguica intensa el estudiante puede multiplicar su energía disponible, la pregunta es ¿qué hacer con esta energía incrementada? El servicio incondicional a todos los seres, con la entrega de los resultados al Divino (Karma Yoga) es la aplicación más dhármica, recta, de toda esta energía extra, y a menudo facilitará su integración. El servicio a todos los seres quita de en medio al ego del estudiante y revela la naturaleza del Ser, que da incondicionalmente.

El manejo y la integración del fuego de kundalini se entiende mejor si te haces estas preguntas: ¿Actualmente, en qué gasto mi energía, consciente e inconscientemente? ¿Y qué me pasaría entonces si esta energía se multiplicase por 1000?

El proceso de manejo de la energía kundalini comienza con el cultivo de la presencia y del amor – siendo consciente de las actividades diarias y descubriendo a dónde va la propia energía - y culmina en la expansión sin obstáculos de la presencia y del amor. Entre el principio y el final hay un paciente e infatigable proceso de transmutación. El desapego, la entrega y el servicio facilitarán una y otra vez el avance del sadhaka a través del camino pedregoso de su transformación.

---

1- Albalat Nityananda, N. (2009). *Enseñanzas de Sri Aurobindo y la Madre*. St. Etienne de Bolton, Québec. Babaji´s Kriya Yoga

and Publications. p. 34.

2- *La voz de Babaji*, p.387.