

Personas que han colaborado con la traducción:

Helena Romero Moriña y Ing. Leandro Lacunza Muñoz: pag. 1 - 6

David Jessai Gonzalez Herrera: pag. 7 - 15

CAPÍTULO 6

KRIYA YOGA DE LAHIRI MAHASAYA – PRIMERA PARTE

Limitación de responsabilidad

Las técnicas descritas en este libro han sido expuestas para propósitos de estudio y sirven como referencia y comparación para otros investigadores. El autor espera que este trabajo inspire comentarios inteligentes. Cualquier comentario, crítica, corrección y adiciones serán bienvenidas. Antes de que comiences a hacerte preguntas, lee hasta la parte II y III del libro para que, de esta manera, tengas un entendimiento amplio del tema. Encontrarás que muchas de tus preguntas serán respondidas en el libro conforme vayas avanzando a través de los capítulos.

¡Quiero aclarar que este libro no es un manual de *Kriya Yoga*! Quizás escriba uno en el futuro y enfrente el problema de cómo dividirlo en lecciones diferentes para proporcionar todas las instrucciones necesarias para cada nivel. Sin embargo, algunas técnicas no pueden ser aprendidas de un manual. Existen técnicas delicadas como Maha Mudra, Kriya Pranayama, Thokar y Yoni Mudra, las cuales no se pueden aprender de manera razonable sin la ayuda de un experto que revise su ejecución apropiada. Cada individuo es diferente así que no es posible predecir cuáles serán los efectos que una práctica intensa podría causar en el practicante.

El autor se exime de cualquier responsabilidad en el caso de algún resultado negativo, especialmente si uno decide practicar las técnicas sin haber sido supervisadas primero por un experto. Aquellos que intenten esta práctica deberán hacerlo con un sentido sincero de conciencia y respeto hacia una práctica sagrada que traerá riqueza espiritual a sus vidas. A pesar de que uno debería tener la responsabilidad de controlar su destino, asegurarse los consejos o guía de un experto en la materia es indispensable.

N.B. Cuando vayas a un experto, por favor hazle saber si tienes algún problema físico, como hipertensión arterial, problemas pulmonares, signos de hiperventilación... Si tienes algún problema en particular, el experto te puede guiar con una forma ligera de Pranayama y los Mudras correspondientes, y si es necesario podría recomendarte que sólo los practiques mentalmente.

Introducción a la localización de los Chakras

Los *Chakras* son órganos astrales sutiles dentro de la médula espinal; escalones ideales de una escalera mística que guían al individuo de una manera segura a la más profunda experiencia extática. Muchos creen que pueden aplicar aquello que han aprendido en libros de *Yoga* a *Kriya*, pero no funciona. Tales libros están llenos habitualmente de representaciones inútiles y confusas. Mientras se desperdicia el tiempo visualizando todo, el *kriyabán* corre el riesgo de perder el significado real de las técnicas de *Kriya* o parte de su riqueza.

Kriya es un proceso natural que obtiene resultados beneficiosos y no debería ser distorsionado con el poder de las –así llamadas– "visualizaciones creativas", especialmente si va en contra de la fisiología del cuerpo. *Kriya* no se basa en crear condiciones artificiales en el cuerpo. Cuando algunas condiciones particulares se establecen – silencio mental, relajación, intenso deseo del alma – la Realidad Espiritual se manifiesta de una manera cautivante, absorbiendo toda la atención del individuo. Después, movimientos sutiles de energía en el cuerpo – o una centralización particular de energía en ciertas partes del cuerpo – revelan la esencia de los *Chakras*.

Aquellos que practican *Kriya Yoga* (usaremos el término *kriyabán*) comienzan la técnica básica de *Pranayama* visualizando la columna vertebral como un tubo hueco que se extiende desde la base de la columna hasta el cerebro. Con más práctica, tratan de localizar los siete *Chakras*.

Primeros Cinco Chakras

El primer *Chakra*, ***Muladhara***, se localiza en la base de la columna vertebral, justo por encima del cóccix (debajo del cóccix en la región del Pirineo); el segundo *Chakra*, ***Swadhisthana***, está en la región del sacro, a medio camino entre *Muladhara* y *Manipura*; el tercer *Chakra*, ***Manipura***, está en la región lumbar, al mismo nivel del ombligo. El cuarto *Chakra*, ***Anahata***, está en la región dorsal; su localización puede sentirse al juntar los omóplatos y concentrarse en el área que queda entre ellos, donde los músculos se tensan. El quinto *Chakra*, ***Vishuddha***, está localizado donde el cuello se junta con los hombros, a nivel de las clavículas. La ubicación del quinto *Chakra* puede ser detectada al balancear la cabeza de un lado a otro, manteniendo el pecho inmóvil, concentrándose en el punto donde se percibe un crujido.

La ubicación física de los *Chakras* se acompaña de algún tipo de visualización. La visualización más simple que fomenta la dinámica de

Kriya Pranayama es la siguiente: cuando tu conciencia sube a lo largo de la columna vertebral, los *Chakras* son percibidos como pequeñas "luces" que iluminan el "tubo hueco" que se visualiza en el lugar de la médula espinal. Cuando la conciencia baja, son percibidos internamente como órganos que distribuyen energía (que viene de arriba) por el cuerpo. De los lugares donde se sitúan salen rayos luminosos que dan vida a las partes del cuerpo que se encuentran frente a ellos. Hacer el esfuerzo de limitarse a dichas visualizaciones elementales, evitando las sugeridas por los libros de *New Age* y *Tantra*, es la mejor garantía para que este trabajo sea beneficioso.

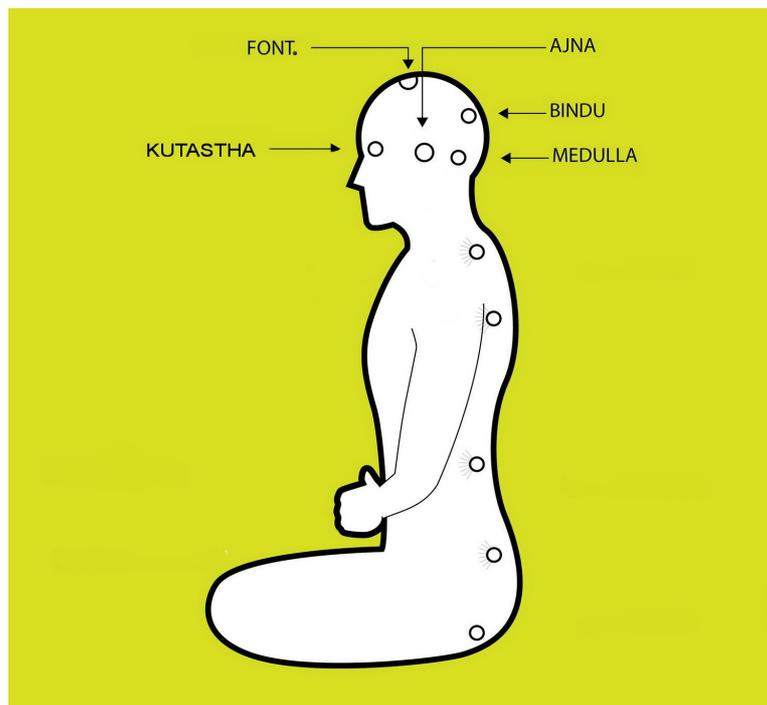


Fig.1 Ubicación de los Chakras

Aun cuando podría parecer ahora como prematuro, es útil señalar que la verdadera ubicación de los *Chakras* puede ocurrir sólo en la dimensión astral – ya que no son una realidad física. Esto se logra cuando *Kriya Pranayama* toma, por así decirlo, la "ruta hacia el interior", y tú estás escuchando los sonidos internos que emanan de la ubicación física de cada *Chakra*. Tan pronto como la mente esté lo suficientemente calmada (durante una sesión profunda y larga de *Kriya Pranayama*) podrás escuchar los sonidos astrales y localizar astralmente cada *Chakra*.

Hay diferentes niveles de desarrollo de esta capacidad: *Kechari Mudra* produce un gran proceso de interiorización que fomenta la experiencia, sobre todo cuando el "viento" de la respiración amaina. ¿Cuál es la importancia de la localización astral de los *Chakras*? Está vinculado con la capacidad de viajar a lo largo del túnel de la columna vertebral, que a su

vez es la base de un logro superior: darse cuenta de que los cinco primeros *Chakras* son cinco estados de conciencia diferentes. La tradición de *Kriya* los pone en relación con los cinco *Tattwas*: tierra, agua, fuego, aire y éter. Ofreciendo cada *Tattwa* individualmente a la luz del "ojo espiritual" reuniéndose e intensificándose en el entrecejo, es la acción más elevada jamás concebida para destruir la última cáscara de la ilusión. Vamos a introducir todos estos aspectos de la práctica de *Kriya* en el próximo capítulo; nuestra anticipación está destinada únicamente para desalentar a los *kriyabanes* de ser maniáticamente precisos en la ubicación de los *Chakras*: la práctica de los diferentes niveles de *Kriya Yoga* perfeccionará dicha percepción.

Ajna (Bulbo Raquídeo, Bhrumadhya, Kutastha)

Según la tradición, la ubicación del sexto *Chakra*, **Ajna**, se encuentra en la parte central de la cabeza. Algunos lo identifican con la hipófisis, otros con la glándula pineal, otros con el tercer ventrículo del cerebro. Es preferible respetar el siguiente procedimiento de dos pasos.

1. En primer lugar detecta la sede del **Bulbo Raquídeo** (sobre la médula espinal). Levanta la barbilla tensando los músculos del cuello en la base del hueso occipital; concéntrate en el hueco pequeño en la nuca y ve idealmente hacia dentro un par de centímetros; manteniendo la contracción de los músculos del cuello gira la cabeza hacia los lados (alrededor de un par de centímetros a la izquierda y la derecha); relaja los músculos del cuello y mantén tu concentración en el *bulbo raquídeo* durante un minuto: te darás cuenta de cómo desaparece cualquier inquietud. Podría ser interesante añadir que la tradición recomienda visualizar el *bulbo raquídeo* con la forma del caparazón de una tortuga pequeña.

2. Permaneciendo centrado en el *bulbo raquídeo*, dirige tu mirada a **Bhrumadhya**, en el entrecejo, y observa la luz interior de esa región. Tu percepción puede ser imprecisa, pero si continúas mirando internamente estando satisfecho con cualquier percepción luminosa que venga, tal luz se intensificará. Si vas hacia atrás unos ocho centímetros del lugar donde la luz parece, has encontrado el asiento del sexto *Chakra*, **Ajna**. Meditar con tu mente centrada en él te preparará para la experiencia de **Kutastha** (también conocido como "tercer ojo" u "ojo espiritual"): un punto luminoso en medio de un resplandor esférico infinito. En esta región, un día, experimentarás el resplandor de un millón de soles, con la frescura de un millón de lunas.

Ajna chakra es la puerta real para experimentar esa parte de la conciencia divina que está inmanente en nuestro universo físico. Sentirás el universo entero como tu propio cuerpo. Esta experiencia también se llama "Kutastha Chaitanya", "conciencia de Cristo", o "la conciencia de Krishna".

Sahasrara (Bindu, Fontanela)

Según la tradición, la ubicación del séptimo *Chakra*, **Sahasrara**, se encuentra en la parte superior de la cabeza. Se visualiza con la forma de un disco horizontal de unos 12 centímetros de diámetro, situado inmediatamente debajo de la parte superior del cráneo. En la fase 3 de *Kriya Pranayama*, cuando elevamos nuestra conciencia desde el sexto hasta el séptimo *Chakra*, tal visualización es suficiente para quedar absorto en éxtasis. Pero en *Kriya Yoga* siempre se puede mejorar. Las escuelas de *Kriya* más fiables (teniendo cuidado de no causar efectos difíciles de mantener), son las que enseñan un acercamiento gradual a la concentración en *Sahasrara*. Aconsejan colocar la conciencia en *Bindu* y de allí tomar conciencia de la *fontanela*. **Bindu** se encuentra en la región occipital, donde el nacimiento del pelo gira en un remolino (donde algunos hindúes con la cabeza rapada usan un mechón de pelo). Durante la primera parte de *Kriya Pranayama* la conciencia toca brevemente a *Bindu*, al final de cada inhalación. En las fases más elevadas de *Kriya Pranayama*, cuando nuestra conciencia encuentra Tranquilidad en *Bindu*, nos hacemos conscientes de la **fontanela anterior**. El nombre correcto de esa región en una persona adulta es **Bregma**, que se encuentra en el cruce, en el cráneo, de las suturas coronal y sagital. Se recomienda no restar valor a la etapa previa de localización del sexto *Chakra* (**Ajna**) y practicar la concentración en la *fontanela* sólo cuando te lo solicite expresamente tu maestro -no uses tu propia iniciativa-.

Una posición adecuada para la meditación

Uno debe sentarse mirando hacia el Este. Según Patanjali, la postura del yogui (*Asana*) debe ser estable y agradable. La mayoría de *kriyabanes* se sienten cómodos con el así llamado **Semi-loto**. Esta posición se ha utilizado para la meditación desde tiempos inmemoriales, ya que proporciona una posición cómoda y sencilla. La clave es mantener la columna vertebral erguida al sentarse en el borde de un cojín grueso para que las nalgas se eleven un poco. Siéntate con las piernas cruzadas con las rodillas apoyadas en el suelo. Levanta el pie izquierdo y llévalo hacia el cuerpo para que la planta del pie se apoye contra la parte interior del muslo derecho. Lleva el talón del pie izquierdo hacia la ingle todo lo que puedas. La pierna derecha se flexiona y el pie derecho se coloca cómodamente sobre el muslo, la pantorrilla izquierda o ambas cosas. Deja caer la rodilla derecha hacia el suelo todo lo que puedas. La mejor posición de las manos es aquella con los dedos entrelazados como en la famosa foto de Lahiri Mahasaya. Esto equilibra la energía de la mano derecha a la izquierda y viceversa. Los

hombros se encuentran en una posición natural. La cabeza, el cuello, el pecho y la columna vertebral se encuentran en una línea recta como si estuvieran unidos. Cuando las piernas se cansan, intercámbialas para prolongar la situación. En situaciones concretas físicas o de salud, puede ser beneficioso practicar el Semi-loto en una silla sin brazos, siempre y cuando sea lo suficientemente grande. De esta manera, ¿se puede bajar una pierna cada vez para que la articulación de la rodilla se relaje! **Siddhasana** (Postura Perfecta) es de dificultad media: la planta del pie izquierdo se coloca contra el muslo derecho mientras que el talón presiona en el perineo. El talón derecho contra el hueso púbico. Esta posición de las piernas combinada con Kechari Mudra cierra el circuito pránico y vuelve *Kriya Pranayama* fácil y beneficioso. Se dice que la posición nos ayuda a tomar conciencia de la circulación de Prana. En la difícil posición de **Padmasana**, el pie derecho se coloca en el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho con las plantas de los pies hacia arriba. Se explica que cuando esta asana se combina con Kechari y Shambhavi Mudra, da lugar a una condición energética que produce la experiencia de la luz interior procedente de cada *Chakra*. Ayuda a mantener el cuerpo sin inclinarse o caerse como tiende a hacer cuando se practica un profundo *Pratyahara*. Sentarse en *Padmasana* (postura del loto) es incómodo para un principiante, porque se vuelve extremadamente doloroso para las rodillas y los tobillos. Yo no aconsejaría a nadie llevar a cabo esta postura tan difícil. Hay yoguis a los que les han tenido que quitar el menisco por haberlo forzado durante años en *Padmasana*.

KRIYA PRANAYAMA

Voy a describir cómo iniciar la práctica del *Kriya Pranayama*. Esta técnica es muy sutil. Se aprende a lo largo de varios meses utilizando la sensibilidad y la intuición. En mi opinión hay cuatro etapas fundamentales a través de las cuales se domina este procedimiento: las primeras tres prevén afrontar pacientemente los detalles técnicos de la respiración *Kriya*, trabajando en ellos uno a la vez diariamente, evitando pasar al siguiente hasta sentirnos seguros del nivel en el que nos encontramos. La cuarta etapa no es "practicada", sino que simplemente es un estado de gracia que muy probablemente se manifiesta cuando el cuerpo y la mente lo permiten.

PRIMERA ETAPA

No lo practique con el estómago lleno. Espere una hora después del desayuno y de dos a tres horas después de una comida normal. Asuma la posición de meditación. Siéntese mirando al Este. De ahora en adelante puede utilizar el recurso descrito anteriormente de sentarse en el borde de un cojín grueso para que sus nalgas queden ligeramente levantadas. El mentón está ligeramente hundido (los músculos del cuello y la nuca mantienen una ligera tensión constante). Los dedos están entrelazados como los sostiene *Lahiri Mahasaya* en su conocida foto. La boca y los ojos están cerrados. La atención se concentra sin esfuerzo en el punto entre las cejas, el *Kutastha*.

Mueva su lengua hacia atrás tanto como sea posible (bebé *Kechari*), dilatando su garganta o asuma la posición del *Kechari* real si ya es capaz.

Inhale profundamente por la nariz produciendo un silbido en la garganta. ¹ Para asegurarse de que el sonido es correcto, intente aumentar la fricción del aire que pasa por la garganta. Incluso al exhalar, asegúrese de que el aire lucha un poco para mantener este silbido sutil. Esta forma de respirar se llama "*Ujjayi*". Se explica que este sonido no es producido por las cuerdas vocales sino que surge del flujo de la respiración.

Esta forma de respirar te permite sentir una corriente fresca que sube a través de la columna al inhalar y un hilo cálido de energía que fluye por la columna al exhalar. Cualquiera puede darse cuenta de que el aliento que entra y sale del cuerpo tiene sensaciones de frescura y calor incrustadas en él. Este hecho es una valiosa ayuda para pasar de simplemente imaginar el canal espinal a percibirlo realmente.

Trate de mantener un ritmo lento y profundo en la respiración, pero sin

¹ Para un principiante, este sonido es similar al ruido de fondo amplificado de un altavoz: un suave *schhhh...* /s/. Solo hay un ligero silbido durante la exhalación. La perfección del sonido se alcanzará a través de un *Kechari Mudra* adecuado. El sonido de la inhalación será muy sutil, mientras que el sonido de la exhalación será como una flauta: *Sheee Sheee* [ʃi:]. Este sonido también se llama *Kundalini Mantra*. Cuando aparece es señal de que el *Pranayama* se ha realizado bien.

forzarlo. Si el ambiente es perfectamente silencioso, una persona a su lado podría ser capaz de escuchar un leve sonido en su respiración, y nada si la persona está sentada a cierta distancia.

La respiración debe ser principalmente abdominal. Esto significa que durante la inhalación, la parte superior del pecho permanece inmóvil o casi inmóvil, los hombros no se levantan, mientras que el abdomen se expande. Durante la exhalación, el abdomen se retrae. Durante la última parte de la exhalación, hay una percepción clara del movimiento del ombligo hacia la columna. Refinando esta experiencia – y volviéndose más consciente del movimiento hacia adentro del ombligo y la acción de los músculos del diafragma - sentirá una sensación de alegría.

Tome una respiración profunda, luego otra: después de algunas respiraciones, encontrará que su respiración se alarga naturalmente. Se puede observar que la exhalación es ligeramente más larga que la inhalación.

Una respiración *Kriya* (inhalación más exhalación) debería durar unos 30 segundos, pero usted puede comenzar con 12 segundos. ²

En *Kriya Pranayama* hay una breve pausa de su respiración entre la inhalación y la exhalación, así como entre la exhalación y la inhalación: cada una de estas pausas duran al menos 1-2 segundos. Estas dos pausas son naturales, espontáneas. Cuando se suspende el movimiento del aire, también se suspende la actividad de la mente. La conciencia aprende a sentir el valor de estos espacios al percibir en ellos un estado de Tranquilidad.

Cuente el número de respiraciones usando un *Mala* [cuentas de un rosario] o los nudillos de los dedos. Para comenzar, practique 12 respiraciones. Con el tiempo aumentará de 12 en 12: así practicará 24, 36, 48... respiraciones, hasta un máximo de 144 respiraciones.

Lahiri Mahasaya compara el procedimiento de *Kriya Pranayama* con limpiar una espada. Este se frota desde la base hasta la punta y viceversa y se emite un sonido en el proceso. Él explica que "frotando" la columna con la respiración, la Luz Divina se vuelve visible en el *Kutastha*. Pronto, la energía presente en la respiración comienza a retirarse dentro de la *Sushumna* y la respiración fluye en una corriente tan delgada como un hilo de seda. Durante unas semanas concéntrese solo en lo que le hemos explicado. Controlará el flujo de energía en la columna con fuerza de voluntad, mientras permanece relajado en todo momento. La respiración se volverá más sutil y lenta. No se apresure a agregar la siguiente instrucción a su práctica. Disfrute en completa tranquilidad por un tiempo, o mejor dicho por unos meses, lo que se ha explicado hasta ahora.

Cómo concluir cada práctica

² La literatura de referencia dice que un *Kriya Pranayama* perfecto es de 80 respiraciones por hora, alrededor de 45 segundos por respiración. Un principiante está muy lejos de alcanzar ese ritmo.

Al final de las respiraciones *Kriya*, es fundamental permanecer inmóvil durante al menos 10 minutos, consciente de que la respiración procede naturalmente, sin ser forzada y con su propio ritmo. Lo mejor es visualizar una energía suave que sube y baja por la columna. De esta forma la respiración se hará cada vez más tranquila, casi tendiendo a desaparecer. El estado mental que se alcanza se llama *Paravastha*. Este estado no es una técnica para practicar, sino que consiste en sentirse libre de los propios pensamientos, inmerso en un estado de gran tranquilidad.

SEGUNDA ETAPA

Aprenda a agregar la siguiente acción a la percepción de la corriente espinal: mientras inhala, cante *Om* mentalmente en cada uno de los seis *Chakras* desde el *Muladhara* hasta la *Médula (Bulbo Raquídeo)*. Durante la exhalación, cante mentalmente *Om* en la *Médula* y en cada uno de los *Chakras* restantes descendiendo hasta el *Muladhara*. Entonces, durante cada respiración completa, *Om* se cantará mentalmente 12 veces.

Está claro que subir y bajar por la columna produciendo el sonido en la garganta, percibiendo las sensaciones de frío y calor y al mismo tiempo colocar *Om* en cada *Chakra*, ¡es difícil! A pesar de esto, *Lahiri Mahasaya* nos invita a perseguir este objetivo explicando que sin cantar *Om* en cada *Chakra*, surgirán todo tipo de pensamientos inútiles para perturbarnos. Se explica que sin el canto mental de *Om*, *Kriya* es tamásico o se caracteriza por continuas distracciones. Así que este canto mental del *Om* es una ayuda para hacer más fácil el procedimiento descrito. Usted simplemente está enseñando a su conciencia a ser más disciplinada, a obedecerle pacientemente durante el proceso de subir y bajar dentro de la columna. Al respetar esta enseñanza, la mente no se distraerá moviéndose en diferentes direcciones y ya no se apartará del camino de la columna vertebral.

TERCERA ETAPA

Lahiri Mahasaya explicó que después de haber practicado 48 repeticiones de *Kriya Pranayama*, es oportuno establecer el centro de la propia conciencia en la *Fontanela* o en la parte superior de la cabeza. Esto sucede al asumir una posición particular de los ojos.

Los párpados están cerrados o medio cerrados. (*Lahiri Mahasaya* en su conocido retrato asume esta posición.) Los ojos miran hacia arriba tanto como sea posible, como si mirara al techo, pero sin hacer algún movimiento de cabeza. La ligera tensión que se siente en los músculos unidos a los globos oculares desaparece gradualmente y la posición se puede mantener con bastante facilidad. El espectador puede ver la esclerótica (la parte blanca del ojo) debajo del iris porque los párpados inferiores casi siempre se relajan. Por medio de esta posición de los ojos, el *Prana* se acumula en la parte superior de la cabeza. El camino de la energía va desde *Muladhara* hasta el séptimo *Chakra*, pero el canto del *Om* ocurre solo hasta la *Médula*.

En algún momento, puede sentir que está pasando por un estado

mental que se asemeja a quedarse dormido y luego, de repente, recuperar la conciencia plena y descubrir que está nadando en la luz espiritual. Es como cuando un avión emerge de las nubes al cielo claro y transparente. Esta forma de practicar *Kriya Pranayama* es verdaderamente embriagadora.

Resumen de la técnica Kriya Pranayama

Aquí están los puntos principales para recordar:

[1] *Kriya Pranayama* se inicia haciendo una serie de respiraciones profundas creando un sonido en la garganta sin usar un esfuerzo excesivo. Casi inmediatamente es posible percibir una sensación de frescura que sube por la columna durante la inhalación y una sensación de calor que desciende durante la exhalación.

[2] Cuando una persona es capaz de percibir bien estas sensaciones, se agrega el canto mental del *Om* en cada *Chakra* tanto cuesta arriba como cuesta abajo.

[3] Cuando una persona practica más de 48 repeticiones de la respiración *Kriya*, cambia la mayor parte de su atención a la coronilla y mantiene esta atención hasta el final de la práctica. Se supone que después de un cierto período de aprendizaje, una persona podrá practicar *Kriya Pranayama* respetando todas estas instrucciones al mismo tiempo. Nota: algunos han tomado la decisión de elevar la conciencia a la parte superior de la cabeza tan pronto como pasan las 24 respiraciones; por supuesto, todos deben sentirse libres de tomar esta decisión en función de su propia experiencia.

[4] Es conveniente añadir a la práctica las técnicas explicadas en el capítulo 7. Un obstáculo importante a superar es ser capaz de practicar *Kechari Mudra*.

EVENTOS QUE CARACTERIZAN EL PROGRESO DE KRIYA A LO LARGO DEL TIEMPO

Con el tiempo, la práctica del *Kriya Pranayama* se profundiza. *Lahiri Mahasaya* hace alusión a este hecho cuando habla de "*Uttam Pranayama*" (*Pranayama Excelente*), es decir, una forma avanzada de *Kriya Pranayama*. Trataré de describir cuatro eventos que pueden caracterizar esta práctica.

[1] La respiración se vuelve sutil

Como hemos explicado, al inhalar, se siente una corriente fresca que sube por la columna, y al exhalar, se siente una corriente que baja por la columna como un goteo de energía cálida. [Nótese que esta corriente viaja entre la base de la columna y la médula (bulbo raquídeo), donde se encuentra el sexto *Chakra*, así que nunca intente forzarla para que llegue al punto entre las cejas.]

Para hacer que la percepción del sutil canal espinal sea cada vez más intensa, es importante producir una respiración larga y fina. Puede ser útil concentrarse en la parte frontal del quinto *Chakra Vishuddha* mientras

respira. Sienta (tome conciencia) que la energía fluye en su cuerpo en virtud de este *Chakra*. Se explica que a través de él, se crea una especie de vacío en la garganta: con este efecto se eleva la energía dentro de la columna vertebral como si se tuviera una jeringa. Trate de imaginar el movimiento de la respiración como si pasara por una pajita.

Gracias a un trabajo continuo y persistente, la respiración se transforma, se interioriza. Su sonido se vuelve muy delgado, casi inaudible. Esta respiración parece tener vida propia, lo que significa que se mueve sin esfuerzo alguno por parte del practicante.

[2] *Escuchando el sonido interno del Om*

Durante la práctica de *Kriya Pranayama* puede suceder que uno escuche el sonido interno del *Om*. El practicante puede percibir un sonido continuo similar al de una campana en la distancia. Esta experiencia podría convertirse en el sonido de "muchas aguas".

Este es el verdadero sonido del *Om*. *Lahiri Mahasaya* describe este sonido como el "producido por muchas personas que siguen golpeando el disco de una campana" y explica que es "continuo como el aceite que fluye de un recipiente". Seguramente cuando escuche el sonido de las aguas torrenciales o las olas golpeando las rocas, estará en un estado de éxtasis.

Un hecho muy importante a entender es que el evento de percibir este sonido no es producido por la intensidad de un solo momento de profunda concentración, sino por la suma de varios esfuerzos durante las sesiones diarias de *Kriya* (por "esfuerzo" nos referimos a la atención meticulosa a cualquier sonido interno, no importa cuán débil sea). Lo que es esencial es llevar adelante una voluntad inmutable para perseguir el eco del canto mental del *Om* hasta que uno perciba el sonido real del *Om*.

[3] *Mientras la atención se dirige al punto entre las cejas, uno percibe que el centro de la propia conciencia se encuentra en la Médula (bulbo raquídeo)*

Para aprender a dirigir la atención al punto entre las cejas, puede intentar crear un movimiento suave como para acercar las dos cejas ligeramente hacia el centro de la frente. Este movimiento es apenas físico, es en su mayoría solo una intención. En circunstancias normales, un observador externo no notará dicho movimiento, aunque lo notará desde el principio. Con la práctica descubrirá que este movimiento interno se siente como tirar del centro del cerebro hacia el punto entre las cejas.

No fuerce sus ojos. Solo déjelos gravitar naturalmente hacia la sensación de formar un surco vertical entre las cejas.

Durante la práctica de *Kriya Pranayama* se enseña a percibir con los ojos cerrados, en el entrecejo, cualquier forma de luz o color, aunque sea muy débil. No hay nada que visualizar, sino simplemente tomar conciencia de lo que está frente a nosotros. Uno también puede darse cuenta de cómo el sonido de la respiración amplifica esta percepción de la luz. Procediendo

de esta manera, respiración a respiración, es posible darse cuenta de cómo incluso la más leve sensación de luz se transforma en una luz clara.

Con el tiempo, sin embargo, uno se da cuenta de que es bueno percibir el centro de la propia conciencia en la parte posterior de la columna donde se encuentran la *Médula (Bulbo Raquídeo)* y la *Glándula Pineal*. Es así como se produce una mayor experiencia de luz interior. Luego, las diversas luces dispersas, que al principio se manifestaron en el punto entre las cejas, ahora se reúnen en una luz circular redonda conocida como el Ojo Espiritual u "Ojo Único".

Claro, percibir el centro del propio ser en el entrecejo durante el día con los ojos abiertos es una actitud correcta para invitar a lo Divino a acompañarnos durante todas las experiencias de la vida. Pero cuando practicamos la meditación *Kriya* debemos aprender a no quedarnos "delante" sino a movernos "detrás" como hemos explicado.

[4] *El Descubrimiento más importante de todos: actitud a mantener durante la práctica de Pranayama*

Comience cada sesión de *Pranayama* tratando de darse cuenta de que es un procedimiento el cual, en cierto sentido, se desarrolla solo, automáticamente. La actitud correcta es no hacer nada más que disfrutar la buena sensación del aire fresco que sube por la columna y luego el aire caliente que fluye hacia abajo. Se libera la sensación de impulsar sin esfuerzo la energía hacia arriba o hacia abajo. La respiración simplemente entra y sale de los pulmones y de ahí surge un movimiento energético en la columna. Una sensación de alegría surge de este evento. Esta forma de practicar crea una sensación extraordinariamente fuerte de energía después de un tiempo. Es en este punto que puede surgir una actitud devocional.

Aquellos que por naturaleza ya poseen esta actitud pueden usarla fácilmente. De hecho, muchos practicantes informan que, con el tiempo, les resulta más fácil dejar que el "*Gurú interior*" realice las diversas respiraciones de *Kriya* en su lugar. El verdadero *Kriya* comienza cuando la técnica sucede automáticamente a través del Poder Interior y la Inteligencia Infinita del *Gurú* que está dentro de cada uno de nosotros. Podemos decir que no es la mente o la fuerza de voluntad lo que controla el movimiento de la energía en la columna, solo el *Gurú interior* puede hacerlo.

Y finalmente venimos a hablar de una experiencia muy, muy profunda de *Kriya Pranayama*. Esto es exactamente lo que tratamos de describir en esta "*Cuarta etapa*".

CUARTA ETAPA

Llegará un día cuando finalmente la respiración de aire llegue a un punto, que en otras palabras, se detendrá por completo. Quiero decir que se logrará un cese completo de cualquier acción respiratoria. Este estado se experimenta después de años de la práctica de *Kriya*. No tiene nada que ver

con contener la respiración a la fuerza. Estamos hablando del estado en el que la respiración está completamente ausente, con la consiguiente disolución de la mente. Esta es la "*Cuarta etapa*".

Muchos *kriyabanes* son incapaces de concebir tal estado. Hay un aura de misterio que rodea su descripción; la gente piensa que es imposible y que cualquier afirmación sobre su ocurrencia es falsa. No obstante, es posible experimentar tal estado. Cuando ocurre, un *kriyaban* no siente la necesidad de inhalar; o toma una inhalación corta y no siente la necesidad de exhalar durante mucho tiempo. (Más tiempo de lo que la ciencia juzga posible).

Aquellos que experimentan este estado sienten, con genuina sinceridad, que no están respirando en absoluto; se da cuenta de que una energía fresca sostiene el cuerpo desde adentro, sin necesidad de oxígeno. Se explica que este estado es el resultado de entrar en el canal de *Sushumna*.

Por el momento, la práctica que hemos descrito en las primeras tres etapas es una verdadera joya, representa la quintaesencia de la belleza; con él, el tiempo vuela sin darnos cuenta y lo que puede parecer una tarea agotadora resulta tan fácil como un momento de descanso. Ahora concéntrese en esta forma de practicar. El resto vendrá con el tiempo.

APÉNDICE AL CAPÍTULO 6

Dos procedimientos muy útiles para quienes tienen dificultad para practicar Kriya Pranayama por primera vez

Aquellos que emprenden la práctica de *Kriya Pranayama* pueden tener dificultades para poner en práctica las instrucciones que se acaban de describir. Les recomiendo dos prácticas para que se familiaricen durante unas semanas. En mi opinión estas técnicas están al alcance de cualquier buscador espiritual.

Nadi Sodhana

Antes de comenzar el ejercicio, es importante limpiar las fosas nasales para que la respiración pueda fluir libremente. Esto se puede hacer usando agua, inhalando esencia de eucalipto y sonándose la nariz. Si una de las fosas nasales está siempre tapada, se trata de un problema médico que debe tenerse en cuenta. Si la obstrucción es causada por un resfriado grave, no se deben practicar ejercicios de *Pranayama*.

La boca debe estar cerrada. Enfóquese en el *Muladhara Chakra*. Cierre la fosa nasal derecha con el pulgar derecho e inhale por la fosa nasal izquierda lenta, uniforme y profundamente durante 6 a 10 segundos. Visualice que está atrayendo la energía contenida en el aire inhalado y levantándola por el lado izquierdo de la columna. Cierre ambas fosas

nasales y contenga la respiración durante 3 a 6 segundos.

Durante esta posición, contraiga los músculos de la base de la columna. Esta contracción se llama *Mula Bandha*. Abra su fosa nasal derecha y exhale a través de ella, siempre con el mismo ritmo lento, uniforme y profundo.

Manteniendo la fosa nasal izquierda cerrada, inhale por la fosa nasal derecha. Visualice que está atrayendo la energía contenida en el aire inhalado y levantándola por el lado derecho de la columna. Cierre ambas fosas nasales y contenga la respiración durante 3 a 6 segundos. Mientras retiene la respiración, practique la contracción de *Mula Bandha* que explicamos anteriormente. Cierre la fosa nasal derecha y exhale por la fosa nasal izquierda lenta, uniforme y profundamente durante 6-10 segundos.

Este es un ciclo. Seis ciclos son suficientes. Los dedos se pueden usar de diferentes maneras para abrir y cerrar las fosas nasales, según el deseo de cada persona.

Ujjayi Pranayama

Este ejercicio es muy útil para formarse una idea de lo que sucede en *Kriya Pranayama*.

Comience inhalando y exhalando profundamente a través de las fosas nasales, haciendo un sonido/ruido en la garganta. Sólo concéntrese en ese sonido. Después de algunas respiraciones, la duración de cada respiración se extiende sin esfuerzo. Continúe hasta que note dos sensaciones: frescura al inhalar, calor al exhalar. Disfrute de estas cómodas sensaciones mientras permanece inmóvil e imperturbable. Es obvio que no está practicando la técnica clásica de *Kriya Pranayama*. No está guiando la energía hacia arriba en la inhalación y hacia abajo en la exhalación. Además, no está tratando de percibir la ubicación de cada *Chakra*.

Ahora perciba el entrecejo (*Kutastha*) como una cueva donde está sentado con la firme intención de quedarse quieto y disfrutar de la buena sensación que produce esta forma de respirar.

No imponga un ritmo preciso en las dos fases de la respiración. Ambas fases no tienen lugar sobre la base de un ritmo, sino cuando surge naturalmente la necesidad de respirar. Si no sigue estas instrucciones, los efectos serán mínimos.

Descubra gradualmente cómo la exhalación revela el poder inherente. Es decir, que se dé cuenta de que cada exhalación está acompañada de cierta energía que se crea en sus pulmones y torso. Cuanto más observe esto, más profunda se vuelve la conciencia de esta energía. Todo esto sucede de forma espontánea, no tiene que obligarse a intensificar alguna sensación.

En algún momento, de una manera extremadamente natural, habrá llegado a la forma más sencilla de practicar *Kriya Pranayama*. ¡El hecho maravilloso es que este *Pranayama* lo guía a un estado de gran absorción interior!

Explicación del verso del Bhagavad Gita citado en el capítulo 2

"Al ofrecer el aliento de inhalación en el aliento de exhalación, y el aliento de exhalación en el aliento de inhalación, el yogui neutraliza ambas respiraciones, liberando así la energía del corazón y poniéndola bajo control". [*Bhagavad Gita* IV 29]

Durante la inhalación ("*inhalando el aliento*") se experimenta una forma de energía que entra en el cuerpo junto con el aire por la nariz, descendiendo a la faringe, laringe, tráquea, pulmones... Pero también se experimenta otra forma de energía (*Apana*) que se eleva desde la base de la columna, se mueve dentro de la columna, alcanzando los *Chakras* superiores. Estos dos movimientos de energía ocurren simultáneamente.

Durante la exhalación ("*aliento exhalado*") el aire viciado/consumido sale del cuerpo. Durante este hecho una energía sutil (*Prana*) desciende desde la *Médula* hasta el *Muladhara*, perforando cada *Chakra*.

En última instancia, durante *Kriya Pranayama*, dos formas opuestas de energía, *Apana* y *Prana*, se acercan continuamente entre sí. En la vida normal, la corriente de *Apana* se mueve hacia abajo mientras que *Prana* se mueve hacia arriba. En cambio, en *Kriya Pranayama* se les hace moverse en la dirección opuesta a lo que les es natural. Este hecho se repite muchas veces hasta que *Prana* y *Apana* logran fusionarse y estabilizarse en la región del cinturón (omblijo). Después de muchas inhalaciones y exhalaciones, estas dos formas de energía conocen el estado que *Lahiri Mahasaya* llamó "*Tranquilidad*".