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

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.

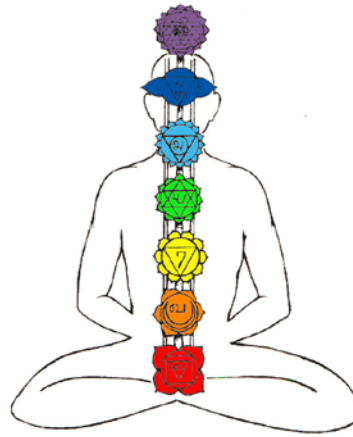
Las diferentes visualizaciones del Kriya Yoga de Babaji nos permiten volvernos consciente de nuestro propio proceso mental creador – un proceso que siempre está activo, nos demos cuenta o no. Dominar este proceso nos permite, eventualmente, detenerlo. O recrearlo según nuestra conveniencia. "*La mente 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.

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.