

**Kriya Yoga:
Síntesis de una experiencia personal**

Ennio Nimis

Edición 2024

Ilustraciones de Lorenzo Pentassuglia

CONTENIDO

PARTE I: "PARTE I: MI BÚSQUEDA DE LOS KRIYAS ORIGINALES"

1 Decisión de comenzar a practicar Pranayama	3
2 De Ujjayi al Kriya Pranayama	17
3 El valor del Japa: el estado sin aliento	33
4 Búsqueda del Kriya Original	48
5 Decisión de escribir un libro	68

PARTE II: TÉCNICAS DE KRIYA YOGA DE LAHIRI MAHASAYA 6

Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya: Parte 1	80
7 Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya: Parte 2	95
8 Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya: Kriyas superiores explicados por Escuelas Mayores	109
9 Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya: Segunda Parte de los Kriyas Superiores como Impartido por Satya Charan Lahiri	118

PARTE III: CÓMO EVITAR EL FRACASO EN EL CAMINO ESPIRITUAL

10 La idea de un camino espiritual limpio	135
11 El valor del Japa	156
12 Técnicas en otras tradiciones espirituales Similares a los que se encuentran en Kriya Yoga	172
13 Rutinas incrementales	191

PARTE IV: ENSEÑANZAS DE OTRAS TRADICIONES KRIYA

14 Kriya Yoga enseñado por Swami Hariharananda	206
15 Una forma muy sencilla de Kriya Yoga	229
16 Cómo concebí mi rutina de Kriya	241
17 La Kriya de las Células	250
18 Conversaciones con estudiantes del Curso por Correspondencia del PY	260
Apéndice	273
Glosario	289
Bibliografía	303

PARTE I: "MI BÚSQUEDA DEL KRIYA ORIGINAL"

CHAPTER 1

DECISIÓN DE EMPEZAR A PRACTICAR PRANAYAMA

Explico por qué y cómo decidí practicar Pranayama, que es una técnica de Yoga. El capítulo continúa con la descripción de los resultados iniciales de esta práctica y finaliza con una importante experiencia espiritual. En el capítulo 3, analizaré con más detalle los efectos del Pranayama, incluida la posibilidad de obtener el estado sin aliento, que se considera la forma más avanzada de Pranayama.

*El yoga clásico comenzó cuando compré un libro introductorio sobre el tema a los 15 años. No recuerdo el nombre del primer libro, pero le siguieron los escritos de BKS Iyengar y luego la autobiografía de otro maestro indio, que fue donde descubrí el término *Kriya Yoga*. Pero procedamos en orden...*

En mis años de escuela primaria, a diferencia de mis compañeros de clase, adquirí un puñado de libros esotéricos de los amigos de mis padres. El ocultismo fue el tema del primer libro que leí de principio a fin. A pesar de que no era adecuado para mi edad, me alegré de poder leerlo y comprenderlo. Ignoré cualquier consejo de dedicarme a lecturas más formativas. Perdí una cantidad significativa de tiempo en libros inútiles y una gran colección de revistas esotéricas especializadas que tenían títulos intrigantes. El objetivo principal era provocar entusiasmo en el público, haciendo imposible diferenciar entre ficción y realidad.

Entré en contacto con las ideas fundamentales del pensamiento esotérico occidental, realizando breves viajes a fenómenos como la hipnosis y la mediumnidad. Seguí con estas lecturas hasta los 11 años. Al final, me sentí como si hubiera emprendido un viaje a través de un mundo caótico, convencido de que muchos secretos muy valiosos se escondían en otros libros a los que temporalmente no había podido acceder.

PRIMER INTERÉS EN EL YOGA

En un catálogo de libros esotéricos que encontré en las cartas de mi padre, descubrí por primera vez el término *Yoga*. Al observar a la persona sentada en la "posición del loto" en la portada, me entusiasmé e inexplicablemente quedé cautivado. Intenté persuadir a mi padre para que adquiriera ese libro, pero fracasé miserablemente.

A los quince años, mientras estaba en el instituto, mi interés por *el yoga* se reavivó cuando un amigo me informó de que tenía un libro *de yoga* que explicaba diferentes técnicas *de pranayama*. Me quedé fascinado con sus palabras cuando mencionó que estos ejercicios producen una transformación interior en la persona. ¿Cuáles eran los cambios internos a los que hacía alusión? Es probable que mi amigo no estuviera hablando de alcanzar condiciones específicas de relajación, y ciertamente no de

conceptos vagos como integrar la visión oriental de la existencia con el estilo de vida occidental. Es posible que estuviera sugiriendo algunas experiencias profundas que tuvieran efectos duraderos en la naturaleza de la persona. ¡Tenía que aprender y practicar *pranayama* lo antes posible! Pero el amigo dudaba en prestarme el libro.

Al llegar a la estación de tren, vi en el quiosco un sencillo manual *de Hatha Yoga*. Lo compré sin demora y lo leí entero.

La introducción de este libro fue larga y filosófica, pero no logró despertar mi interés. No me sentí emocionalmente involucrado en él, ni tenía elementos que desencadenaran la reflexión (*Jiva* , *Prakriti* , *Purusha...*). El autor parecía tener como único objetivo proporcionar autoridad al libro. Los conceptos de Reencarnación, *Karma* , *Dharma* y *Maya* , que luego serían cruciales para mi vida, todavía eran vagos debido a la maraña de términos *sánscritos*. *La explicación de Pranayama* era increíblemente simple. La práctica de *la respiración completa* implicaba inhalar expandiendo el abdomen, luego la porción media y finalmente la parte superior del pecho. Luego, estas tres partes del cuerpo se relajaban en orden inverso durante la exhalación. Era obvio que era meramente una introducción, nada más.

Estaba seguro de que el antiguo arte del *Pranayama* no sólo se utilizaba para entrenar los músculos del pecho, fortalecer el diafragma o establecer condiciones específicas para la oxigenación de la sangre. El objetivo principal era afectar la energía en el sistema psicológico-físico. Era evidente que el estado inestable de esta energía estaba directamente relacionado con los conflictos y desarmonías en nuestro estado de ánimo.

La falta de información sobre *Pranayama* me dejó insatisfecho. El autor concluyó afirmando que es necesario un maestro experto para aprender *Pranayama*. No había pistas explícitas, ni el título de libros más profundos ni el nombre de ciertas escuelas de yoga. La declaración final del autor implicaba que el Maestro se encontrará automáticamente una vez que estemos listos para aprender.

En cuanto a las *Asanas* (posiciones corporales), me explicó el significado de sus nombres específicos y me dio una breve nota sobre la mejor actitud mental que se debe adoptar al practicar cada una. Se hizo evidente que estas posturas no estaban pensadas como simples ejercicios de estiramiento, sino que estaban destinadas a estimular todos los órganos internos para mejorar su vitalidad. La eficacia de las sesiones que practiqué según las instrucciones fue respaldada por una gran satisfacción al finalizar las sesiones.

Durante mis clases de Educación Física, comencé a practicar las principales *Asanas* en un rincón del gimnasio de la escuela, pero decidí abstenerme de investigar *Pranayama* en ese momento. Entre los diversos ejercicios, me esforcé al máximo para dominar la capacidad de mover los músculos abdominales utilizando la técnica *Nauli*. El profesor, que yo creía

que no me tenía en cuenta, se me acercó un día. Tenía curiosidad por descubrir el secreto de mover los músculos abdominales de esta manera inusual. Intenté transmitirle la sencillez de este secreto: crear el hábito de trabajar todos los días durante algunas semanas.

EL VAGO CONCEPTO INICIAL DE LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL

Durante ese período, tomé la decisión de llevar un diario sencillo. Al releer algunas de las páginas hoy, me doy cuenta de que en ese momento no tenía una idea precisa de lo que era la *dimensión espiritual* de la vida. No comprendía la distinción crucial entre profesar una religión en particular y tener una experiencia espiritual. Lo único que imaginaba como experiencia espiritual era una sensación de encanto al contemplar la belleza de la naturaleza o del rostro de una persona. Intenté apoyar estas experiencias visitando lugares impresionantes en el pueblo donde crecí. Estudiar obras literarias y escuchar música clásica era algo que disfrutaba muchísimo. No tenía idea de que *el yoga* potenciaría mi conexión con la belleza.

Mi madre y yo hicimos un pacto en los primeros años de mi vida, antes de que yo entrara al jardín de infantes. Debo mencionar que mi temperamento se caracterizaba por una naturaleza muy obediente. Mi madre me dio mucha confianza. Establecimos un pacto entre nosotros. Cuando mi madre tuvo que ir con mi padre al campo a trabajar, le pedí que me dejara solo en casa. Para mí era muy desagradable ir al campo y sentarme en la hierba entre todos los insectos. Ella dio su aprobación a esa petición. Nuestro acuerdo fue un éxito: me dejó en casa sentado sobre una manta extendida en el suelo con plena confianza en mi solemne promesa de no salir nunca de ese estrecho espacio. Incluso después de varias horas, cuando mi madre regresó a casa, yo seguía allí, casi inmóvil.

Cuando tenía nueve años, tomé prestado un libro de poemas de la biblioteca de mi escuela y comencé a copiar poemas cortos sobre la naturaleza y la vida en el campo en un cuaderno. Pronto los aprendí de memoria después de leerlos con frecuencia. Mientras contemplaba el paisaje montañoso que rodeaba mi pueblo, pude aumentar mis emociones al traerlos a mi mente. Este evento era uno de lo que buscaba casi todos los días y experimentaba con una felicidad interior indefinible.

Beethoven se convirtió en mi ídolo cuando comencé a desarrollar una pasión por la música clásica. A pesar de la tragedia de la sordera que lo afectó durante el auge de su temporada creativa, respondió de la manera más digna. Continuó creando obras que sentía que ya estaban presentes en su corazón. Escribió:

“No tengo un solo amigo, debo vivir solo. Pero sé que Dios está más cerca

de mí que de otros artistas, me acerco a Él sin miedo, siempre lo he conocido y comprendido y no temo por mi música, ningún destino adverso puede tocarla. Quien la comprenda se liberará de todas las miserias que otros llevan consigo”.

Resulta difícil creer que estas palabras no me hayan impactado. De lo más profundo de su ser surgió una música incomparable que él ofreció a la humanidad. El triunfo de este débil ser humano sobre un destino estúpido y sin sentido tuvo un efecto enorme en mí. Mi dedicación al Ideal se vio fortalecido por la rutina diaria de ir a mi habitación y escuchar su música.

Durante un período de tres meses en la escuela secundaria, cuando viví una historia sentimental que parecía imposible, escuchaba la *Missa Solemnis de Beethoven* todos los días. A pesar de que mis emociones incontrolables me impulsaban a tomar acciones que resultaron en la destrucción de mi relación romántica, mi corazón desesperado encontró consuelo al escuchar esta obra maestra.

Del Testamento de Heiligenstadt de Beethoven mejoró mi comprensión de su condición heroica y santa. Reveló sus condiciones de salud y expresó su esperanza con paz y total determinación. Invocando una forma de vida más brillante, repetía con frecuencia una frase de su testamento:

¡Oh Providencia!, haz que aparezca para mí al menos un día de pura alegría. Hace ya mucho tiempo que el eco íntimo de la verdadera alegría me es ajeno. ¿Cuándo, oh Dios Todopoderoso, la veré aún brillar en el templo de la naturaleza y de los hombres? ¿Nunca? ¡No, eso sería demasiado cruel!

Durante mis paseos por el campo, mientras me sentaba en una colina a contemplar un paisaje lejano y disfrutar del calor cálido de las tardes de verano, su música volvía a mí desde las regiones de mi memoria. Vi que lo que anhelaba mi corazón se hacía real ante mí, perfecto y libre de miedo y culpa. La realidad espiritual, a pesar de mi incapacidad para comprenderla o captarla, me estaba llamando hacia sí.

MI PRIMERA EXPERIENCIA DE MEDITACIÓN

Durante ese tiempo, compré un libro que incluía ejercicios para mejorar la memoria. El autor proponía un ejercicio que recarga nuestra mente y cuerpo.

El sistema se llena de energía al permitir que nuestras facultades pensantes descansen. Me sedujo la promesa, sin duda exagerada, de que si se detiene toda función mental, se puede alcanzar un descanso mental equivalente a varias horas de sueño en menos de una hora. Era esencial evitar quedarse dormido y permanecer en un estado de conciencia pura durante un cierto

tiempo. El proceso era sencillo. Después de dos minutos de silencio, repetía mentalmente: "Estoy relajado, estoy tranquilo, no pienso en nada".

Me imaginaba que los pensamientos, incluso los abstractos, se alejaban uno a uno, como si alguien los transportara suavemente desde el centro de la pantalla mental hacia la periferia. Era imperativo dejar de lado todos los pensamientos, incluso el pensamiento de practicar una técnica. Al alejar cada pensamiento, siempre me concentraba en el lugar tranquilo entre mis cejas que se asemeja a un pequeño lago y descansaba allí. La duración de este descanso nunca era mayor de 25-30 minutos.

La conclusión de mi práctica era siempre la misma: el estado de profunda calma se interrumpía siempre con el pensamiento de que el ejercicio propiamente dicho aún no había comenzado. El corazón empezaba a latir rápidamente mientras el cuerpo reaccionaba con una sacudida. Después de unos segundos, estaba seguro de que el ejercicio se había completado perfectamente.

Gracias a esta técnica, que pasó a formar parte de mi rutina diaria, finalmente comprendí la distinción entre "mente" y "conciencia". (En otras palabras, la distinción entre dejar que la actividad del pensamiento fluya libremente y simplemente ser consciente de existir).

Cuando el proceso mental se ralentiza y se convierte en un silencio perfecto, surge un estado de conciencia perfecta sin ningún contenido. Permanece inalterado durante unos minutos, como un punto brillante que se repite sin fin. Sin ningún pensamiento, sientes que existes y comprendes que tu existencia es indestructible. Sabes que los pensamientos son una realidad fugaz y que oscurecen la verdad última en lugar de revelarla. Esto fue "meditación" para mí y lo sigue siendo ahora.

Soy de la opinión de que la deducción cartesiana de "pienso, luego existo" no se puede sostener. Para decirlo con más precisión, la prueba y la certeza íntima de la existencia sólo se encuentran en la capacidad de acallar los pensamientos.

MIS ESTUDIOS

Las matemáticas fueron la opción que elegí en la universidad. Los primeros cursos me hicieron darme cuenta de que había terminado un capítulo feliz en mi vida y que no habría lugar para distracciones como disfrutar de obras maestras de la literatura clásica. Encontrar un método de estudio eficaz era mi prioridad para no desperdiciar energía. Se requería un pensamiento disciplinado tanto para el estudio como para el tiempo libre. Decidí emplear la dinámica de la técnica.

Como ya lo mencioné anteriormente, mantengo mi mente enfocada.

Era necesario luchar contra el mal hábito de soñar despierto y saltar de un fragmento de memoria a otro sólo para extraer momentos de placer.

Se trata de una auténtica adicción para muchas personas. No sólo desperdicia energía, sino que también contribuye a numerosos fracasos en la vida. Estaba convencido de que desarrollar un pensamiento disciplinado era la cualidad más valiosa que podía adquirir, ya que me llevaría a lograr logros fructíferos. Me entusiasmé con la decisión.

Aunque durante unas horas sentí una paz mental clara, resplandeciente y celestial, me topé con una resistencia importante. A través de mi introspección, me di cuenta de que otros hábitos estaban drenando mi energía mental. Me dejé llevar por discusiones agotadoras con amigos, que se involucraron y se dignificaron con la socialización. Mi actitud hacia mis amigos cambió abruptamente. Está claro que mi sacrificio no fue particularmente duro: ya había tomado una decisión, sobre todo porque su mundo no tenía nada que ver con el mío.

Mientras caminaba por la tarde, los vi sentados y conversando en su bar habitual desde lejos. Mi corazón se llenó de tristeza. Si bien eran mis amigos y los amaba, su parecido con gallinas confinadas en un espacio reducido era evidente cuando los veía juntos. Supuse que se guiaban completamente por sus instintos, incluidos el comer, la reproducción y el descanso. Independientemente de la tragedia que les hubiera sucedido a sus compañeros de clase, no los afectaba. Continuarían teniendo el placer diario de perder el tiempo hasta que la desgracia los golpeara personalmente. Me siento culpable por estos malos pensamientos míos. Si pienso en ello hoy, recuerdo que se caracterizaban por la amargura y la angustia.

Reafirmé mi determinación de concentrarme en los estudios y aprobar los exámenes se convirtió en mi único objetivo. La experiencia de vivir esa época fue como caer en una noche fría; era consciente de que debía hacer ese gran sacrificio para forjar mi futuro. Para presenciar el amanecer de "un día de pura alegría", tendría que soportar temporalmente la oscuridad. Para disfrutarla, tenía que resistir la tentación de encender luces inútiles para un consuelo momentáneo.

DECISIÓN DE EMPRENDER LA DISCIPLINA DEL PRANAYAMA

Desde hace algún tiempo, he estado pensando en cómo las personas que se han comprometido con una disciplina exigente durante años muestran características nobles que las distinguen de las demás. Exhiben un sentido de dulzura, de serenidad íntima. Como ejemplo, pensé en practicar tocar un instrumento musical desde la infancia o practicar una actividad física difícil, como las artes marciales. Explicaré en detalle por qué tomé la decisión de dedicarme a la disciplina *Pranayama*.

Me encontré con un amigo que me informó sobre la segunda sinfonía de Mahler, *Resurrección*, y me pidió que asistiera a una interpretación de esta pieza. Leí la hoja de presentación del concierto. Mahler explicó el significado preciso de cada parte de la sinfonía en una carta al director Bruno Walter. El autor pretendía abordar el tema de la muerte como la conclusión inevitable de todas las aventuras humanas. La música transmitía una sensación de soledad, pero era dulce, como si la muerte fuera como entregarse a un sueño tranquilo. Las palabras de la contralto transmitían una visión infantil e inocente con una canción llena de dolor y una dignidad infinita:

<i>O Röschen roth!</i>	¡Oh, rosa roja!
<i>Der Mensch liegt in größter Noth!</i>	¡El hombre yace en la más
<i>Der Mensch liegt in größter Pein!</i>	desesperada necesidad!
<i>Je lieber möcht ich im Himmel</i>	¡El hombre yace en el dolor más
<i>sein.</i>	profundo!
	¡Oh, cómo preferiría estar en el
	cielo!

Mientras escuchaba, me imaginé que estaba en el campo mientras comenzaba a caer una lluvia ligera. Se acercaba la primavera y un rayo de sol penetraba entre las nubes. Entre la vegetación, destacaba una pequeña rosa. La simple visión me trajo paz al encender la llama del puro entusiasmo: la belleza siempre estaría allí para mí, en todos los lugares de mis solitarios vagabundeos. El coro procedió a cantar versos de un himno de Klopstock:

<i>Aufersteh'n, ja aufersteh'n wirst du,</i>	Resucita, sí resucita,
<i>Mein Staub, Nach kurzer Ruh'!</i>	¿Lo harás, mi polvo, después de
<i>Unsterblich Leben! Unsterblich Leben</i>	un breve descanso?
<i>wird der dich rief dir geben!</i>	¡Vida inmortal! Vida inmortal
	Quien te llamó te concederá

Se añadieron las propias líneas de Mahler y el final fue:

<i>Mit Flügeln, die ich mir errungen,</i>	Con alas que he ganado, en el feroz
<i>In heißem Liebesstreben,</i>	esfuerzo del amor, me elevaré
<i>Werd'ich entschweben</i>	¡A la luz que no han traspasado los
<i>Zum Licht, zu dem kein Aug'gedrungen!</i>	ojos!
<i>Sterben werd'ich, um zu leben!</i>	¡Moriré para poder vivir!
<i>Aufersteh'n, ja aufersteh'n</i>	¡Resucita, sí, resucita, ¿quieres,
<i>wirst du, mein Herz, in einem Nu!</i>	corazón mío, en un instante! ¡Lo que
<i>Was du geschlagen</i>	has codiciado y por lo que has luchado
<i>zu Gott wird es dich tragen!</i>	te llevará a Dios!

Durante los días siguientes intenté profundizar en el significado de esta sinfonía leyendo todo lo que pude y escuchándola con una sensación de

éxtasis en mi habitación. En medio de esas palabras, una frase me hizo sentir una posibilidad radiante. Las palabras: *Sterben werde ich, um zu leben!* (¡Moriré para vivir!) resonaban todo el día en mi mente como un hilo alrededor del cual se cristalizaban mis pensamientos.

¿Era posible para mí morir a mí mismo, a mi pequeño yo, a mi Ego en cualquier momento antes de la vejez estéril?

No tenía dudas de que seguiría practicando la disciplina de crear silencio en mis pensamientos. Se había convertido en un hábito para mí mirar fijamente mi mente, pero ya no estaba dispuesto a esperar a que algo sucediera. Era necesario que asumiera un compromiso más fuerte. Era necesario que cruzara la cortina brumosa de pensamientos, emociones superficiales, sensaciones e instintos y llegara a la Dimensión Pura de la existencia, donde realmente podría vivir más allá del mundo de los pensamientos.

En ese momento, había comprado el libro *La luz ilustrada sobre el yoga* de Iyengar. Su descripción *del Pranayama* estaba acompañada de una advertencia prudencial que despertó mi intuición:

"Las herramientas neumáticas pueden cortar la roca más dura. En *Pranayama*, el *yogui* utiliza sus pulmones como herramientas neumáticas. Si no se utilizan adecuadamente, destruyen tanto la herramienta como a la persona que la utiliza. Una práctica incorrecta somete a los pulmones y al diafragma a una tensión excesiva. El sistema respiratorio sufre y el sistema nervioso se ve afectado negativamente. La base misma de un cuerpo sano y de una mente sana se tambalea por una práctica incorrecta de *Pranayama*".

Me embargó un deseo insaciable de experimentar todo el poder del *Pranayama*, hasta el punto de morir en él, en sentido figurado. Lo que a otros habría asustado, me motivó a mí. Si la práctica *del Pranayama* podía provocar un auténtico terremoto psicológico, eso era exactamente lo que yo esperaba. Ese fue el momento en el que tomé la decisión que cambiaría mi vida para siempre: dedicarme a la práctica del *Pranayama* todos los días. Tomé la decisión de practicar *Nadi Sodhana* y *Ujjayi* de forma intensiva, utilizando *Bandhas* (contracciones musculares) y *Kumbhaka* (retención de la respiración).

Me paré erguido sobre el borde de una almohada, en la postura *de medio loto*, con la espalda recta. Me concentré en aplicar las instrucciones correctamente mientras mantenía una mentalidad creativa y siempre estaba buscando formas de mejorar mi práctica.

Usé mi mano derecha para abrir y cerrar las fosas nasales mientras me concentraba en las sensaciones alternadas de frío y calor que producía el aire en mis dedos y palma. Todo lo relacionado con la presión, el flujo suave y uniforme de la respiración era placentero. Mantuve mi atención

vigilante sin estresarme al tomar conciencia de cada técnica.

detalle.¹

Tengo un recuerdo vívido de lo que sentí cuando probé Pranayama por primera vez.

Con el tiempo, comencé a sentir el impacto de esta práctica en mi estado mental. La práctica *de Pranayama* era una actividad placentera que se parecía a aprender a tocar un instrumento musical, siendo mi respiración el instrumento. Para mí, *Pranayama* era la más ideal de todas las artes, especialmente porque no tenía limitaciones inherentes. No entendía por qué había esperado tanto tiempo para decidirme a practicarlo. ¡Por fin he podido disfrutar de todo su poder! Estaba seguro de que mi antiguo compañero de la escuela había dicho la verdad sobre los cambios internos que estos ejercicios pueden producir. Mi mente repetía con frecuencia una frase del *Bhagavad Gita* :

El *yogui* conoce la alegría eterna que se encuentra más allá de los límites de los sentidos y que la razón no puede captar. Al morar en esta realidad, no se mueve de ella. Ha encontrado el tesoro por encima de todos los demás. No hay nada más elevado que esto. Habiéndolo logrado, no se dejará conmovir por el mayor dolor. Éste es el verdadero significado del *yoga* : la liberación del contacto con el dolor y la tristeza.

Mi corazón se llenó de alegría al repetir esas líneas.

Mi percepción de las cosas que veía empezó a cambiar. Los colores más intensos eran una fuente de atracción para mí: me fascinaban, me revelaban una esencia que estaba más allá de la realidad material. Con frecuencia pasaba tiempo al aire libre contemplando mi entorno durante los primeros días soleados después del invierno, cuando el cielo estaba cristalino y azul como nunca antes. Un par de semanas atrás, unas flores que nacieron durante los meses fríos del invierno habían florecido en una zanja que estaba cubierta de hiedra, y el sol brillaba sobre ellas. Habían permanecido vivas a pesar de los días más cálidos, y todavía brillaban con su cautivador resplandor. Me sentí profundamente inspirado.

Cerrando los ojos, sentí un resplandor interior acompañado de una sensación de presión a la altura del corazón. Volviendo la mirada, vi a través de los árboles, un grupo de casas lejanas que rodeaban un campanario. Mi ser quedó hechizado por esta visión. La inefable "Primera Causa" de todas las cosas no podía descubrirse en los libros, sino sólo en el reino de la Belleza.

Las dos técnicas utilizadas se describen detalladamente al final del capítulo 6.

Era razonable esperar que *el Pranayama* me proporcionara claridad mental. Podría ayudarme a evitar que el frágil milagro de encontrar la Belleza se arruinara por una maraña de pensamientos. Pero ahora el Pranayama podría incluso mejorar la experiencia de lo Sublime o incluso sacarlo a la luz inesperadamente.

Justo antes del atardecer, caminé entre los árboles en una tarde tranquila. De vez en cuando, echaba un vistazo a un comentario sobre algunos Upanishads que tenía conmigo. Una frase en particular: "¡Tú eres eso!" trajo una comprensión inmediata a mi conciencia.

Abrí el libro y comencé a repetir esas palabras con una alegría extática. Aunque mi mente racional las captaba, no podía comprender del todo las incomparables implicaciones de esa afirmación. La primavera que traía nueva vida y la suave luz verde que se filtraba entre las hojas eran parte de mí.

Cuando volví a casa después de mis paseos, no intenté registrar en mis diarios los diversos momentos de gracia que caracterizaron mis experiencias, porque me habría resultado imposible hacerlo. Mi única intención era sumergirme en esta nueva fuente interna de conocimiento y comprensión.

CONTACTO CONCRETO CON LA REALIDAD ESPIRITUAL

Yo no sabía entonces que momentos de miedo pueden acompañar el primer contacto con la realidad espiritual.

Recientemente adquirí la autobiografía de un maestro indio, al que me referiré como PY.² Después de ver el libro hace años, me di cuenta de que no tenía instrucciones prácticas, así que no lo compré. Esperaba encontrar algunas buenas direcciones de escuelas *de yoga* en él ahora. Esta autobiografía fue una lectura increíble y me llevó a una fase de intensa aspiración hacia el camino místico. En ciertos momentos, literalmente me quemaba un fuego interior.

Mientras estaba absorto en la lectura de este libro, sentí un escalofrío, como si una corriente eléctrica me recorriera el cuerpo. Aunque un

El lector comprenderá por qué no menciono el nombre de PY: ¡no es tarea difícil determinar su identidad en ningún caso! Algunas escuelas *de Kriya* propagan sus enseñanzas con una legitimidad precisa. Una de ellas declaró claramente que no toleraría ninguna forma de violación de los derechos de autor. Pero también, que el nombre de su amado Maestro se mencionara en discusiones sobre *Kriya* a través de Internet no era algo que les gustara. La razón de ello es que en el pasado, algunas personas utilizaron ese nombre para desviar la investigación de personas que eran genuinas en su deseo de recibir las enseñanzas originales. En las siguientes páginas simplemente insinuaré esas enseñanzas, sin explicarlas. ¡Es bueno que el lector no renuncie al privilegio de recurrir a la literatura original!

"escalofrío" no significaba nada, aun así me asustó. Mi reacción fue un poco extraña porque siempre había pensado que era inmune a cualquier miedo a las cosas relacionadas con la trascendencia.

Me vino a la mente que pronto ocurriría un acontecimiento más significativo y que sería tan abrumador que no habría forma de detenerlo. Sentí que mi memoria tenía una familiaridad inexplicable con él y mis instintos conocían su poder inexorable. Decidí permitir que la experiencia se desarrollara sin obstáculos y continuar leyendo.

A medida que pasaban los minutos, no podía leer ni una línea más y mi inquietud se convirtió en ansiedad. El miedo se volvió demasiado para mí como para soportarlo. Era como si algo desconocido representara una amenaza para mi existencia. Esto es algo que nunca antes había experimentado. Cuando me enfrentaba al peligro, me paralizaba y no podía pensar. Ahora, mis pensamientos se movían frenéticamente, insinuando los resultados más horribles: perder el equilibrio psicológico, encontrarme con una entidad maligna o tal vez incluso la muerte.

A pesar de no saber qué, me vi obligado a hacer algo. Asumí la posición de meditar y esperé. La angustia se intensificó.

Hubo un momento en el que una parte de mí, posiblemente incluso la entidad completa a la que me refiero como "yo mismo", parecía estar a punto de desaparecer por completo. Sin ninguna razón clara, me agobiaron los peores pensamientos amenazantes.

Entendí bien lo que le había pasado a *Gopi Krishna*, que escribió *Kundalini: Path to Higher Consciousness*. Relató la experiencia de despertar espiritual que tuvo después de un largo período de meditación concentrada en el séptimo *chakra*. Después de esta práctica tuvo serios problemas físicos y psicológicos porque su cuerpo probablemente no estaba preparado. Según relata, una fuerte energía comenzó a fluir por su columna vertebral desde la región del cóccix hacia el cerebro. El flujo era tan fuerte que no podía realizar funciones físicas normales y no tuvo más remedio que irse a la cama. Sentía como si estuviera experimentando un fuego interno ardiente que era incapaz de extinguir. Semanas después, descubrió cómo regular el fenómeno a través de su intuición. El flujo ascendente de energía a través de la columna vertebral se convirtió en una experiencia continua de realización interior.

Me preocupaba haber llegado al punto de vivir la misma experiencia, pero como no estaba en la India, la gente que me rodeaba no podría entenderlo. ¡Las consecuencias habrían sido terribles! Nadie podría haberme garantizado que mi experiencia tendría un resultado beneficioso como el de *Gopi Krishna*.

En aquellos momentos de terror, el mundo espiritual se me presentaba como una pesadilla aterradora, capaz de destruir y matar al individuo que se

acercara a él irracionalmente. La vida ordinaria, en cambio, me parecía la realidad más importante y beneficiosa. Estaba convencido de que al practicar intensamente dos ejercicios básicos de respiración, había abierto una puerta que no debía haber abierto, así que traté de detener la experiencia.

Me levanté y salí a tomar aire fresco. ¡Estaba solo por la noche y no podía transmitirle mi miedo a nadie! En el centro del patio, me sentí oprimido, sofocado, aplastado por una sensación de desesperación y deseé no haber practicado nunca *yoga*.

Sentí remordimiento y vergüenza por las duras palabras que le había dicho a mi amigo que había participado anteriormente en mi investigación espiritual. Él, como muchos otros, abandonó toda práctica y en su lugar eligió "disfrutar la vida". Utilicé mi audacia juvenil para dirigirme a él con palabras que no eran afectuosas, y esas palabras ahora se repetían en mi cabeza. Me llenó de dolor por mostrar una crueldad injustificada hacia él sin comprender lo que realmente había en su mente y corazón. Aspiraba a expresar mi arrepentimiento por violar su derecho a vivir como él consideraba apropiado. Es posible que él quisiera salvaguardar su salud mental en lugar de alejarse de la realidad y perder la cabeza debido a prácticas con las que se sentía inseguro.

Mi pasión por la música clásica me llevó a creer que escuchar buena música podría ayudarme a evitar la angustia y recuperar mi estado de ánimo normal. *El Concierto para violín y orquesta de Beethoven* era la música que escuchaba con auriculares en mi habitación. Esto tranquilizó mi alma y me quedé dormido en media hora.

A la mañana siguiente me desperté con el mismo pavor. Aunque parezca extraño, la idea de que cada día de mi vida actual me trae alegría, en ese momento me produjo una sensación de horror. Me refiero a la creencia de que la práctica de una determinada disciplina puede ayudar a los hombres a alcanzar la dimensión espiritual de la existencia.

Por las rendijas de las contraventanas entraba la luz del sol en la habitación. Tenía un día entero por delante. Salí de casa para intentar divertirme, entre otras cosas. Fui a reunirme con unos amigos, pero no les conté lo que me estaba pasando. Pasé la tarde burlándome de varias cosas y comportándome como las personas que siempre había considerado perezosas e intelectualmente torpes. Con esto conseguí ocultar mi dolor. Así transcurrió el primer día, mi mente estaba agotada. El miedo se calmó al cabo de tres días y por fin me sentí a gusto. Sin embargo, había habido un cambio.

Empecé a reflexionar sobre el significado de lo que había sucedido. Me di cuenta de la naturaleza de mi reacción ante el episodio: ¡había dado la espalda, de manera cobarde, a la experiencia que había intentado perseguir durante tanto tiempo! La dignidad de mi alma me decía que tenía que seguir

buscando desde el punto en el que me había detenido. Estaba preparado para aceptar todo lo que ocurriera y dejar que se desarrollara, incluso si eso significaba perder mi equilibrio físico y mental. Reinicié mi práctica *de Pranayama* , con la misma intensidad que antes. Durante unos días, no experimenté ningún tipo de miedo. Después, experimenté algo verdaderamente hermoso.

Era de noche. Mientras me relajaba en la postura del cadáver, una sensación agradable me invadió y sentí como si un viento eléctrico soplara en el exterior de mi cuerpo. En un movimiento de onda, se extendió rápidamente, comenzando desde los pies y subiendo hasta la cabeza. Mi cuerpo era incapaz de moverse a pesar de que mi mente me empujaba a adoptar la posición meditativa. Estaba profundamente en paz. No había miedo en mi corazón. La sensación del viento eléctrico fue reemplazada por otra, que se parecía a una fuerza enorme que penetraba la columna vertebral y llegaba rápidamente al cerebro. Había una sensación indescriptible de felicidad. La percepción de un brillo intenso acompañaba todo. Lo definiría como "una certeza clara y eufórica de estar en un océano ilimitado de conciencia y felicidad". Fue inusual que cuando ocurrió la experiencia, me resultara familiar.

A. Frossard, autor de *Dios existe, lo he conocido* , intenta dar al lector una idea de su experiencia de despertar espiritual. Para ello, creó el concepto de "avalancha inversa". La avalancha cae, comenzando lentamente, pero luego de forma rápida y violenta. Frossard sugiere el concepto de "avalancha inversa" que comienza reuniendo fuerza al pie de la montaña, sube más alto, es impulsada por más poder y luego salta hacia el cielo.

No estoy seguro de cuánto duró mi experiencia, pero alcanzó su clímax en unos pocos segundos, se repitió un par de veces, después de lo cual me giré de lado y dormí pacíficamente sin ninguna interrupción.

El recuerdo del día siguiente a esa experiencia

Me desperté sin recordar aquella experiencia. No fue hasta unas horas después, durante un paseo, que la recordé. El recuerdo apareció de repente. Me apoyé en el tronco de un árbol y permanecí tranquilo durante un breve periodo de tiempo. Todo sucedió como si una repentina conciencia hubiera activado una región del cerebro que antes no había utilizado. Frente a mí, el significado de aquella experiencia era claro y evidente. Consideré una realidad que parecía haber existido siempre dentro de mí. Había estado oculta en los recovecos de mi conciencia durante mucho tiempo, pero solo ahora brillaba con fuerza frente a mí. La vi como si fuera la realidad más sólida de la existencia humana. Hasta ese momento, había sido completamente ajeno a mi vida.

Por intuición, tuve la certeza de que elegiría un trabajo que no consumiera toda mi energía vital. Nunca me separaría de esa conciencia.

Tenía la seguridad de que no traicionaría esa tarea.

Reflexión

Durante mi adolescencia, me he embarcado en una búsqueda para encontrar la dimensión pura del Espíritu a mi manera. Descubrir que la práctica del *Yoga* podría guiarme a experimentarlo de manera concreta fue una sorpresa para mí. Después de practicar *Pranayama* intensivamente durante unos meses, esto ocurrió. Con determinación, confío en las instrucciones simples que se encuentran en un manual *de Yoga* en lugar de seguir las enseñanzas de un maestro.

Practiqué *Pranayama* de una manera que podría describir como "absoluta", con un nivel de concentración tan alto que sentí que no había un mañana. La mejor decisión de mi vida fue dedicarme a esta disciplina.

Experimenté la Realidad Espiritual con oleadas de dicha que me subían por la columna vertebral y luego llegaban al cerebro. Esta experiencia se había repetido muchas veces a lo largo de los años, y cada vez duraba entre unos momentos y unos minutos. Las oleadas eran como un "cohete" que me empujaba fuera del cuerpo a veces, y eran similares a la erupción de un volcán interno. A veces no había oleadas, sino una dicha intensa que se acumulaba en la región del corazón, y que de repente me traía una alegría inmensa. Cuando terminó, volví a la realidad con lágrimas en los ojos, esforzándome por aferrarme a ese breve atisbo de Eternidad en mi memoria.

Basándome en lo que he leído, he llegado a la conclusión de que esta experiencia es lo que se describe en la literatura como ' *el despertar de la Kundalini* '.

Kundalini es una energía que se enrosca sobre sí misma como una serpiente en la base de la columna vertebral. *El yoga* enseña el arte de guiar esta energía a través del canal espinal, culminando en el centro espiritual en la parte superior de la cabeza. Tanto el término "*Iluminación Mística* " como el "*Despertar de Kundalini* " significan exactamente lo mismo.

CHAPTER 2

DE UJJAYI A KRIYA PRANAYAMA

Voy a explicar cómo mi técnica inicial de Ujjayi se convirtió en Kriya Yoga. Recibí esta instrucción de una organización espiritual con la que me he familiarizado y cuyas enseñanzas son la base de mi práctica. Explico mis impresiones iniciales sobre las cualidades de esta organización y menciono otras instrucciones muy beneficiosas que recibí.

El entusiasmo por *el Pranayama* aumentó continuamente. Comenzar esta práctica fue como plantar la semilla de un árbol poderoso durante la época febril de mi juventud y verlo crecer saludablemente a lo largo de todas las estaciones de mi vida.

La experiencia *de Kundalini* se repitió muchas veces, pero no se volvió constante. Ocurrió cuando me concentré en estudiar hasta tarde y luego me acosté exhausto en mi cama. Al aparecer, mi corazón se desbordó de gratitud hacia una Realidad mayor, situada en una dimensión más allá de mi comprensión.

Como novato, no pude resistirme a intentar convencer a los demás de los beneficios positivos del *Pranayama*. Estaba convencido de que podía ayudar a cualquiera a vivir una vida mejor. Afirmaba que *el Pranayama* guiaría sus energías hacia la consecución de un temperamento más equilibrado. Mis amigos respondieron con amabilidad, pero no compartían mi entusiasmo. Varias personas reaccionaron afirmando que encerrarse en una habitación y practicar ejercicios *de yoga* mientras se abstendían de muchos aspectos de la vida social era, en su opinión, una vía de alienación.

La esencia del *Pranayama* que yo alababa incesantemente les parecía el pináculo del egoísmo.

Un amigo mío, un hippie, comprendió perfectamente mis palabras y se mostró empático, pero aun así me criticó por ser demasiado entusiasta con los efectos automáticos del *Pranayama*. Estaba seguro de que yo era la única fuente de mi éxito en esta práctica. En su punto de vista, *el Pranayama* no era una forma de arte que tuviera su propia recompensa, sino que era un "amplificador" de lo que ya tenía dentro, algo que beneficiaba y mejoraba lo que ya estaba dentro de mí. En su opinión, *el Pranayama* no tenía poder para crear nada nuevo.

En mi opinión, *Pranayama* era el proceso de "ascenso" hacia un nivel superior de conciencia. En ese estado se alcanza algo radicalmente nuevo. Me desorientó oír que era sólo un "amplificador". No podía ver que las dos visiones podían coexistir: era joven y dividía todo en blanco y negro.

Yoga Kriya

la *Autobiografía de un yogui* de PY no contienen ninguna instrucción práctica. El autor se refiere a un tipo específico de *Pranayama Kriya Yoga* que enseñaba un famoso yogui conocido como *Lahiri Mahasaya*.

Pensé que esta disciplina tenía que tener algo distintivo cuando me enteré de que esta técnica debía dominarse a través de cuatro niveles. La técnica *Ujjayi Pranayama* era algo que me gustaba, y la idea de mejorar una técnica *Pranayama* a través de diferentes pasos me resultaba muy interesante. Si las técnicas que ya había practicado habían dado resultados hermosos, era evidente que el sistema *Kriya Yoga* con cuatro niveles habría producido resultados aún mejores.

La técnica era un secreto que requería la iniciación directa de un Maestro. ¿Dónde podría haber adquirido este conocimiento? No me era posible partir hacia la India. ¿Era factible aprender la técnica a través de libros?

Tenía razones de peso para creer que *Kriya Pranayama* implica una técnica de respiración lenta y profunda con la atención centrada en la columna vertebral. Al realizar la técnica *Kriya*, la energía interna debería haber girado alrededor de los *chakras*. Al leer el artículo de PY sobre la técnica *Kriya* mencionada en el *Bhagavad Gita*, pude localizar esta cita e intenté comprenderla de forma práctica.

Al ofrecer el aliento que se inhala en la exhalación y el aliento que se exhala en la inhalación, el yogui neutraliza ambos alientos; de esta manera libera la fuerza vital del corazón y la pone bajo su control. [*Bhagavad Gita* IV 29]

El *Bhagavad Gita* afirma que al realizar esta acción repetidamente, el *yogui* alcanza una notable calma de la respiración y entra en el estado de meditación. Con un corazón puro, permanece inmerso en un estado de paz durante un período de tiempo cada vez mayor.

Una lámpara arde firme, protegida del viento;

Tal es la semejanza de la mente del yogui.

Cerrado a las tormentas de los sentidos y ardiendo brillantemente hacia el Cielo... [*BG* VI 19]

Cuando leí el versículo [IV 29], no pude comprender su significado. ¿Cuál es el proceso que sigue una persona para inhalar y exhalar simultáneamente?³

Llegué a comprender el significado de ese verso después de una cantidad considerable de tiempo. Durante la inhalación (*aliento*), la energía entra al cuerpo junto con el aire a través de la nariz y desciende a los pulmones. Mientras esto sucede, otra forma de energía (*Apana*) se eleva desde la base de la columna

vertebral, se mueve dentro de la columna vertebral y llega a los Chakras superiores. Estos dos movimientos energéticos ocurren **al mismo tiempo**.

PY destacó la importancia del *Pranayama* en el proceso de evolución. Afirmó que la columna vertebral se asemeja a una sustancia ferromagnética, formada por imanes elementales que se alinean en la misma dirección cuando se les superpone un campo magnético.

Este proceso de magnetización puede compararse con la acción del *Pranayama*. *Kriya Pranayama* quema las "malas semillas" de nuestro *Karma* orientando uniformemente todas las partes sutiles de la esencia física y astral de nuestra columna vertebral. ⁴Más tarde me di cuenta de que ésta era realmente una idea significativa en las enseñanzas de PY.

INVESTIGACIÓN EN LOS LIBROS DE ESOTERISMO

En *autobiografía*, descubrí que PY había creado una organización que producía un conjunto completo de lecciones de *Kriya Yoga* que se podían recibir por correo. Con gran entusiasmo, solicité la inscripción para este curso sin demora.

Recibí la primera lección después de cuatro meses de inscribirme y descubrí que tendría que esperar al menos un año antes de recibir la técnica de *Kriya Yoga*. Una sensación de desesperación me invadió.

El envío de las lecciones se retrasó mucho. No quería esperar tanto tiempo. ⁵ Tomé la decisión de descubrir la

tiempo . Un hecho similar ocurre durante la exhalación (*aliento exhalado*), ya que el aire viciado / usado sale del cuerpo. Mientras esto ocurre, una energía sutil (*Prana*) desciende desde la *Médula* hasta el *Muladhara*, penetrando cada *Chakra*. *Kriya Pranayama* reúne constantemente las dos formas opuestas de energía *Apana* y *Prana*. En la vida cotidiana, la corriente de *Apana* tiende a moverse hacia abajo mientras que la de *Prana* tiende a moverse hacia arriba. En *Kriya Pranayama*, se les instruye que se alejen de su dirección natural. La repetición de este hecho da como resultado que *Prana* y *Apana* se fusionen y se establezcan en la región de la cintura (ombligo). El estado de *Tranquilidad* se logra a través de inhalaciones y exhalaciones repetidas.

Nos referimos al *Karma* cuando informamos de la creencia común de que una persona hereda una gran masa de tendencias latentes de vidas anteriores, comparables a semillas destinadas a florecer en su vida actual. No es necesario aceptar esta creencia para experimentar *Kriya*, ya que es una práctica que se puede experimentar sin él. Sin embargo, dado que el concepto de *Karma* está en el núcleo del pensamiento indio, vale la pena comprenderlo y hablar libremente sobre él. Esta creencia afirma que *Pranayama* es un proceso que extingue los efectos de las semillas del *Karma* antes de que se manifiesten en nuestras vidas. Se explica que quienes se sienten intuitivamente atraídos por procedimientos como *el Kriya Yoga* ya han experimentado algo similar en una vida pasada. En la práctica, en la encarnación actual, la persona retoma su camino exactamente desde donde lo había abandonado en el pasado lejano.

En realidad, podría decirse que tuve suerte. Por ejemplo, quienes vivían en países con un sistema comunista no podían recibir estos materiales.

técnica de *Kriya Pranayama* , buscando una similitud en los mejores textos de *Yoga* o rastrearla hasta las tradiciones esotéricas.

Debería haber identificado una técnica de *Pranayama* que implicara visualizar la energía que gira alrededor de los *Chakras*. Si los sabios antiguos practicaran este procedimiento, como afirmó PY, podría encontrar una descripción del mismo fácilmente.

Un recuerdo escondido en un rincón de mi mente me despertó. Recordé haber visto imágenes que representaban una variedad de vías de energía dentro del cuerpo humano en una literatura ocultista. Intenté consultar libros esotéricos que contenían ilustraciones que se asemejaban a esos caminos.

Comencé visitando una librería de libros usados. Tal vez debido a su función anterior como biblioteca de referencia para la Sociedad Teosófica, la biblioteca estaba bien surtida. No presté atención a los textos que se centraban únicamente en temas filosóficos, pero leí con entusiasmo aquellos que demostraban claramente ejercicios prácticos. Verifiqué dos veces un libro antes de comprarlo para ver si mencionaba la posibilidad de dirigir la energía a través de ciertos canales sutiles del cuerpo astral, lo que conduce al despertar de la energía *Kundalini*. Me llamó la atención un libro que describía el pensamiento mágico de la *hermandad Rosacruz*. Al mirar el índice, me intrigó el título de un capítulo: ' *Ejercicios de respiración para despertar la Kundalini* '. Era una variación de *Nadi Sodhana*, la *Kriya* de PY , porque seguro que la *Kriya* no implica respirar alternativamente por las fosas nasales. Volví a esa librería; el dueño me llevó a un rincón escondido de la tienda y me permitió explorar una pila desordenada de papeles almacenados en una caja de cartón. Había una gran cantidad de material para examinar, incluida toda la serie de revistas teosóficas y notas dispersas de un curso de hipnosis obsoleto. Me topé con un libro escrito en alemán por K. Spiesberger, que mostraba varias técnicas esotéricas, entre ellas *la respiración Kundalini*.

A pesar de que en aquel momento no estaba familiarizado con el idioma alemán, comprendí de inmediato el extraordinario significado de esa técnica. Si usara un diccionario en casa, sería capaz de descifrarla sin ninguna duda. ⁶ Incluso ahora, la descripción de esta técnica me sigue sorprendiendo. Se imaginaba que el aire fluía dentro de la columna vertebral durante una respiración profunda. Cuando se inspira, el aire se mueve hacia

⁶Sonríó cuando oigo a gente decir que se sienten muy atraídos por el *Kriya Yoga* , pero que no se molestan en estudiar textos importantes en inglés porque temen malinterpretar el idioma. Soy de la opinión de que su interés es sólo emocional y superficial. Mi entusiasmo era tal que podría haber empezado a estudiar *sánscrito* o *chino* , o cualquier otro idioma en el que, por desgracia, se hubieran recopilado las enseñanzas esenciales del *Kriya Yoga* .

arriba; cuando se exhala, se mueve hacia abajo. También se describieron dos sonidos particulares que se originaban en la garganta.

Adquirí otro libro que contenía una descripción detallada de la *Respiración Mágica*, que implicaba visualizar la energía fluyendo alrededor de la columna vertebral. Al inspirar, la energía se desplaza hacia arriba **por detrás** de la médula espinal y llega al centro de la cabeza, y al exhalar, se desplaza hacia abajo por la **parte frontal** del cuerpo.

Leí que la *Respiración Mágica* era uno de los secretos más valiosos que se habían descubierto. Si se practicaba constantemente, con el poder de la visualización, se podía crear una sustancia interna que conduciría a la visión del ojo espiritual. Me convencí de que ésta era la Kriya de PY y la convertí en parte de mi rutina diaria. ⁷

La organización que me enviaba el curso por correspondencia me envió una carta para informarme de personas que practicaban *Kriya Yoga* y vivían en mi ciudad. Se había formado un grupo de meditación entre ellos. Me sentí entusiasmado y emocionado con la alegre expectativa de conocerlos. Me costó mucho conciliar el sueño esa noche.

Pero demasiado brillantes eran nuestros cielos, demasiado lejanos,
Demasiado frágil su materia etérea;
Demasiado espléndida y repentina nuestra luz no pudo permanecer;
Las raíces no eran lo suficientemente profundas.

Así escribió *Sri Aurobindo*. ¡No tenía idea de que tales palabras serían aplicables a los resultados de mi encuentro con este grupo! Estoy dispuesto a admitir con amarga ironía que ese período de mi vida fue demasiado alegre para durar demasiado. Había llegado el momento de abordar los problemas, las limitaciones y las distorsiones que surgen cuando la mente humana pierde su inocencia y la capacidad de pensar lógicamente. Muchas veces en el futuro habría experimentado cómo la vida se compone de breves momentos de inspiración y serenidad, alternados con vicisitudes donde todo parece perdido y las distorsiones creadas por la mente humana reinan supremas. Incluso con mi total desarmante sinceridad al acercarme al joven a cargo de este grupo, no tenía idea del duro golpe que recibiría.

Se sorprendió cuando me dio la bienvenida, estaba emocionado de conocer a alguien que compartía su pasión. Inmediatamente después de nuestra reunión, expresé mi entusiasmo por la práctica *de Kriya* antes incluso de entrar en su casa. Como respuesta, me preguntó sobre mi *iniciación en Kriya*, asumiendo que la había recibido de la misma organización de la que él era miembro.

⁷No fue hasta más tarde que me di cuenta de que mi hipótesis era incorrecta.

Se sorprendió y sonrió amargamente al ver que había intentado elegir una técnica de respiración de un libro y me había engañado a mí mismo creyendo que era...*Kriya Pranayama*. Él pensaba que yo consideraba *el Kriya Yoga* como un juego para niños y que no entendía su seriedad. Yo estaba visiblemente confundido y comencé a hablar sobre corrientes y sonidos respiratorios, pero él dejó de escucharme y me llevó a su estudio.

Él afirmó claramente que *el Kriya* no se puede aprender a través de libros. Comenzó a compartir la historia de Milarepa, un *yogui tibetano*, quien, aunque recibió técnicas espirituales genuinas de una fuente no autorizada, no obtuvo resultados alentadores a pesar de practicarlas con gran intensidad. Finalmente, después de recibir las mismas instrucciones de la boca de su *Gurú*, *este famoso yogui* pudo lograr los resultados que había esperado. Esta historia me sería repetida tantas veces en el futuro que me enfermaría.

Es bien sabido que la mente humana se ve más influida por una narración que por una inferencia lógica. A pesar de ser totalmente imaginaria, una anécdota ficticia puede tener una especie de "brillo interno" que afecta al sentido común de una persona. Al inducir una fuerte emoción, puede llevar a conclusiones aceptables que parecerían absurdas a la facultad de razonamiento. En realidad, esta historia me había silenciado y no sabía qué decir.

La palabra "*secreto*" me sonaba extraña. Ejercía una misteriosa fascinación sobre mi ser. Hasta ese momento, siempre había creído que la forma en que se aprendía una determinada enseñanza no tenía mucho valor. En mi opinión, el aspecto más crucial era que esa enseñanza se practicara correctamente. Se me ocurrió que era natural proteger una enseñanza valiosa de las miradas invasivas. No había razón para que me quejara de la petición de secreto. Después de varios años, llegaría a una opinión diferente al darme cuenta de las tonterías que surgían de esta orden.

Me miró fijamente a los ojos, con gran impacto emocional, y empezó a decirme que una práctica aprendida de cualquier otra fuente no valía nada. No se obtendrían logros espirituales y los demás efectos serían una ilusión peligrosa que atraparía al ego durante mucho tiempo.

En un éxtasis de fe absoluta, comenzó a hablar del significado del *Gurú* (maestro espiritual). El concepto no me resultaba claro, en particular porque se atribuía a una persona que nunca había conocido directamente. Él consideraba a PY como su *Gurú* y era una figura sustancial en su vida. La fe que experimentaban los que formaban parte de su grupo era idéntica. El reconocimiento de su *Gurú* como la ayuda que Dios mismo les había enviado era visto como la mayor fortuna que le podía suceder a una persona.

dejó muy claro que abandonar a este Maestro y buscar un camino espiritual diferente resultaría en un odioso rechazo de la mano Divina, que se extendía en bendición.

Me pidió que le demostrara la técnica *de Kriya* que aprendí en los libros. Es obvio que lo impulsaba la curiosidad y, tal vez, el deseo de validar que mi técnica *de Kriya* no era genuina. Tenía un prejuicio profundamente arraigado de que cualquier técnica aprendida fuera de los canales legítimos solo podía corromperse, este hecho estaba garantizado por una ley espiritual específica. Sacudió la cabeza cuando vio que estaba respirando por la nariz. Me pidió que le explicara si había algo en lo que estaba enfocando mi atención mientras respiraba. Los libros en los que se basaba mi práctica indicaban que la energía debe sentirse fluyendo **dentro** y luego **alrededor** de la columna vertebral. La afirmación de PY de que un *kriyaban* dirige mentalmente su energía vital para que gire hacia arriba y hacia abajo alrededor de los seis centros espinales fue la razón por la que seleccioné este hecho para describirlo. Además, después de leer otro libro que sugería cantar mentalmente *Om* en cada *Chakra* durante *Kriya Pranayama* , añadí este detalle adicional. Observé una expresión de felicidad personal en su rostro mientras le explicaba esto. Ciertamente estaba convencido de que mi práctica estaba a años luz de su *Kriya*. Los autores de los libros que había leído no desvelaron el secreto al que estaban obligados. Mientras fingía sentir pena por mi desilusión natural, afirmó en tono oficial que mi técnica no tenía nada que ver con *el Kriya Pranayama*.

Me aconsejó que enviara una descripción escrita de mis vicisitudes: tal vez me acogerían como estudiante y eventualmente me darían la iniciación sagrada en *Kriya Yoga*.

Me quedé sin palabras ante el tono de nuestra conversación. Para restablecer la amabilidad inicial del encuentro, traté de tranquilizarlo relatándole los resultados beneficiosos de mi práctica. La afirmación tuvo el efecto de empeorar la situación, lo que le dio la oportunidad de una segunda reprimenda, no del todo equivocada, pero sin embargo inapropiada. Me dejó claro que en la práctica de *Kriya* , nunca debía buscar resultados tangibles ni alardear de ellos, ya que hacerlo me haría perderlos. El tipo listo se había equivocado al ponerse en una clara contradicción: si los resultados eran demasiado vitales para perderlos al contarlos, ¿significaba que la técnica funcionaba!

Su comportamiento sufrió un extraño cambio cuando se dio cuenta de que había pasado demasiado tiempo conmigo. Fue como si le hubieran confiado una responsabilidad sagrada: declaró que rezaría por mí. ¡Yo había perdido el juego ese día! Le aseguré que acataría su consejo. Abandoné por completo mi rutina *de Pranayama* y *limité mi práctica a la simple concentración en el punto entre las cejas (Kutastha)* , como me recomendó.

MEDITACIÓN GRUPAL

Dos veces por semana, un grupo de personas de su ciudad practicaban juntos *Kriya*. La sala destinada a esta actividad contaba con un mobiliario sencillo y agradable. El pago del alquiler lo hacía cada miembro para garantizar que se utilizara únicamente con fines espirituales sin verse afectado por los caprichos del propietario. Empecé a participar en estas reuniones. La experiencia de escuchar canciones espirituales indias traducidas y armonizadas al estilo occidental, y lo más importante, ¡meditar juntos era una auténtica alegría! Aunque el tiempo dedicado a la práctica de las técnicas era corto –no más de 20 minutos, con frecuencia sólo 15–, todo me parecía celestial.

Al final de cada sesión de meditación teníamos que irnos en silencio, así que recién empecé a conocer mejor a mis nuevos amigos durante el almuerzo social mensual. Esta fue una gran oportunidad para pasar unas horas juntos, conversando y saboreando la mutua compañía.

Para muchos de nosotros no era factible obtener la aprobación o el apoyo de nuestras familias para practicar *yoga*. Estar en un grupo de personas que tenían las mismas ideas e intereses podría haber sido una experiencia tranquila y relajante. Desafortunadamente en este grupo no podíamos hablar de todos los temas que se nos ocurrían. Los líderes de la organización desalentaban enérgicamente cualquier charla sobre otros caminos espirituales o detalles específicos de las técnicas *de Kriya Yoga*. Esta tarea estaba reservada solo para aquellos que estaban específicamente autorizados, y ninguno de nuestro grupo estaba autorizado. Era difícil encontrar un tema de conversación debido a la necesidad de guiar el contenido por pistas bien definidas. Los chismes mundanos no eran bienvenidos aquí, y no eran adecuados para un grupo espiritual. ¡Todo lo que quedaba era la belleza del camino *de Kriya* y la suerte de descubrirlo!

Después de algunas reuniones de mutua exaltación, el grupo experimentó una sensación de aburrimiento casi alucinante. Alguien se arriesgó a hacer una broma inocente, sin ofender a nadie, sino simplemente para sentirse bien y sonreír juntos. Lamentablemente, esto entró en conflicto con la actitud devocional sostenida por la mayoría de los miembros y fue derrotado por su fría reacción.

Sus esfuerzos por ser agradables se vieron recompensados con una expresión avergonzada y una sonrisa que lo dejó helado por el resto del día. Estos individuos parecían incapaces de exhibir una verdadera jovialidad. A partir de estos episodios, creo que estos individuos tenían una tendencia natural a la depresión. Su entusiasmo por *Kriya* era tibio y parecía que practicaban las pocas técnicas que conocían como una forma de expiar su "culpa" de existir.

Conociendo bien a algunos de ellos, habiendo escuchado sus historias, me quedé muy perplejo por su comportamiento porque me

revelaron que se sentían protegidos por su *Gurú* especialmente cuando enfrentaban situaciones peligrosas alegremente, sin la debida prudencia. En mi opinión, esta actitud era simplemente una superstición tonta.

Se observó en el grupo un proceso de reciclaje constante; muchos miembros que se habían involucrado con entusiasmo lo abandonaron definitivamente con visible alivio, tratando de borrar esta experiencia de su memoria.

Gracias a mi temperamento abierto, pude acercarme a ciertas personas y forjar una conexión que, en última instancia, se convirtió en una amistad genuina. No fue fácil encontrar a alguien que fuera un buscador libre en el campo espiritual.

Numerosas personas demostraron una devoción demasiado cargada de emociones. Algunos individuos parecían estar preocupados únicamente por recaudar fondos, tal vez soñando con la posibilidad de ampliar nuestro grupo. Su deseo era transformar la sala de meditación para que pudiera transmitir elocuentemente el significado de su sagrada consagración. Finalmente, algunos parecían no ser más que inadaptados sociales.

Incluso sin pedirlo, recibía lecciones de devoción, humildad y lealtad de todos, pero mi interés por *el Kriya* se convirtió en un verdadero anhelo, una fiebre que me consumía. Un *kriyaban* se burló de mí. Me habló cínicamente: ¡No te darán *el Kriya* ! Argumentó que un devoto no debería desear una técnica con tanta intensidad. Este deseo solo puede dirigirse hacia Dios.

Me esforcé por comportarme como un discípulo devoto, pero al mismo tiempo esperaba con impaciencia mi iniciación. Si bien me esforcé por convencerme de que formaba parte de un grupo de personas con pasiones similares, ¡tuve que reconocer que la realidad era muy diferente!

UNA VISITA IMPORTANTE EN NUESTRO GRUPO

Nuestro grupo recibió la visita de una señora mayor que había mantenido correspondencia epistolar con PY. La organización reconoció su seriedad, sinceridad y lealtad otorgándole el puesto de “consejera de meditación” y dándole autorización para ayudarnos en la práctica de las técnicas. Su carácter era muy agradable y parecía más propensa a la comprensión, más tolerante que a la censura.

Nos dio una breve descripción de dos técnicas de meditación que se deben practicar antes *del Kriya Pranayama* : la técnica de concentración *Hong So* y la técnica de meditación *Om*. El primer procedimiento conduce a la relajación de la respiración y la mente; el segundo conduce a escuchar los sonidos internos producidos por los *Chakras* , sonidos que gradualmente se fusionan en el sonido OM.

En cuanto a la técnica *Hong So* , mencionó que a pesar de su aparente simplicidad, requiere un gran compromiso. Sonrió y dijo: "La técnica tiene

todo lo que necesitas para conectarte con lo Divino".

Luego se centró en la técnica de escuchar los sonidos internos.⁸ Nos explicó que *Om* es el " *Amén* " de la Biblia, el sonido de la vibración energética que sostiene el universo. La técnica *Om* permite percibir esta vibración.

La aclaración que recibí de la señora tuvo un sentido de sacralidad que perduró en mí durante meses. Me ayudó a superar la fase inicial de la práctica, cuando parecía poco probable que los sonidos internos emergieran.

Recuerdo la primera vez que escuché el sonido de Om.

Al reflexionar sobre este encuentro, añoro el intenso amor por lo Divino que sentí tan profundamente durante esos días.

Durante ese período, vivía como ermitaño. Meditaba en una habitación fría y con poca luz. Me sentía motivado a buscar la soledad durante los días lluviosos y las primeras noches de invierno, lo que fortalecía mi determinación de encender un sol interior a través de la meditación. Practiqué diligentemente escuchar los sonidos internos durante algunas semanas, pero no tuve éxito.

Una noche, mientras recobraba la conciencia tras un dulce ensueño tras veinte minutos de esfuerzo silencioso, percibí un leve sonido interior. Era como el zumbido de un mosquito. Mientras escuchaba atentamente, se oía el leve sonido de pequeñas campanillas. Estos sonidos se hicieron más profundos y eran como el eco de una campana lejana que sonaba durante el atardecer en las colinas de un verde intenso.

El sonido me llegó débilmente desde una distancia insondable. El dulce sonido de esas campanillas me recordó una lluvia de pétalos y resonó suavemente en mi corazón. Experimenté una abrumadora sensación de plenitud, como si el viaje espiritual hubiera llegado a su fin. Los recuerdos más dulces de mi infancia persistían en los márgenes de mi conciencia, pero no interferían con mi remembranza profunda.

A pesar de las dificultades y desgracias de mi vida, una amplia y reconfortante sonrisa siempre estuvo ahí para protegerme. El sonido que estaba escuchando en ese momento me dio una sensación similar de consuelo. Toda la belleza que había encontrado en mi vida estaba contenida en ella. Las experiencias de amor más cautivadoras y emocionantes habían florecido como espléndidos cristales alrededor del hilo dorado de esa belleza. A través de la aceptación genuina, se sanaron viejas heridas. Mi corazón fue tocado suavemente por los dedos celestiales que estaban

⁸Esta técnica no forma parte del *Kriya Yoga original* . Ni siquiera es una invención de PY. Está claramente descrita en los libros *de Yoga clásicos* bajo el nombre de *Nada Yoga* o el *Yoga del Sonido* . Es muy útil porque, en lugar de enfatizar el "hacer", enfatiza la actitud de "sentir".

infinitamente azul y tranquilo. Fui testigo de que incluso algo que parecía imposible y hubiera sido cruel aceptarlo, se convirtió en un logro concreto en mi corazón.

Durante los siguientes días estuve completamente absorto en esta práctica. Se cruzó el espectro psicológico y surgió una devoción espontánea que hizo indistinguible la distinción entre la vida y la experiencia espiritual. La realidad me pareció transformada, como un suave manto de nieve en invierno hace desaparecer toda imperfección.

INICIACIÓN AL KRIYA YOGA

Finalmente llegué al punto en el que podía solicitar formalmente la Técnica de Iniciación de *Kriya* a través de correspondencia. Esperé diariamente el tan deseado material durante cuatro meses, y finalmente llegó un sobre. Tenía grandes expectativas al abrirlo, pero me sentí decepcionado porque solo contenía material introductorio. El índice de este material me informó que recibiría la técnica real en aproximadamente cuatro semanas. Tendré que estudiar las canciones infantiles con las que estoy familiarizada durante otro mes.

A pesar de esto, durante ese tiempo, dos ministros de la organización PY vinieron a nuestra nación y pude participar en una ceremonia de iniciación.

Había aproximadamente cien personas que, al igual que yo, se preparaban para recibir la Iniciación. Nos escoltaron hasta una hermosa sala alquilada para la ocasión, decorada con numerosas flores. Nunca había visto tantas flores en mi vida, ni siquiera en las bodas más lujosas. La ceremonia se inició de una manera deliciosa. En fila, aproximadamente treinta personas, vestidas con un uniforme sobrio, entraron en la sala con el rostro solemne y las manos juntas en oración. Me informaron que estas personas formaban parte del grupo local y que su líder era un estilista que había diseñado la coreografía para la entrada triunfal.

Los dos ministros que llegaron del extranjero caminaron detrás de la procesión con un aire humilde y desorientado. Comenzó la ceremonia propiamente dicha.

No tuve objeción a que se exigiera una promesa de fidelidad eterna tanto para *el Gurú* PY como para una cadena formada por otros cinco Maestros. PY era el *Gurú-preceptor* y *Lahiri Mahasaya* era un eslabón intermediario, mientras que los otros Maestros eran *Babaji*, *Jesucristo* y *Sri Yukteswar*. *El Gurú -preceptor* era por definición el Maestro que asumiría parcialmente el peso de nuestro *Karma*.

Habría sido muy extraño que no hubiera dudas sobre todo lo que nos explicaron. Una amiga me preguntó si PY realmente la había aceptado como discípula y asumido la carga de su *Karma*. PY, que vivía en los mundos astrales, no pudo validar esto. Para evitar que sus pensamientos le

impidieran disfrutar de esta fascinante ceremonia, le aseguré que
¡¡¡Sin duda había sido aceptada!!!

Según su explicación, *Cristo* se le apareció una vez al *gurú de Babaji Lahiri Mahasaya* y le pidió que enviara algunos mensajeros a Occidente para difundir las enseñanzas de *Kriya*. Esta historia no me confundió.

Quizás no quise reflexionar sobre ello. Era agradable pensar que la misión de difundir *el Kriya* se originó en el propio *Cristo*. Sin embargo, estaba demasiado preocupado por escuchar la explicación de la técnica que pronto se presentaría como para prestar atención a este hecho.

Sentía una gran expectativa por lo que había deseado con todo mi ser y que había estado preparando durante meses. ¡Este evento fue la culminación de una elección decisiva! La alegría que vendría de la práctica de *Kriya* fue algo que llenó mi corazón de inmensa felicidad.

El discurso de introducción se desarrolló de manera sugerente. La técnica *Kriya* es una manifestación de las bendiciones más efectivas de Dios para Sus criaturas privilegiadas, los humanos, quienes están dotados de siete *Chakras* , a diferencia de los animales.

Durante la ilustración de la técnica de *Kriya Pranayama* , me di cuenta de que ya la conocía. Se trataba de un proceso de mejora *del Ujjayi Pranayama*. Había encontrado esta técnica en un libro alemán de K. Spiesberger. Se trataba de su enseñanza de *la respiración Kundalini* , que prescribe que la corriente energética fluya a través de la columna vertebral con la ayuda de la respiración. Como dije anteriormente, no había considerado mucho este procedimiento, ya que PY había afirmado en sus escritos que la energía en *Kriya* circula alrededor de los *Chakras* en un patrón elíptico. Comprendí que "alrededor" no era el término apropiado y que no había un circuito elíptico .⁹

Sentí amargura al reflexionar sobre un hecho. La técnica *Ujjayi* que había aprendido al comienzo de mi viaje espiritual había sido fundamental para traer muchas bendiciones a mi vida. ¿Por qué la organización insistía tanto en que la abandonara y practicara solo las técnicas *Hong So* y *Om* ? ¿Por qué me sentía tan fuertemente obligado a abandonar esta técnica, que seguramente era una excelente preparación para el propio *Kriya Pranayama* ?

Los detalles de *Maha Mudra* y *Jyoti Mudra* se explicaron de tal manera que no había ambigüedades. Si no estábamos seguros de que un detalle fuera exacto, podíamos pedirle orientación a la dirección de la escuela. A partir de

⁹En sus primeros años viviendo en Estados Unidos, PY enseñó un circuito diferente que permitía visualizar el flujo de corriente. De esta enseñanza anterior proviene el término "elíptico". Al completar su autobiografía, tomó la decisión de modificar este circuito y enseñar otro circuito donde se pudiera visualizar el flujo de corriente.

ese momento, me esforcé por hacerlo. Para obtener consejos, me limitaba a relacionarme sólo con personas autorizadas. Prestaba mucha atención a lo que sostenían los ministros que me habían iniciado, como si no pudieran estar equivocados. En mi opinión, ellos eran canales para las bendiciones del *Gurú*. Además, estaba convencido de que, a pesar de no reconocerlo por humildad, ya habían alcanzado el nivel más alto de realización espiritual.

Al recibir mi iniciación *en Kriya* , seguí el consejo de mi organización y siempre practiqué *Hong So* y *Om* antes de comenzar *Kriya Pranayama*.

La primera técnica habría dado como resultado una respiración más tranquila, lo que habría llevado a un mayor nivel de concentración. A continuación, escuchaba los sonidos internos. Luego, practiqué *Maha Mudra*. *Kriya Pranayama* comenzaba siguiendo estrictamente todas las instrucciones, después de regresar a la posición inmóvil, tratando de recuperar el estado de sacralidad. La práctica *de Kriya concluyó con diez minutos de concentración pura en Kutastha* después de realizar *Jyoti Mudra*.

En mi experiencia práctica, las dos técnicas preliminares no recibieron la atención que merecían. La belleza de la técnica *Hong-so* se vio obstaculizada por la idea de tener que interrumpirla para pasar a la *técnica Om* , lo que causó perturbaciones durante la ejecución. La *técnica Om* también se interrumpía para practicar *Maha Mudra*.

Interrumpir la *técnica de escucha Om* , que era un universo entero y daba lugar a experiencias místicas, era mucho peor que una simple perturbación. Toda lógica era incompatible con esa interrupción. Era como si, después de reconocer a un amigo entre la multitud con una agradable sorpresa y entablar conversación con él, inesperadamente me alejara de él. Luego me mezclara con la multitud y esperara volver a encontrarlo pronto para reanudar la conversación que había quedado suspendida.

El sonido de *Om* representaba la experiencia mística en sí, la Meta que buscaba. ¿Por qué tendría que interrumpir esa sintonización sublime y luego recuperarla mediante otra técnica que, sin embargo, no me daba resultados inmediatos y tangibles como la *técnica de Om* ? ¿Será porque *Kriya Pranayama* era un procedimiento superior? No entendía por qué debería considerarse "superior".

Pranayama me ayudó definitivamente a lograr un resultado positivo. La técnica de escuchar *Om* me permitió entrar en la dimensión espiritual. ¡Interrumpirla para practicar *Kriya Pranayama* no era lo más racional!

Esta decisión absurda fue algo que tuve que obligarme a tomar durante un período de tiempo extremadamente largo. En ese momento, pensé que usar la lógica y alterar drásticamente la rutina era un signo de arrogancia estúpida. La "lealtad" de nuestro grupo era un nombre dado a esa

locura, que tenía tanto poder. Lamentablemente, tengo que admitir que me había convertido en uno de esos animales que son alimentados por humanos y han perdido la capacidad de ser autosuficientes.

Cuando intenté hablar de este tema con otros *kriyabanes*, me encontré con una resistencia irrazonable y abrumadora. Había quienes no estaban satisfechos con su práctica pero planeaban mejorarla en el futuro, mientras que otros eran incapaces de comprender lo que estaba diciendo.

A pesar de que fingía escucharme atentamente, una mujer que ya casi formaba parte de mi familia terminó por decirme sin rodeos que ya tenía un *gurú* y que no necesitaba otro. Su comentario fue un duro golpe para mí, porque yo sólo pretendía tener con ella una entrevista racional. ¿Qué pasa con la amistad cuando una persona se expresa de forma tan brusca?

La sucesión de episodios similares confirmó que muchos de mis amigos *kriyabanes* realizaban mecánicamente el ritual diario de la sesión de *Kriya*, casi como si quisieran aliviar su conciencia. No recibieron ningún estímulo para confiar en la claridad de la autoobservación. Mi interés en utilizar las técnicas de la mejor manera fue criticado por todos estos *kriyabanes*, excepto por una persona. Lamentablemente, esta persona tenía algunas nociones inusuales sobre el camino espiritual, lo que me llevó a creer que podría estar mentalmente desequilibrado. Los otros individuos simplemente afirmaron que la devoción era el factor más importante de todos. A menudo, hablaron de un concepto que, según yo, no era apropiado para *el Yoga*: el valor supremo de la lealtad hacia PY y su organización.

Un día, decidí usar mi cerebro y hacer un cambio en mi rutina. La inspiración para esta rutina fueron las enseñanzas de *Patanjali*. Decidí que una de las dos técnicas, *Hong So* u *Om*, debía usarse en la parte final de la rutina, o no usarla en absoluto.

Los días que decidí practicar la técnica *Hong So*, la hice "dentro" de mi columna vertebral. La práctica de *Kriya Pranayama* aumentó la sensibilidad de mi columna vertebral y pude "observar" mi respiración como si no entrara y saliera de los pulmones, sino que subiera y bajara a lo largo de la columna vertebral.

A partir de ese momento, mi práctica de *Kriya Pranayama* estuvo marcada por una emoción y un sentido de sacralidad que no puedo describir. Antes de comenzar a practicar, recitaba con frecuencia como *mantra* una frase de *Lalla Yogiswari* citada en *Autobiografía de un yogui*:

"¿Qué ácido de dolor no he bebido? Incontables son mis rondas de nacimiento y muerte. ¡He aquí que no hay nada más que néctar en mi copa, bebido por el arte del aliento!"

Esta imagen aumentó mi entusiasmo y fortaleció mi determinación de

continuar perfeccionando mi práctica *de Kriya* y regocijarme siempre en su poder.

Mi organización me proporciona su forma particular de Segundo Kriya. ¹⁰

Mis amigos *kriyabanes* que formaban parte del grupo de meditación no parecían estar muy interesados en esta técnica. Le pregunté a una amiga mía que era una *kriyaban devota* que había recibido *la iniciación en Kriya* hacía mucho tiempo y vivía en la sede de nuestra organización, si había practicado el *Segundo Kriya*. Parecía que no comprendía la pregunta.

Le recordé que un discípulo de *Lahiri Mahasaya* , *Swami Pranabananda* , había acompañado el momento de su muerte con la práctica del *Segundo Kriya*. Ella se mostró alterada, declarando que la cita se refería claramente a la práctica del *Kriya Pranayama* : una respiración seguida de otra, y esta “segunda respiración” era, afirmó, ¡el *Segundo Kriya* ! Me quedé asombrado: la miré con desconcierto. Parecía que se sentía incómoda con la idea de añadir otra técnica a las que ya recibía y practicaba todos los días. Tal vez, el hecho de que hubiera hecho un esfuerzo tan grande para familiarizarse con la práctica diaria del *Primer Kriya* hizo que no tuviera ganas de enfrentarse a desafíos aún mayores. En mi opinión, se ha mantenido inquebrantable en su convicción hasta el día de hoy.

La práctica consistía en enfocarme en cada *Chakra* , tratando de percibir algo sutil, para luego pasar al siguiente. A pesar de no notar mucho en los *Chakras* , comprobé que la práctica era efectiva. Cuando tuve la oportunidad de acostarme y descansar después de esta práctica, ocurrieron experiencias profundas. Mi estado de ánimo vio un notable aumento en el amor por lo Divino.

Durante una subida espontánea de energía en la columna vertebral, este amor fue particularmente intenso. Una sensación de música celestial acompañó mi visión de *Kutastha*. Mi corazón se llenó de un anhelo sin igual, como si mi ser se hubiera dividido en mil y cada uno estuviera lleno de alegría y amor.

La repetición de experiencias dio como resultado un estado mental específico que caracterizó todo el día. En mi diario escribí: “Esto que tengo es exactamente lo que quería. No hay nada más importante para mí que eso”. Todas las cosas que aún anhelo en la vida se han convertido en una realidad en mi corazón.

A principios de verano recibí un libro que hablaba sobre el hábito de un místico (*el hermano Lawrence*) de hablar con lo Divino como si estuviera presente. Hice un esfuerzo por comenzar esta práctica con cierta dificultad. Esta práctica era similar a ir contra la corriente en comparación

¹⁰Me tomó muchos años comprender que lo que aprendí no era el verdadero *Segundo Kriya* , sino una lección única y profunda que PY había elegido impartir.

con mis hábitos, pero perseveraré en ella durante unos días. No recuerdo lo que hice en realidad, pero fue un esfuerzo verdaderamente monumental. Cuando terminé las prácticas obligatorias en mi rutina y no pude acostarme a descansar, comencé a practicar lo que luego llamé ' *Pranayama mental* ', un procedimiento que se realizaba dejando la respiración libre. Desde entonces hasta hoy, he mantenido este buen hábito. Recuerdo algo que sucedió durante la rutina y lo recuerdo mentalmente con suavidad, permitiendo que mi respiración se vuelva más tranquila. Puedo sumergirme en un estado libre de pensamientos, reflexiones o una dimensión más allá de mi mente.

Un día escribí en mi diario: “La dimensión del tiempo desaparece: no sé dónde estoy. Siempre estaré perdido en esa dulzura. Las campanas sonaron al final de mi rutina y no estaba seguro si era de noche o de mañana. La transición a la realidad se produce lentamente y con cierta resistencia porque no quiero salir de ese estado”.

Una breve descripción general de las enseñanzas de Patanjali

Patanjali fue un pionero en la práctica de contemplar racionalmente el camino místico, intentando discernir una dirección fisiológica universal de los acontecimientos. Explicó por qué un aspecto del camino espiritual es precedido por otro y debe seguir a otro. Patanjali identificó ocho pasos en el camino espiritual: *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*. *Yama* y *Niyama* son los principios clásicos del buen comportamiento y una forma saludable de pensar.

Según Patanjali, *la asana* (posición corporal) debe ser estable y cómoda. No dice nada más al respecto. *El pranayama* no incluye ninguna mención a ejercicios preliminares de concentración o meditación. En esencia, es la regulación del *prana* que se obtiene mediante la repetición de patrones específicos de respiración. El proceso de internalizar la conciencia y distanciarnos de la realidad externa se conoce como *pratyahara*.

La concentración en un objeto físico o abstracto es a lo que se refiere *Dharana*. La esencia de un objeto se contempla a través de *Dhyana*. *Samadhi* implica sumergirse en un flujo continuo de conciencia hasta perderse en él.

Los practicantes de Kriya Yoga interpretan el término "concentración en un objeto" como el enfoque en la columna vertebral y *los chakras*. El estado extático que surge después de una larga concentración es lo que ocurre cuando uno contempla la naturaleza esencial de un objeto. Cuando te sumerges en un flujo continuo de conciencia, experimentarás una disolución de tu mente, que te llevará a la realización de tu Ser. Las enseñanzas esenciales de Patanjali son la descripción de estas etapas, comenzando con *Pranayama* y terminando con *Samadhi*.

CHAPTER 3

EL VALOR DEL JAPA: EL ESTADO SIN ALIENTO

Al principio del capítulo, analizo los desafíos que enfrenté al seguir las enseñanzas de la organización que mencioné. El capítulo se centra principalmente en la utilidad del Japa para calmar el ruido de fondo de la mente, que puede obstaculizar las prácticas de meditación. El mismo día que comencé esta práctica, estaba experimentando un estado de falta de aliento. Por eso, el impacto del Japa me llevó a un momento crucial en mi práctica de Kriya Yoga.

Desde entonces, han pasado dos o tres años. Recibí las *Kriyas Superiores* por correspondencia. Fue una pena que estas lecciones tuvieran partes que no estaban claras. Por ejemplo, PY afirmaba que era necesario practicar *Kechari Mudra* regularmente para despertar *la Kundalini*. Fue una pena que no hubiera instrucciones sobre cómo realizar este *Mudra*.

Me puse en contacto con la anciana, que ha sido designada oficialmente como "consejera de meditación". Ella no pudo ayudarme a aclarar múltiples dudas sobre estas prácticas. Las lecciones escritas fueron el medio por el cual ella aprendió estas técnicas ya que nunca se dieron iniciaciones directas después del *Mahasamadhi de PY*. Aunque tuvo múltiples oportunidades, se sintió arrepentida de no haber hecho que sus *Kriyas Superiores* fueran examinadas por ministros que fueran discípulos directos de PY. También tenía varias dudas sobre su correcta ejecución.

Me puse en contacto con *el Centro Madre* de mi escuela *de Kriya* y programé una reunión con su representante, un Ministro, que visitaría mi país para enseñar *Kriya Yoga*. Mi expectativa era que este Ministro pudiera responder mis preguntas. No quería molestar a alguien con asuntos triviales. En mi opinión, el Ministro sólo habría tardado dos minutos en responderme. Tenía un fuerte deseo de asistir a esa cita.

UN EPISODIO QUE FUE TRISTE

Al ponerme en contacto con él y conversar, me prometió que resolvería mis dudas lo antes posible. Fue una decepción para mí que siguiera posponiendo nuestra reunión sin ninguna excusa válida después de unos días. Perseveré hasta que se llevó a cabo la reunión oficial.

Experimenté algo verdaderamente desagradable. Estaba seguro de que las personas que practicaban y enseñaban *Kriya* estaban completamente libres de hipocresía, burocracia, formalismos, numerosas pequeñas falsedades y sutiles violencias contra la honestidad que son comunes entre los hombres de negocios. En mi opinión, era una persona impaciente y fácilmente irritable.

Se negó a hablar conmigo sobre *Kechari Mudra* sin darme una respuesta.

Explicación razonable. Después de escuchar el resto de las preguntas, me

aconsejó que solo practicara la técnica *del Primer Kriya* y que no usara *el Tercer y el Cuarto Kriya*. Dijo que me había estado observando y notó mi nerviosismo, lo que sugería que no había practicado *el Kriya* correctamente. Sintiéndome profundamente preocupado, le informé que tomaría en serio su consejo, pero le pedí que me demostrara cómo realizar estos *Kriyas superiores* en caso de que pudiera ser capaz de practicar tales técnicas en el futuro.

Él percibió mi respuesta como arrogante. Estaba claramente molesto y rápidamente me mostró los movimientos de cabeza de esas técnicas, mientras permanecía en silencio. Me dijo que enviara mis consultas por escrito a la dirección de la organización. Se levantó antes de terminar de hablar y se fue. Me encontré con un muro de ladrillos y una negativa total a continuar con la entrevista.

Siempre he considerado que la organización PY es confiable y respetada. Estudiar las clases por correspondencia y su literatura fue como prepararme para un examen universitario. Solo le pedí a esta organización que explicara en detalle la codiciada joya del *Kriya Yoga*. ¿Qué llevó al Ministro a reaccionar así?

Mi estado mental y emocional era terrible. ¿Por qué esta organización no logró aclarar todos los detalles técnicos del *Kriya Yoga* que enseñaba? Si nuestros ministros no demostraban cómo poner en práctica lo que aprendíamos a través de la correspondencia, ¿por qué iban a conferencias y ceremonias de iniciación en diferentes partes del mundo?

¿Quizás mi insistencia en tener una entrevista le había molestado? ¿Cómo me prometió ayudarme? Me era imposible fingir que no había pasado nada: estaba muy disgustado. Quienes me conocieron inmediatamente después de esa entrevista dijeron que estaba muy disgustado. Entre mis amigos, una señora con voz melosa mencionó que había recibido una seria reprimenda de nuestro Gurú. Ella afirmó que hasta ese momento, mi actitud había sido demasiado confiada. Tuve que reconocer que no poseía el nivel adecuado de humildad. Estaba confuso por la relación entre la humildad y el deseo de comprender bien las técnicas de meditación.

En el fondo, tenía la sensación de que esta experiencia negativa acabaría convirtiéndose en una parte beneficiosa y esencial de mi camino espiritual. No podía permitir que ninguna dificultad desalentara mi amor por *el camino del Kriya*.

Como resultado de esto, me sentí más tranquilo y sereno. Me vino a la mente una pregunta que podría describir como infantil. Es posible que este hombre, una vez de regreso en la sede de la organización PY, pudiera hablar negativamente sobre mí. La probabilidad de recibir las aclaraciones necesarias en el futuro podría verse reducida por esto. Me preocupaba que

mi buena relación con la organización *Kriya* se hubiera visto empañada. La consejera de meditación, que no estaba presente porque tenía una reunión con el ministro en otra ciudad, afirmó que yo lo había puesto nervioso y lo había hecho perder el control. Redacté una carta llena de resentimiento y sin querer la insulté. Ella afirmó con certeza que nuestra amistad había llegado a su fin. Más tarde, reevaluó su comportamiento y me invitó a su casa para hablar sobre lo que había sucedido.

Varias semanas después, se celebró la reunión. Le comuniqué que estaba irrevocablemente decidido a explorar todas las fuentes disponibles para aclarar mis dudas. Mencioné la idea de partir hacia la India. Ella empezó a murmurar sobre la veracidad de la información sobre *Kriya* disponible en la India. Me hizo saber que un *Swami* que estaba estrechamente relacionado con la vida de PY había sido contactado recientemente por algunos *kriyabanes en un ashram* prominente. Las técnicas pseudo *Kriya* que él les enseñaba eran percibidas por ella como insignificantes o peligrosas.

Mencionó que había muchos maestros que no estaban autorizados pero que se presentaban como fieles seguidores de PY. Al compararlos con arañas, comparó su forma de esparcir la miel del amor hacia el maestro y atrapar a los devotos, que eran sus presas. Su explicación se centró en un seguidor de PY que estaba involucrado en la administración de la organización y luego comenzó su propio emprendimiento abriendo una nueva escuela de *Kriya*. Ella se refirió a él como un "traidor".

Esta señora tenía la capacidad de hablar durante un largo período, pero la interrumpí con una frase que salió de mi corazón: "Si la persona más despreciable del mundo me enseñara *Kriya*, sería capaz de convertir esa instrucción en oro. En el caso de que la enseñanza fuera adulterada, sería capaz de revertirla a su forma original".

Ella sacudió la cabeza y me informó que mi relación *Gurú* -discípulo estaba en peligro de perder su gracia con esa actitud. Para ayudarme a comprender lo que significa recibir instrucción de un *Gurú genuino*, compartió la historia de un *kriyaban* que dejó *el Ashram de su Gurú* PY para buscar otro maestro. El *Gurú* estaba a punto de intervenir e impedirle que lo hiciera, pero escuchó una voz en su interior –la voz de Dios mismo, agregó– que le decía que dejara de obstaculizar la libertad del discípulo.

PY obedeció y, en un destello de intuición, vio las futuras encarnaciones de su discípulo que lo llevarían por mal camino mientras seguía buscando el mismo camino espiritual que estaba abandonando. Las consecuencias de un error llevan a otro, resultando en innumerables e indecibles sufrimientos. Finalmente, tendría que volver por el mismo camino. Según la señora, PY calculó cuántas encarnaciones requeriría este vasto y desolado viaje, ¡y dijo que serían aproximadamente treinta!

Esta historia me dio un mensaje claro, uno del que no podía escapar.

Si hubiera buscado en otro lado, me habría quedado enredado en un laberinto de inimaginable agonía. Es incierto que hubiera encontrado de nuevo el camino correcto.

Me llamó la atención la foto de PY que le tomaron el día de su muerte. El marco estaba hecho con cuidado, con flores y un paquete de incienso delante. Mientras observaba, los tiernos ojos de PY parecían estar formando una lágrima durante ese momento de silencio. No era un sentimiento extraño, otros también me lo habían expresado. Le informé de ese sentimiento. Su expresión cambió y adquirió un tono serio. Su mirada se dirigió hacia un punto indefinido en la distancia mientras suspiraba profundamente. El *Gurú* no está contento contigo y lo que has experimentado es simplemente una advertencia. Definitivamente no se estaba burlando de nada.

Me di cuenta de que, aunque no lo hubiera conocido en persona, PY era una "presencia" en su vida. Eché un vistazo a unos lirios del valle que estaban dispuestos en un pequeño jarrón cuidadosamente al lado de la foto de PY. Los adquirimos en la estación de tren poco después de llegar a su ciudad. Me dijo que siempre le regalaba flores frescas a su *gurú*. Esta escena idílica tuvo un impacto en mi corazón a pesar de mi falta de familiaridad con la mentalidad de la relación *gurú* -discípulo. ¡Tengo la impresión de que su vida estaba llena de dulce consuelo! Era consciente de que, para experimentar una profunda devoción, necesitaba superar un obstáculo significativo. Es necesario que cree una tranquilidad interior duradera, reconozca mi forma preferida de lo Divino y realice este acto de entrega interior con total honestidad todos los días de mi vida.

Ella admiraba mi dedicación al camino espiritual, pero estaba decepcionada porque la devoción que ella tenía por su *Gurú* era totalmente ajena a mí. Por sus hermosos y tristes ojos, tuve la impresión de que ella siempre esperaba que yo actuara de alguna manera infiel al *Gurú* o a la organización.

El ministro de mi organización, con quien tuve un conflicto, tal vez tenía razón cuando dijo que yo no estaba en paz en absoluto. Me sentía tan ansioso como un resorte en espiral mientras buscaba explicaciones técnicas. Mi deseo de permanecer leal a mi organización *de Kriya* se correspondía con mi negativa a aceptar vetos. Me mantuve firme en mi determinación de conocer *Kriya* a fondo y nadie podía impedirme que lo hiciera.

La sensación de ver a un hombre en una posición de autoridad tomar decisiones sin sentido se desvaneció en unos días y fue reemplazada por otra consideración. Es posible que el ministro me hubiera impartido la misma disciplina que durante su período de postulante. Un antiguo conocido que lo conocía desde hacía mucho tiempo me lo describió como una persona curiosa que frecuentemente hacía preguntas a los ministros

superiores. Considerando mi conocimiento de las reglas de la disciplina monástica, estaba seguro de que sus preguntas no siempre habían recibido respuestas inmediatas.

MI REACCIÓN: ESTUDIAR TODOS LOS MATERIALES QUE PUDE ENCONTRAR

El deseo de comprender los escritos de PY sobre *Kriya Yoga* tomó un rumbo particular. Conocía los nombres de tres de sus discípulos directos que habían tenido un desacuerdo con la organización principal y finalmente se habían independizado. Mi expectativa era encontrar pistas esenciales en sus escritos que me ayudaran a resolver mis incertidumbres. Adquirí todas sus publicaciones, incluidas grabaciones de conferencias impartidas por uno de ellos. Mi esperanza era que su nivel de Realización les permitiera aclarar las enseñanzas de PY a través de su experiencia directa de las diversas fases del *Kriya*. Buscaba materiales didácticos de alta calidad adecuados para quienes confían en estos discípulos en lugar de en la fuente primaria.

Aunque el primer discípulo era hábil en recordar hasta los momentos más insignificantes de la vida de su *Gurú*, el material didáctico que compartió no incluía ninguna mención a los *Kriyas Superiores*. El segundo individuo parecía más profesional y tenía un espíritu didáctico, pero el material que presentó no contenía casi nada nuevo. El tercer discípulo me llamó la atención porque afrontó la tragedia de la enfermedad mental y fue capaz de ofrecer un relato impresionante de ella. Sólo pude encontrar una frase esclarecedora sobre el papel del *Kechari Mudra* en su literatura, todo lo demás era devastadoramente banal. ¡Los secretos, si los había, estaban bien guardados por estos tres discípulos!

Algunos libros que leí fueron escritos por discípulos de Lahiri Mahasaya, no por discípulos de PY.¹¹ Algunas escrituras sagradas fueron el tema de estos comentarios, que fueron atribuidos a Lahiri Mahasaya. La impresión de esas interpretaciones fue realizada por *P.Bhattacharya*, su discípulo. Recientemente, estos libros han sido traducidos al inglés. Estos textos me dejaron con una sensación de gran decepción. El valor que tenían era casi insignificante desde una perspectiva exegética. Para mí, era casi imposible creer que esas interpretaciones fueran realmente dadas por Lahiri Mahasaya. Yo era incapaz de ver la sabiduría práctica y la increíble realización que él expresaba en sus diarios y cartas.

Se me ocurrió la idea de que Lahiri Mahasaya anotara verbalmente ciertos textos sagrados de la tradición india. Es posible que se haya inspirado en la fuerza de su perspicacia al leer esos versos y haya olvidado por completo los textos que debía comentar, lo que lo inspiró a hablar

¹¹En esa época, libros como *Purana Purusha de Ashoke Chatterjee* aún no estaban disponibles para los lectores.

amplia y libremente sobre las sutilezas del *Kriya*. Es probable que sus comentarios en esa ocasión se tomaran como un comentario específico sobre esos textos. Es probable que el editor añadiera a esos comentarios otras partes originadas en su comprensión personal

La Consejera de Meditación se enteró meses después de que yo había leído un libro *prohibido*, escrito por un discípulo de PY que había abandonado la organización. Además, ¡yo había regalado este libro a un par de amigos! Ella envió una carta a un amigo mío y me etiquetó como "alguien que apuñala a su Gurú por la espalda y distribuye dagas para que otros hagan lo mismo". En su conclusión, afirmó que la inteligencia es un arma de doble filo: puede utilizarse para eliminar la ignorancia, ¡pero también para obstaculizar despiadadamente el flujo de energía espiritual!

Su reacción fue tan frenética que no me causó ningún daño. Había reaccionado a una emoción que no podía controlar. Décadas de condicionamiento habían tenido un impacto en su sentido común. Sentí compasión por ella y me hizo sonreír al imaginarme su estado de ánimo cuando escribió esa carta. Al ver que sus aprensivas expectativas sobre mí se habían hecho realidad, creo que su expresión era inicialmente seria, pero finalmente se calmó y serena, como la de alguien que disfruta de una dulce e íntima satisfacción. Bien podría decir que había previsto todo esto, o que había sentido mi... "traición".

REVISANDO LAS LECCIONES

Decidí comenzar a estudiar el curso por correspondencia nuevamente, con el objetivo de abordarlo desde una perspectiva nueva. Organicé reuniones periódicas con algunos de mis amigos *Kriyabanes*. Leíamos las lecciones más importantes y hablábamos sobre los temas tratados, con la esperanza de encontrar inspiración para mejorar nuestra práctica *de Kriya*. Nuestro esfuerzo no tuvo éxito. Nuestros esfuerzos parecían inútiles, como intentar extraer sangre de un nabo.

Las clases no solo enseñaban técnicas de meditación de *Kriya Yoga*. Se brindaban consejos sobre diversos temas de la vida diaria, incluyendo cómo interactuar con amigos, manejar las relaciones, consejos para seleccionar un trabajo que no impida el progreso espiritual, así como mantener una dieta vegetariana equilibrada. Además, nos presentaron algunas enseñanzas esotéricas que, aunque no son obligatorias para *la práctica de Kriya*, despertaron nuestra curiosidad.

Me di cuenta de que había exagerado la importancia de estos temas colaterales. He estado aprendiendo formas de desarrollar la telepatía, enviar energía para la sanación pránica y reconocer amigos de vidas pasadas. Si bien las lecciones enfatizaban la cautela y el discernimiento, llegué a la conclusión de que había aplicado las enseñanzas de manera acrítica,

siguiendo ciegamente mis emociones.

Mi comportamiento era como si siempre estuviera siendo apoyado por el Supremo, creyendo que la fuerza y las bendiciones del Gurú siempre estaban conmigo. Mi comprensión de la ilusión de ser capaz de comprender cada aspecto.

Las lecciones que había aprendido se hicieron evidentes con el tiempo, pero se hicieron añicos ante la evidencia del fracaso. Estaba devastado porque había perdido el tiempo y no había hecho nada para ayudar o sanar a nadie. No solo había sido un tonto, sino que también había perturbado la paz y la intimidad de los demás.

En lo que respecta a vidas pasadas, me di cuenta de que mi imaginación se había desbocado y había creado una serie de películas mentales que, según me convencí, eran recuerdos reales de un pasado lejano. La terrible verdad que me golpeó fue tan abrumadora que no pude pensar con claridad durante meses. Estaba profundamente desconcertado. ¡Era un momento trágico!

LA IDEA DE JAPA ENTRA EN MI VIDA

Poco a poco me di cuenta de que todo lo que había estudiado y que no estuviera relacionado con la explicación de las técnicas de meditación no servía de nada. Aunque esas enseñanzas pueden ser inofensivas para la mayoría de las personas, para mí habían sido una carga muy pesada. Habían pesado sobre mi forma de pensar y actuar. Empecé a anhelar un camino espiritual puro que no tuviera nada que ver con mejorar el reino de la mente. Mi acercamiento al Japa , o la práctica llamada *oración* por las religiones, estaba motivada por este deseo.

Intenté algo en vano antes de hacer Japa. Hice un esfuerzo por seguir la famosa instrucción de mantener constantemente una actitud imparcial ante las circunstancias agradables y desagradables, mientras permanecía desapegado como un "testigo". Mi entusiasmo por este nuevo propósito me llevó a alcanzar un estado que parecía ideal y bueno, pero me estresé muchísimo después de unos días, como si todo fuera una ficción o una obra de teatro miserable. No era posible continuar con esta ficción ridícula. Sólo una persona que está "iluminada" puede vivir verdaderamente en un estado de conciencia tan elevado.

En ese momento, me presentaron los escritos de *Mère La Madre y Satprem*, discípulo de *Sri Aurobindo* , *La Madre* , continuó su investigación después de su muerte en 1951. A lo largo de su vida, desde 1958 hasta su muerte en 1973, *La Madre* compartió su exploración única con *Satprem*. Las transcripciones de sus entrevistas están disponibles en *La agenda de la Madre* (6000 páginas en 13 volúmenes). ¡Fue una revelación asombrosa!

La Madre me inspiró a hacer *del Japa* una realidad constante en mi vida.

La filosofía no formaba parte de los pensamientos de *La madre*. Nunca había oído una enseñanza como la suya. Me atrevería a decir que era irreverente. *La madre* tenía una forma de razonar típicamente occidental. Hablaba de los temas de la espiritualidad india en un lenguaje que era a la vez lírico y racional y hermoso en el más alto grado. La madre dio voz a mis convicciones más íntimas de una manera fantástica. Dos conceptos fascinantes pudieron conmocionarme y salvarme de mi condición actual.

El primer concepto se refiere a su comentario sobre el aforismo n.º 70 de *Sri Aurobindo* : “Examínate a ti mismo sin piedad, entonces serás más caritativo y compasivo con los demás”. Al comentarlo, escribió:

La necesidad de ser virtuoso es el gran obstáculo para la verdadera entrega de sí mismo. Éste es el origen de la Mentira y, más aún, la fuente misma de la hipocresía: la negativa a aceptar asumir la propia parte del peso de las dificultades.

No intentéis aparentar ser virtuosos. Observad cuánto estáis unidos, uno con todo lo que es antidivino. Asumid vuestra parte de la carga, aceptaos impuros y falsos y de esa manera seréis capaces de tomar la Sombra y ofrecerla. Y en la medida en que seáis capaces de tomarla y ofrecerla, entonces las cosas cambiarán. No intentéis estar entre los puros. Aceptad estar con los que están en la oscuridad y dadlo todo con total amor.

Leer este comentario me produjo una inmediata alegría. En otra ocasión, al decir: “La moral es el mayor obstáculo en el camino espiritual”, recalcó el valor de no intentar a toda costa volverse puro a los ojos de los demás. Era crucial actuar de acuerdo con la verdadera esencia de uno mismo. Su creencia es que cada uno debe reconocer su lado negativo. En lo más profundo del ser humano, esa misma sustancia se agita: en algunos casos, se ha convertido en un modo de vida considerado deplorable o criminal por la sociedad.

El segundo concepto se refería a su manera de abordar el tema del *Japa*. Según ella, repetir un *mantra* era algo que hacía de forma espontánea y natural; no recibía una iniciación solemne. Durante la proyección de una película en *el Ashram* de *Sri Aurobindo* , contó que había oído un canto devocional, *Om Namó Bhagavateh* , y se preguntó qué ocurriría si lo repitiera durante su meditación diaria. Llevó a cabo esa acción y el resultado fue excepcional. Informó que:

El *mantra* coagula algo: toda la vida celular se convierte en una masa sólida, compacta, en una tremenda concentración, con una sola vibración. En lugar de todas las vibraciones habituales del cuerpo, ahora hay una sola

vibración. Se vuelve tan dura como un diamante, una única concentración masiva, como si todas las células del cuerpo se hubieran... Me puse rígida por ello. Estaba tan rígida que era una sola masa. [Esta cita está extraída de *La agenda de la madre.*]

Durante el día el *Mantra* se convirtió en una dulce presencia:

En los días en los que no tengo preocupaciones ni dificultades especiales (días que podría llamar normales, cuando soy normal), todo lo que hago, todos los movimientos de este cuerpo, todas las palabras que pronuncio, todos los gestos que hago, están acompañados y sostenidos por o alineados, por así decirlo, con este *Mantra* : *Om Namó Bhagavateh... Om Namó Bhagavateh...*, todo el tiempo, todo el tiempo, todo el tiempo.

En *La Agenda* de la Madre , *Satprem* y *La Madre* discuten cómo el *Mantra* calma a quienes lo rodean y crea una atmósfera intensa que previene las desarmonías:

El mantra tiene una gran acción: puede prevenir un accidente. Simplemente surge en un instante, de repente: "Tiene que surgir sin pensar, sin llamar: debe surgir del ser espontáneamente, como un reflejo, exactamente como un reflejo".

La Madre podía distinguir entre quienes tienen un *Mantra* y quienes no lo tienen:

En el caso de quienes no tienen *mantra* , aunque tengan un hábito fuerte de meditación o concentración, algo a su alrededor permanece borroso y vago, mientras que *el Japa* imparte a quienes lo practican una especie de precisión, una especie de solidez: una armadura. Se galvanizan, por así decirlo.

EL MANTRA DE SWAMI RAMDAS FUE EL MÁS EFECTIVO PARA MÍ

Los escritos de *La Madre* me inspiraron a añadir un *mantra* a mi práctica de *Kriya*. Elegí el mantra utilizado por *Swami Ramdas* (1884-1963).

Este santo indio viajó por toda la India cantando continuamente el *mantra Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om*. Descubrir la sencillez de su vida y la grandeza de sus experiencias fue increíblemente motivador. Su foto y la sencillez casi infantil de su sonrisa me hicieron sentir una tremenda admiración por esta persona.

Su padre le enseñó el *mantra Ram* , diciéndole que la paz perfecta que deseaba se lograría si lo repetía sin descanso. *Ramdas* dejó su trabajo y se convirtió en *Sadhu* , un mendigo en busca de Dios. Sus labios recitaban constantemente el *mantra 'Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om '* . Además del *japa* , abrazó la disciplina de ver a todas las personas como una manifestación de *Ram* (Dios) y aceptar cada situación como resultado de la

voluntad de Dios.

En poco tiempo, el *mantra* desapareció de sus labios y entró en su corazón. En el entrecejo, el Ojo Espiritual era claramente visible para él. Pronto, se acostumbró a permanecer en la luz del Espíritu como una experiencia permanente. El año 1963 fue cuando *Swami Ramdas* alcanzó el *Mahasamadhi*. Su enseñanza fue increíblemente sencilla:

Repite el nombre "Ram" en todo momento del día y de la noche cuando estés despierto. Puedes estar seguro de que no te sentirás solo ni miserable mientras pronuncies ese glorioso nombre. Donde se pronuncia este nombre o se medita en él, no hay dolor ni ansiedad; ni siquiera hay muerte.

Pronuncia el nombre de Rama en cualquier momento, en medio de todas las distracciones de la vida, siempre que haya un retorno momentáneo de tu conciencia a la Autoconciencia. Cuando esto suceda, siente la alegría resultante y concéntrate en ella tanto como puedas. Perfecciona tu entrega a Dios, cuando te enfrentes a cada evento. Por la noche, cuando estés libre de obligaciones mundanas, dedícate a una intensa práctica de *Japa*.

¿No sería factible para mí utilizar su método y pasar por todas las etapas de internalización?

Hice un esfuerzo por seguir su ejemplo, que consistía en repetir mentalmente el mantra durante todo el día. Viví tres días hermosos que me llenaron de alegría. Sentada en un banco del parque público y cantando mi *mantra*, derramé lágrimas de alegría. Pero el esfuerzo era demasiado, así que dejé de practicar. Al esforzarme demasiado corría el riesgo de desarrollar una aversión a esta práctica. Me esforcé por utilizar la sabiduría y recargarme con la aspiración hacia lo Divino.

EL MÉTODO QUE UTILIZÉ PARA ALCANZAR EL ESTADO SIN ALIENTO

En una ocasión, un colega mío me regaló un rosario católico después de regresar de una peregrinación a *Medjugorje*. Lo llevé conmigo para mi paseo por el campo y decidí usarlo. El *mantra* que elegí repetir fue el de *Swami Ramdas* : *Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om*.

Lo practiqué en voz alta unas 108 veces, usando el rosario dos veces. Un rosario católico está hecho de 60 cuentas, pero luego adquirí un *Mala de 108 cuentas*.

El sonido del *Mantra*, que ya había escuchado previamente en una grabación de cantos espirituales, era sumamente agradable. Elegí mi *Mantra* en base a una clara predisposición y disfruté sintiendo su vibración. Lo susurré a través de mis labios, haciéndolo vibrar dentro de mi pecho y lo infundí con las aspiraciones de mi corazón. Mi actitud no era como la de un devoto que le ruega a la Divinidad por algo, sino la de un hombre que sabe que se está acercando a su meta.

A través de este método, he creado un auténtico acto de devoción desde el corazón. En mi opinión, la devoción es expresar gratitud a una realidad superior a mi ego, cuya belleza siento como si estuviera encantada.

A pesar de sentirme un poco mareado a veces, perseveraré para completar mis 108 repeticiones en silencio.

Durante el resto del día no se desarrolló ninguna actividad especial: no hubo lecturas espirituales ni canciones devocionales. Por la noche, fui a mi habitación para practicar mi sesión *de Kriya*. Sentí una sensación de tranquilidad dentro y alrededor de mí, pero nada parecía indicar que unos minutos más tarde experimentaré algo que tendría un profundo impacto en mi vida.

Durante *el Pranayama mental*, mientras subía y bajaba por la columna, sentía que mis células estaban siendo sostenidas por energía fresca que no provenía del aire inhalado. Disfrutaba de esta sensación con calma y continuaba mi práctica sin interrupciones. Me quedaba quieto por un momento en cada *Chakra*, como una abeja atraída por el néctar de las flores, flotando sobre cada uno con gran deleite. Cuanto más me relajaba, más podía observar simultáneamente los *Chakras* y el cuerpo físico. El descubrimiento de una luz interior y una transparencia mental completa era una señal de que se estaba estableciendo en mí un nuevo estado de conciencia.

La respiración se hizo muy corta, pero finalmente alcanzó la quietud, como un péndulo que alcanza suavemente el punto de equilibrio. Mi mente se había calmado por completo. Había alcanzado la quietud perfecta, pero en algún momento, me di cuenta de que estaba completamente sin aliento. La condición duró unos minutos sin ninguna molestia y ni siquiera hubo una sensación repentina de sorpresa o el pensamiento de "¡Por fin lo tengo!".

Una tranquila euforia se sentía más allá de los confines de la mente: la seguridad de haber encontrado por fin algo estable e inmutable. Esta sustancia era sólida, a diferencia del evanescente flujo de la existencia con el que me topaba a veces, que tenía la consistencia de una sucesión continua de reflejos en el agua.

Me vino a la mente un recuerdo. Hace varios meses, leí acerca del encuentro de *la Madre con Sri Aurobindo*. *La Madre* mencionó que se había sentado al lado de *Sri Aurobindo* en el suelo. Sintió una repentina oleada de paz y silencio masivos que descendían desde arriba, despejando su mente, eliminando todo contenido y terminando en la región de su corazón. *La Madre* permaneció sentada por un rato mientras *Sri Aurobindo* conversaba con otra persona, y luego, en silencio y sin molestar a nadie, se levantó y se fue. No pudo hacer nada más que expresar su gratitud a lo Divino y a *Sri Aurobindo*.

He tenido una experiencia similar a la suya, ahora en mi vida. Fue una sorpresa para mí que una de las técnicas más simples del mundo, como *el Japa*, haya producido un resultado tan valioso. ¡Allí donde mis mejores esfuerzos no dieron resultado, *el Japa* produjo el milagro!

El mismo suceso se repitió en los días siguientes, siempre durante *el Pranayama mental* y después de mis respiraciones diarias *de Kriya*. Nunca había excedido 36 respiraciones *de Kriya*. La práctica de *Japa* tenía una conexión perfecta con el logro de la falta de aliento. Mis intentos anteriores de aquietar mi mente eran percibidos como esquivos, efímeros, superficiales e ilusorios en comparación con los resultados obtenidos a través del *Japa*.

Este evento ocurría todos los días, pero sólo cuando cumplía las siguientes condiciones:

[1] *El Japa* debe practicarse con la voz y no mentalmente durante al menos un *Mala* (108 veces).

[2] No es necesario practicarlo inmediatamente antes de la sesión *de Kriya*: un par de horas antes sería el momento ideal.

[3] Una vez completadas las 108 repeticiones, el *Japa* debe realizarse mentalmente, sin esfuerzo, independientemente de si la mente está concentrada o no.

[4] La rutina debe incluir la práctica del *Tercer Kriya* (12 repeticiones precedidas de una corta práctica de respiraciones *Kriya* (20) y seguida, para lograr una relajación profunda, por la práctica de 16 respiraciones *Kriya muy profundas y tranquilas*.

[5] El estado sin aliento se produce después de esta práctica al dejar libre la respiración. Se debe dar una suave concentración a los tres primeros *Chakras* (en secuencia) y luego dedicar todo el tiempo restante a concentrarse en el *Chakra del corazón*.

Nunca, repito, nunca he llegado más allá de este cuarto *Chakra*. ¡En él descubrí el estado máximo de perfección! Muchos años después, llegué a entender por qué no podía ir más allá de este *Chakra*. Comprendí que concentrarse en los tres primeros *Chakras* es el método para alcanzar la corriente *Samana* ubicada en la zona del ombligo. Al utilizar esta corriente, se puede entrar en *Sushumna* y establecer la conciencia en el cuarto *Chakra*, lo que hace posible alcanzar un estado sin aliento. Ir más allá de este *Chakra* fue una pérdida de tiempo.

Mis recuerdos del verano que siguió a esa experiencia

Mi rutina de verano consistía en practicar *Japa* por la mañana y *Kriya* por la tarde en el campo. El final de cada rutina me dejaba en el Estado sin aliento. Durante varios meses, este suceso se repitió todos los días desde junio hasta

septiembre. Me resulta imposible describir lo que experimenté en ese estado. Recuerdo que abría los ojos a menudo. Inmediatamente, mi conciencia se profundizó y sentí una sensación de libertad interior. La conciencia de la energía interior que sostiene el cuerpo aumentó. Me cautivó el esplendor resplandeciente de lo Divino que se manifiesta en mis células. Me quedé atónito por la pureza de esta idea, que era algo nuevo para mí y estaba lleno de entusiasmo y emoción.

Sri Ramana Maharshi escribió:

¡Escucha! Se yergue como una colina insensible. Su acción es misteriosa, más allá de la comprensión humana. Desde la edad de la inocencia había brillado en mi mente que Arunachala era algo de una grandeza incomparable, pero incluso cuando llegué a saber a través de otro que era lo mismo que Tiruvannamalai, no comprendí su significado. Cuando me atrajo hacia él, aquietando mi mente, y me acerqué, lo vi INAMOVIBLE.

Bueno, ¡la experiencia del estado sin aliento que compartí fue 'INAMOVIBLE' para mí!.

A medida que se acercaba el invierno, me senté en mi cálida habitación y traté de recordar las experiencias de verano. El paisaje que había contemplado tantas veces durante mi rutina de Kriya era ahora una imagen sellada en pura transparencia. Tuve varias oportunidades de contemplar el significado de todo lo que había ocurrido.

Al repasar mi práctica de *Kriya Yoga de años anteriores*, me di cuenta de que mi actitud no era la adecuada. Me había apartado de mi forma personal de pensar y sentir y había adoptado un conjunto de ideas que no estaban en línea con mi ser natural. Mientras estuve en la organización, violé inconscientemente los valores que mi cultura me inculcó.

Había caído en la peor de las ilusiones. Consideré que encontrar *Kriya* fue *un golpe de suerte*. Creo sinceramente que esta idea es una tontería. Verlo como un golpe de suerte te impide concentrarte en tu deber de perfeccionar este arte. *Kriya Pranayama* no debería ser un hábito que se pueda practicar con una mente perezosa.

Durante mis primeros intentos de aprender la técnica *Ujjayi*, me esforcé constantemente por mejorar. Siempre estaba activa y estimulada por mi intuición. A lo largo de cada práctica, esperaba una mejora inevitable, e incluso cuando estaba tranquilo, permanecía entusiasmado en todo momento. Siempre fue mi intención perseguir mi ideal de perfección y belleza.

Después de recibir Kriya, perdí el foco en mi esfuerzo debido a la noción de practicar la *técnica más rápida en el campo de la evolución espiritual*. Mi disciplina férrea se suavizó con la promesa hipnótica de las

bendiciones del *Gurú*.

"¿No estás contento de haber encontrado un verdadero *Gurú* ?" Durante años, he estado escuchando este estribillo de mi organización *de Kriya*. "¿No es maravilloso que Él haya sido elegido para ti por Dios mismo?" "Sí, ¡estoy feliz!" Mi respuesta estaba llena de una excitación casi histérica. Esta noción era más perjudicial para mí que cualquier otro factor. Fue la base de una actitud perezosa.

Fue un error pernicioso seguir practicando *Kriya* mientras tenía una mente hiperactiva. Había esperado demasiado tiempo para experimentar el valor del *Japa*. Lo Divino solo puede entrar en nuestras vidas calmando la mente, lo que le permite atravesar todas las capas que protegen al ego, como los pensamientos, las emociones y las sensaciones. Solo en un estado de silencio mental la intuición genuina y sincera puede convertirse en la única guía, no la mente. Mi camino tenía que continuar de otra manera ahora.

COMIENZA UN PERIODO MUY ESPECIAL DE MI VIDA

Experimentar el estado sin respiración fue como vivir un terremoto. Ahora que lo pienso, no estoy seguro de si una persona puede soportar una experiencia así sin que esto altere significativamente su rutina diaria.

Para mí es un reto reconocer la verdad. En mi opinión, me volví loco justo después de las experiencias del verano. Mi deseo era vivir la vida al máximo, adquirir nuevos conocimientos y, por supuesto, viajar.

Me enganché con la idea de aprender alemán y pasé un mes en Viena para asistir a un curso de alemán para extranjeros. Compré un libro que decía que la *Kriya* de Lahiri Mahasaya era la genuina, no la que enseñaba mi organización. *Swami Hariharananda*, que escribió el libro, afirmó que el propósito de su vida era impartir el conocimiento a quienes lo contactaran en persona.

Tenía la sospecha (que ahora se ha demostrado correcta) de que PY había enseñado una versión más sencilla de *Kriya* para satisfacer las necesidades de sus discípulos occidentales. Hojeé ese libro con la intención de comprender el *Kriya* que enseñaba el autor.

Fue inesperado descubrir que la práctica de *Pranayama* es inexacta si el practicante no escucha el sonido interno de *Om* después de tomar suficientes respiraciones. El sonido debe escucharse con los oídos abiertos.

La frase me mantuvo despierto toda la noche. Comprendí que PY me había arrebatado un método de realización espiritual inimaginablemente profundo y valioso debido a su dificultad para transmitirlo a sus primeros discípulos americanos.

Me esforcé por experimentar sin ninguna guía y algo empezó a funcionar. El intento de incorporar la escucha de sonidos internos con *Kriya Pranayama* estaba empezando a dar resultados. En mi opinión, esta idea era

brillante.

Mis días comenzaron a llenarse de una forma particular de alegría interior. La experiencia que estaba viviendo era intensamente emotiva para mí.

Leí y releí el libro de *Swami* y me sentí feliz al subrayar ciertas frases.

Es una pena que mi uso diario del *Japa* se haya vuelto menos intenso. Cambié mi enfoque de profundizar mi estado sin aliento a descubrir cómo este *Kriya original* podría beneficiarme.

Hace unos meses me vino a la mente la siguiente idea: “Nunca me veré obligado a renunciar al placer de quedarme sin el estado sin aliento, ni siquiera por un momento, durante el resto de mi vida. ¡Esta es la experiencia más auténtica que he tenido jamás!”

Pero mi mente se tambaleaba por la búsqueda frenética de comprender plenamente este *Kriya original*. Había abierto una puerta que era difícil de cerrar.

CAPÍTULO 4

BÚSQUEDA DEL KRIYA ORIGINAL

Después de mi fascinante experiencia del estado sin aliento, conocí a varios profesores de Kriya con el objetivo de mejorar aún más mi práctica. Con el tiempo, me di cuenta de que no había forma de mejorar. Sin embargo, me encontré con varios aspectos del Kriya Yoga que en ese momento no me resultaban familiares.

Me fue revelado que *Swami Hariharananda* haría una breve estadía en Europa antes de viajar a los Estados Unidos para una operación. Emocionado por esta noticia, hice todos los esfuerzos posibles para conocerlo y recibir su iniciación en esta *Kriya Original*.

Finalmente, llegó ese momento. El impacto emocional de la conferencia introductoria fue significativa. Su apariencia era majestuosa y digna. Su hermosa apariencia se acentuaba con su túnica ocre. Un anciano de cabello largo y hermosa barba era la personificación del sabio. Lo vi escondido detrás de un grupo de personas; sentí que su discurso se basaba en una experiencia genuina.

Me sentí extasiado ante la perspectiva de mejorar las técnicas *de Kriya* que había practicado sin interrupción durante muchos años.

En ciertos momentos de la conferencia no pude prestarle suficiente atención debido a mi enorme curiosidad por encontrar nuevos detalles técnicos. Mi obsesión se centraba en la cuestión de qué sonidos se debían producir en la garganta durante este *Kriya Original* y a qué centro debía ascender la energía al inhalar.

Después de mucha expectación, finalmente recibí mi iniciación de él. La técnica era muy diferente a lo que estaba acostumbrado. Intenté combinar esta enseñanza con lo que ya conocía bien. El objetivo no era disminuir la validez de lo que ya había experimentado, sino más bien agregar algunos detalles más que mejoraran su eficacia. Realicé numerosos experimentos para lograr esta fusión.

Sus excepcionales " *flexiones hacia delante* " y *Maha Mudra* me resultaron muy atractivos. El aspecto más crucial de *Kriya Pranayama* era escuchar los sonidos internos constantemente.

Su consejo era que la respiración debía realizarse siempre por la nariz y no por la boca. La respiración debía tener un sonido sutil y el proceso respiratorio no debía ser excesivamente largo. El sonido permanecía sutil o finalmente desaparecía después de muchas repeticiones. Al retirar la fuerza de la respiración, se lograba una gran relajación mental.

Después de esta práctica, hubo otra que se centró en imaginar la columna vertebral como un pozo. Usando una escalera que tenía los *Chakras* como escalones,

Bajaste y subiste por este pozo. La primera respiración te ayudó a alcanzar *Ajna* con conciencia comenzando desde la *fontanela*. La segunda respiración te ayudó a alcanzar el quinto *Chakra* y así sucesivamente, alcanzando todos los *Chakras restantes*.¹² Después de varias rondas completas, te encontraste completamente inmerso en un estado de felicidad.

Después de realizar mucha investigación, ahora no puedo decir que su *Kriya* sea el *original* enseñado por Lahiri Mahasaya. Hay varios métodos para practicar *Kriya* y cada uno tiene formas válidas y efectivas de llevar la conciencia al interior de la columna vertebral. Sin embargo, la decisión de aplicar el principio de escuchar el sonido de *Om* sin cerrar los oídos durante *Kriya Pranayama* me ayudó a profundizar mi meditación de una manera fantástica.

Las palabras de este maestro, estupidas y fascinantes a la vez, fueron para mí una gran revelación. Es cierto que los conceptos que absorbí en la conferencia y la iniciación me han llevado a concebir el *Kriya Yoga* de una manera nueva.

Estaba firmemente convencido de que para entrar en la realidad *Omkar* había que utilizar *Kriya*, que según él no sólo se debe percibir a través del sonido y la luz, sino también a través de una sensación de oscilación, movimiento o presión interna.

Tocó la cabeza y el pecho de algunos estudiantes de la primera fila para transmitirles un temblor en el cuerpo y ayudarlos a comprender estos tres aspectos. Para que pudiéramos comprender la esencia de la experiencia *Omkar*, nos estaba introduciendo en otra dimensión al entregarse completamente a nosotros.

El concepto que nos había transmitido creó una comprensión de toda la práctica *de Kriya* como un único proceso progresivo de estar en sintonía con la realidad de *Omkar*. Todas las diferentes fases de *Kriya* tenían que ser atravesadas por la percepción *de Omkar*, como un hilo para ensartar perlas.

Durante mi experiencia inicial en la escuela *de Kriya*, creía que la realidad *de Omkar* se limitaba a la técnica de cerrar los oídos para escuchar los sonidos internos. He llegado a comprender que la realidad *de Omkar* abarca múltiples aspectos e involucra todos los aspectos de la práctica *de Kriya Yoga*. Este descubrimiento fue uno de los más importantes a lo largo de mi camino espiritual.

Lo que recuerdo de aquella época

Cuando practicaba la *técnica Om* (que recibí en mi escuela), era consciente de que todo esfuerzo por escuchar los sonidos internos era bien recompensado.

Más tarde, me di cuenta de que las enseñanzas de *Swami Hariharananda* se basaban completamente en las enseñanzas del *movimiento Radhasoami*. En el capítulo 12 hablaré sobre este movimiento espiritual. En el capítulo 14, explicaré en detalle las enseñanzas completas de *Swami Hariharananda*.

La pasión espiritual que surgió de mi corazón en esa época, junto con un aumento de la devoción a lo Divino, nunca fue eclipsada por ningún otro acontecimiento. Me fascinaba la perspectiva de redescubrir y revivir ese período mediante el uso de una forma más sutil de *Kriya Pranayama*.

Durante los días siguientes, durante los intentos que hice por alcanzar este ideal, la dulzura de siempre volvió a mi vida y la acepté con gratitud y con el corazón abierto. Durante muchas semanas, el contacto diario con la vibración *Om* fue lo que me hizo sentir como si estuviera en el cielo en la tierra. No puedo imaginar nada que pueda hacer que una persona se sienta tan contenta.

Comprendí que ahora poseía un estado de dulzura inconcebible y que podía disfrutarlo todos los días, no sólo durante la meditación sino también cuando estaba libre del trabajo o de otros compromisos y me encontraba relajado. Me concentré únicamente en nutrir esta experiencia en mis prácticas *de Kriya*.

Durante el invierno de ese año, tuve una experiencia que siempre recordaré. Estuve tres semanas sin trabajar. Todas las mañanas me quedaba en mi cálido hogar, practicando todo lo que podía y aplicando los conceptos fundamentales en los que *Swamiji* tanto había insistido. Me alojé en un hermoso centro de deportes de invierno durante unos días y fui libre para pasear por el campo blanco como la nieve sin un destino específico. Mientras caminaba sin rumbo, el atardecer llegó temprano y el paisaje se tiñó de colores maravillosos. El pueblo que estaba sepultado en la nieve reflejó todos los colores posibles del espectro, en esos pocos segundos de esplendor. Este maravilloso período de mi vida siempre quedará grabado en mi mente cuando piense en ese paisaje.

la Segunda Kriya de Swami Hariharananda. El propósito de esta técnica era experimentar los seis *Chakras* de una manera profunda y luego trascender su esencia. Todos *los Chakras* recibieron una distribución igual de *Prana*, que se intensificó. Después de varias repeticiones de todo el proceso, uno siente que su conciencia se separa del cuerpo físico, como si fuera una nube flotando en un cielo tranquilo.

Después de ser iniciado en *el Segundo Kriya*, caminé por la ciudad donde vivía *Swamiji*: todo parecía aún más hermoso que antes. El sol brillaba y las campanas sonaban durante el esplendor del mediodía. Vivía en el paraíso.

En ese momento de mi vida, me sentí completamente realizado, como si mi viaje de aprendizaje en el camino *del Kriya* hubiera llegado a su fin. Practiqué con mucha intensidad. Un día en el trabajo, me senté en una habitación con una puerta de vidrio y pude ver las montañas desde lejos. Era admirable ver una capa de nieve en la cima y un cielo celestial sobre la nieve. ¡Estaba eufórico! Mis años futuros, representados por el cielo distante, estarían completamente dedicados al *Kriya Yoga*.

La idea de permanecer en ese estado por el resto de mi vida me cautivó.

DECEPCIÓN

El año siguiente tuve la oportunidad de tener una entrevista privada con el *Swami*. Mi objetivo era obtener información sobre la parte del *Segundo Kriya* que ya conocía, pero que no me fue revelada durante la iniciación. En esta sección se emplearon todas las sílabas del alfabeto *sánscrito*.¹³ Me recomendó que me abstuviera de practicar este procedimiento. En lugar de ello, me guió en la práctica del procedimiento *de flexiones hacia adelante*, ¡lo cual fue una experiencia verdaderamente bendecida! Repitió todas las ideas esenciales de su enseñanza como si quisiera fijarlas en mi memoria.

En cuanto a *Kriya*, afirmó que su esencia original se ha perdido en esta generación. Dijo que deseaba que yo experimentara y viviera en este espíritu. Para lograrlo, era crucial practicar solo lo que ya tenía y nada más.

Mientras miraba el estante de su habitación, me señaló una pesada carpeta de documentos y me pidió que se la trajera. La abrió y me mostró numerosas ilustraciones que representan varias etapas de *Kriya*. Me pareció que tenía la intención de demostrar su conocimiento completo de *Kriya*, pero me aseguró que lo que había aprendido era suficiente para mis necesidades presentes y futuras.

Observó mi curiosidad, pero me hizo comprender que mi deseo de aprender otras técnicas en el futuro daría como resultado una falta de compromiso con las técnicas esenciales. Concluyó la reunión con esta declaración. Durante esa velada, medité a sus pies junto con otros devotos.

Me sentí inspirado por estar allí, pero un poco desanimado. ¿Cuáles eran los medios por los cuales podría obtener conocimiento de los *Kriyas Superiores originales*? Para aquellos que habían estado familiarizados con este *Swami* durante un tiempo, era de conocimiento común que solo ciertos discípulos que lo acompañaron en sus viajes y trabajaron para él podían recibir enseñanzas superiores.

Durante años me mantuvieron al tanto de las aventuras del maestro. Observé que un número significativo de sus discípulos, que me parecían devotos de él, lo abandonaban. Su negativa a enseñar algo más que su *Segundo Kriya* provocó que muchos perdieran el interés y lo llevó al aislamiento. Parecía que no tenía en cuenta la curiosidad insaciable de la mayoría de *los kriyabanes*, que estaban dispuestos a superar cualquier obstáculo en su búsqueda. Las personas más esenciales para él se alejaron por un reflejo automático desencadenado por su desafortunada decisión. Lamentablemente, estos individuos, impulsados por su deseo de una enseñanza completa, comenzaron a buscar otros maestros.

Esta información la obtuve hace muchos años y la publico en el Apéndice N° 5.

Estaba decepcionado por su deserción, pero se mantuvo firme en su

decisión. Quienes intentaron convencerlo de lo absurdo de la situación y luego corregirla se encontraron frente a un muro.

El suelo que araba y cultivaba se volvió estéril. Poseía todos los recursos necesarios para atraer al mundo occidental. El libro que escribió fue un movimiento estratégico que lo hizo muy popular y lo estableció como una figura clave en *Kriya*. Además, su figura de sabio indio fue una fuente de inspiración para otros. Hubo numerosos investigadores que estaban entusiasmados con él y dispuestos a respaldar su misión. Siempre lo consideraron un "dios" y se comportaron con la misma amabilidad con cualquiera de sus asociados o sucesores.

Había personas que estaban satisfechas con su *Kriya*, pero no estaban muy motivadas y no se hubieran esforzado por organizar seminarios para él. Para decirlo sucintamente, la lealtad mostrada por diferentes estudiantes no fue suficiente para evitar el peor resultado. Aunque sus admirables esfuerzos y sutiles sutilezas para enriquecer nuestro *Kriya* haciéndolo más hermoso, no fueron suficientes para evitar que se encontrara con el naufragio de su misión, al menos aquí en Europa.¹³

Algunas personas que se habían ocupado de organizar sus seminarios utilizaron los mismos folletos con sólo pequeños cambios en las fotos y los nombres para invitar a otro maestro de la India. Sus acciones se basaban en el entendimiento de que este nuevo maestro abogaba por la explicación completa del *Kriya*. Es cierto que quienes ya habían conocido a este nuevo maestro en la India se dieron cuenta de que no tenía ninguna realización espiritual. Tal vez esta invitación se hizo debido a la desesperación más que a la convicción.

Cómo mi búsqueda para encontrar la forma completa del Kriya de Swami Hariharananda continuó varios años después.

Un investigador francés se puso en contacto conmigo un par de años después de que publicara por primera vez este libro. Me dijo que era un ex discípulo de un ex discípulo de *Swami Hariharananda* y me expresó su gratitud por publicar la *Kriya* de Lahiri Mahasaya en línea. Después de hablar sobre sus intereses, procedimos a hablar sobre la *Kriya* de *Swami Hariharananda*. Se alegró de terminar de explicarme la *Segunda Kriya* y profundizó en la *Tercera Kriya*, insinuando el comienzo de la *Cuarta Kriya*.

Obtuve una comprensión completa del *Cuarto Kriya* cuando un investigador estadounidense compartió conmigo un documento años después. Con la ayuda de estos dos investigadores me fue posible preparar la reciente edición del capítulo 14. La explicación completa del *Kriya* de *Swami Hariharananda* se puede encontrar allí.

PERIODO DIFÍCIL

Durante ese tiempo estuve tranquilo. La práctica de *Kriya Pranayama* ya

¹³Queda un poquito, pero no es mucho comparado con lo que podría haber logrado si hubiera sido más receptivo a compartir sus conocimientos.

estaba bien establecida, aunque las dudas sobre las *Kriyas superiores* de PY seguían intactas. Compartí mis pensamientos con un amigo que fue compañero mío durante mi viaje con *Swami Hariharananda*.

Elegimos recibir algunas iniciaciones de algunos maestros "menores" que alguna vez sirvieron como mano derecha de un ilustre *Gurú*, pero que luego se volvieron independientes. Nuestra idea era que estos maestros eran mediocres, a veces sin educación e inmorales.

Algunos episodios también confirmaron la impresión de inestabilidad mental. Su conocimiento del *Kriya Yoga* era limitado y lo enseñaban de manera superficial, pero aún así creíamos que enseñaban *el Kriya Original*, lo que nos llevó a quedar ciegos.

Siempre actuamos con respeto o actitud tolerante hacia ellos, perdonándolos cuando traicionaron nuestra confianza.

Aceptamos la farsa de la ceremonia de iniciación. Sus explicaciones eran siempre breves y superficiales. Yo me esforzaba por convencerme de que había descubierto algo valioso. Con frecuencia, una vaga sensación de bienestar que surge cuando se practica una nueva técnica por primera vez era un testimonio de su excelencia. No me daba cuenta de que al hacerlo, había convertido a mi ego en la brújula que guiaba mi viaje espiritual. Había olvidado mis logros anteriores de escuchar la vibración *Om* y experimentar el estado sin aliento. Me sentía como si estuviera bajo hipnosis.

No estaba dispuesto a aceptar que la nueva iniciación sólo hubiera añadido algo sin importancia a lo que ya sabía. Sin duda, adquirir nuevas técnicas era algo parecido a un pasatiempo. La contraseña que se exigía aceptar en cada seminario de iniciación era una solemne promesa de secreto. Cada uno de nosotros hacía esa promesa, pero tan pronto como terminaba la sesión, compartíamos la noticia que obteníamos con otros amigos que no habían recibido esa iniciación.

Siguiendo a estos maestros, descubrí una escuela particular en la que el *Kriya Yoga* carecía gravemente de los *Kriyas Superiores clásicos*. Varias enseñanzas del *Yoga clásico* se combinaban con *el Kriya*. Quiero hacer una breve nota sobre esta última escuela en la que me encontré con el punto más pobre de mi investigación, pero me dio mi primera visión del *Kriya de las células*, que describiré en el capítulo 17.

Esta escuela no se acercaba a las enseñanzas de Lahiri Mahasaya. El *Kriya Yoga* que se enseñaba se basaba en las enseñanzas de un hombre nacido en la India, que luego fue a los Estados Unidos y que afirmaba ser un discípulo directo de *Babají*. La escuela proporcionaba tres niveles de *Kriya* que se podían realizar en tres años, o incluso en dos. El libro que presentaba esta escuela era extraño porque no mencionaba técnicas como *Talabya Kriya*, *Kechari Mudra*, *Navi Kriya*, *Omkar Pranayama*, *Thokar* y otras. El método principal se conocía como *Kriya Kundalini Pranayama*. Muchas otras enseñanzas se combinaron y organizaron en cuatro denominaciones principales: *Hatha Yoga*, *Dhyana Yoga*, *Mantra Yoga* y *Bhakti Yoga*.

No hay duda de que la técnica *Kriya Kundalini Pranayama de esta escuela* era hermosa. El núcleo del segundo nivel era la introducción de *los mantras indios*. Me desconcertaron algunas otras enseñanzas, pero perseveré y puse mi esperanza en el tercer nivel.

El *tercer nivel final* fue una decepción insoportable. No había *Kriyas Superiores propiamente dichas*, sino técnicas clásicas *de yoga* que son adecuadas para un curso previo para personas interesadas en *Kriya*. Las seis técnicas de *Samadhi*, impartidas al final de un curso agotador y poco interesante, comprendían prácticas sencillas y bien reconocidas que se pueden encontrar en un libro básico *de yoga*.

Nos dieron una versión diferente de la técnica *Hong So*, tres técnicas de visualización comúnmente utilizadas, el consejo estándar para mantener la conciencia continua durante todo el día y, finalmente, una variación de la *técnica Om*.

Parecía que la *técnica Hong So* y la *técnica Om* fueron creadas por una mente perezosa que quería evitar ser acusada de copiar a la organización de PY. Por ejemplo, el *mantra " Hong-So "* fue reemplazado por *" Om-Babaji "*, sin tener en cuenta el hecho de que *" Hong-So "* es un *mantra* universal cuyas sílabas han sido elegidas para calmar la respiración y tener una conexión vibratoria.

Recibir nuevamente las técnicas *de Kriya* ofrecidas por la organización PY, disfrazadas y presentadas como técnicas *de Samadhi*, fue una experiencia impactante para la mayoría de nosotros.

Era evidente que ese camino no era el que yo buscaba. Mi confianza en ese maestro disminuyó significativamente, especialmente cuando mencionó su hipotético encuentro con *Babaji*. Escuchar las desconcertantes perogrulladas que ese *Babaji* le habría dicho, como decir que su esposa habría hecho un gran trabajo escribiendo un libro de recetas vegetarianas, me dejó asombrado.

Me interesaron especialmente dos detalles de la *técnica Kriya Kundalini Pranayama*, que era el aspecto más intrigante de este camino. El aspecto inicial implicaba reconocer la energía sexual y concentrarse en elevarla al cerebro durante cada inhalación, para luego notar su transformación y distribuirla por todo el cuerpo al exhalar. El segundo aspecto era que la exhalación sería el doble de larga que la inhalación.

El aspecto más irritante de la rutina recomendada era que una vez completada la cantidad de respiraciones requeridas, el proceso que ya estaba ocurriendo debía detenerse abruptamente para practicar el llamado *Dhyana Kriya*. En lugar de centrarse en la columna vertebral y el control de la energía, esta meditación ahora se centra en visualizar una fantasía elegida a voluntad. El cambio de un ejercicio que apuntaba a lograr un objetivo bello específico a un ejercicio que apuntaba a lograr algo más a través de la imaginación me pareció bastante tonto.

Un hermoso evento

Recuerdo el episodio en el que buscaba una aclaración sobre las *Kriyas Superiores* que recibí a través del curso por correspondencia, pero el Ministro se negó a dármele. Habían transcurrido nueve años.

Aunque me sentía algo distante de esta organización, aún así la respetaba. Tomé un curso de repaso *de Kriya* en mi país durante la visita de dos Ministros (dos damas). Lo que una vez había esperado y que se me negó brutalmente, ocurrió de manera natural y con absoluta facilidad durante un descanso entre clases. Tuve una conversación privada con uno de los dos Ministros y todo se aclaró.

Tuve la suerte de encontrarme con una persona amable que habló directamente desde la experiencia. Me informó que el *Kechari Mudra* se progresaría gradualmente, específicamente asegurándose de tocar la úvula con la punta de la lengua. Pude aclarar la afirmación de PY de que la activación *de los Chakras* puede ocurrir a través de golpes psicofísicos dirigidos hacia ellos. El uso del *Mantra* asociado con la respiración se mencionó en la declaración, lo que me tranquilizó. Ella explicó que al cantar mentalmente una sílaba intensamente en el asiento de un *Chakra*, se puede crear un 'golpe psicofísico'.

Esta aclaración inspiró mi práctica. Al regresar a casa, tuve la sensación de revivir el momento más memorable de mi vida. Descubrí métodos inimaginables para perfeccionar la parte final de mi rutina *de Kriya*. A través del canto mental del *Mantra* en cada *Chakra*, descubrí la capacidad de tocar su núcleo con una intensidad casi física. Este procedimiento fue tan dulce que el cuerpo se puso rígido como una estatua y la mente se volvió transparente como un cristal. Deseé terminar mi búsqueda del *Kriya Original* y considerar mi rutina actual *de Kriya* como definitiva. Mi rutina era una maravillosa amalgama de lo que me habían enseñado mi organización y *Swami Hariharananda*. Desafortunadamente, el afán por aprender sobre *Kriya* ya había causado caos e inyectado un veneno letal en mi alma.

MI SEGUNDO Y ÚLTIMO MAESTRO

El nuevo maestro que fue invitado a Europa tuvo que superar problemas de visado y tardó dos años en llegar, pero a su llegada descubrió que la mayoría de los discípulos de *Swami Hariharananda* estaban allí. La gente estaba dispuesta a darle la bienvenida como un mensajero enviado por Dios. Este maestro nos proporcionó la clave necesaria para adquirir *Kechari Mudra*, enseñó *Navi Kriya* y compartió otras enseñanzas invaluable, incluyendo las *Kriyas Superiores*.¹⁴

No estaba de buen humor cuando nos encontramos. Según algunas

¹⁴ *Kechari Mudra* y *Navi Kriya* se discutirán en el capítulo 7. El capítulo 9 es donde se dará una explicación detallada de sus enseñanzas sobre los *Kriyas superiores*.

indicaciones, sabía que estaba a punto de adoptar un enfoque radicalmente nuevo. Me preocupaba que esto pudiera alterar la hermosa rutina en la que me había establecido. La apasionada inmersión de *Swami Hariharananda en la dimensión mágica de Omkar* era algo que no podía olvidar ni dejar de lado. Fui a ver a este nuevo maestro, decidido a rechazarlo si sentía que me estaba alejando de esta realidad. Acepté reunirme con él únicamente para recibir lo que *Swami Hariharananda* había decidido no darme.

Lamentablemente, la realidad *de Omkar* se me escapó de las manos cuando perdí el rumbo durante la investigación de este *Kriya Original*. La razón es que comencé a experimentar con otros métodos, sin escuchar los sonidos internos.

Es una triste verdad que aprendí de la peor manera que no es recomendable abandonar una práctica tan hermosa. Experimenté una profunda desconexión de esa dulce realidad. Sentí que había entrado en un continente diferente y me encontré con entornos que no significaban nada para mí. Intenté redescubrir la emoción abrumadora que emanaba de escuchar los sonidos internos sin éxito. Pasé una cantidad significativa de tiempo tratando de reconectarme con la vibración *Om*. Mi decisión de separarme de la vibración *Om* fue un gran error, y lenta y tristemente lo comprendí.

Conocí a este nuevo maestro en un centro *de yoga*. *El discurso introductorio de Kriya* tenía como objetivo enfatizar que su objetivo no era ampliar la mente y el ego, sino emprender un viaje más allá de la mente. Con el tiempo, me quedó claro que su pensamiento se basaba en las enseñanzas de Sri Krishnamurti.

Aunque mantenía una actitud indulgente, casi divertida, observé en él algunos rasgos de carácter que en realidad habían causado una mala impresión en los demás. Por ejemplo, tenía mal carácter. La enseñanza de cosas sencillas y mundanas que comprendían incluso los niños del jardín de infancia se caracterizaba por una gran abundancia de palabras y conceptos repetidos hasta la saciedad. Durante la audiencia, alguien le pidió, de manera suave pero firme, una explicación precisa. Parecía salir de un estado hipnótico. Con expresión de ira, le lanzó insultos para humillarlo y callarle la boca. En presencia de preguntas legítimas, a menudo mostraba arrebatos de ira porque creía ver una intención oculta de desafiar su autoridad.

Dediqué toda mi atención a aprender su forma *Kriya* e ignoré sus evidentes defectos. Creí que su viaje a Occidente tenía como objetivo restaurar las enseñanzas originales, lo cual fue suficiente para superar mi malestar inicial.

A pesar de ser inusualmente sintético en algunas partes, la explicación de las técnicas del seminario de iniciación fue bastante clara.

Las instrucciones de *Kriya Pranayama*, aunque oficialmente correctas, solo eran comprensibles para aquellos que ya habían practicado *Kriya Yoga* durante mucho tiempo. Sin embargo, me di cuenta de que mi búsqueda del *Kriya original* estaba progresando bien. He sido seguidor de este maestro durante varios años. A continuación, daré una explicación de por qué terminé todas mis relaciones con él.

Mudra Kechari

Después de terminar el seminario de iniciación, me tomó tres meses alcanzar *Kechari Mudra*.¹⁵ El *Kechari* me hizo sentir aturdido durante varias semanas. Después de experimentar confusión mental, finalmente aprendí a vivir en un estado constante de tranquilidad.

De vez en cuando salía a caminar. Cuando me encontraba con alguien y me detenía a conversar, me sentía tan feliz que no podía contener las lágrimas de alegría. De repente, sentí que la alegría estallaba en mi pecho y subía hasta mis ojos. Al concentrarme en las montañas lejanas, traté de dirigir mis emociones de una manera que transformara mi alegría paralizante en un éxtasis estético. Utilicé esto como una forma de ocultar mi alegría. Al comparar esta nueva condición con la de los místicos, tomé conciencia de la dificultad de vivir, de cumplir con los deberes cotidianos y mundanos, sin sentirme paralizado por una sensación omnipresente de embriaguez.

Comencé organizando sesiones de iniciación para este maestro. Vi un defecto en la forma en que explicaba las técnicas *de Kriya*: la prisa y la superficialidad con que las explicaba. Las discusiones filosóficas eran el centro de atención, en particular el día anterior a la iniciación y durante toda la misma.

El enfoque principal de estas charlas era presentar el tema de la **no - mente**. No había lugar a críticas en lo que decía; todo era correcto. El problema era que varios estudiantes experimentaban incomodidad al sentarse en el suelo, lo que les causaba dolor en la espalda y las rodillas. Esperaban pacientemente la explicación de las técnicas, soportando estas conversaciones que les resultaban molestas.

Para iniciar, pidió un coco, que era extremadamente difícil de conseguir en nuestras localidades, lo que provocó que los estudiantes lo buscaran desesperadamente de tienda en tienda. Debido a su habitual llegada tardía, aquellos estudiantes de otras ciudades vieron que sus planes para el viaje de regreso se desmoronaban y estaban muy agitados. A pesar de que alguien salió de la habitación a tiempo para tomar el último tren, él

¹⁵Sería justo preguntar por qué la organización *de Kriya* a la que asistí no enseñaba una técnica sencilla como *Talabya Kriya* para alcanzar *Kechari Mudra*. Con el tiempo, me di cuenta de que esta organización enfrentaba muchas dificultades y tenía que lidiar con asuntos más importantes.

todavía se demoró en *el Yama y Niyama de Patanjali*. Pidió hacer un voto que era absurdo. A partir de ese momento, los estudiantes varones deberían considerar a las mujeres (excepto a sus esposas) como madres, y las mujeres deberían considerar a los hombres (excepto a sus esposos) como padres. El público escuchó sus desvaríos con un suspiro de incomodidad no disimulada.

Debo aclarar por qué escribí que este voto era absurdo. En mi opinión, es una pérdida de tiempo pedirle a las personas que están ansiosas por aprender técnicas *de Kriya Yoga* que tomen este voto y luego lo respeten. ¿Por qué no confiar en el poder transformador de *Kriya* en lugar de preguntar esto? ¿Por qué uno piensa que la vida de un *kriyaban* debe ser disoluta sin este juramento? Cuando uno experimenta la dulzura de la experiencia espiritual, la inclinación a respetar los valores éticos puede manifestarse espontáneamente. Si hay conductas problemáticas en un estudiante, ¿por qué no esperar los efectos de *Kriya* antes de rasgarse las vestiduras? Se ha observado que individuos que habían vivido una vida moralmente cuestionable han tenido éxito con *Kriya*, logrando espontáneamente una vida virtuosa, mientras que los individuos que se esforzaron por exhibir una conducta altamente moral han fracasado.

No sólo la explicación técnica fue apresurada, sino que además hubo otro problema: demostró el procedimiento haciendo un sonido de vibrato exagerado. ¹⁶Aunque sabía que ese sonido era incorrecto, siguió utilizándolo. Creo que así evitó el inconveniente de tener que acercarse individualmente a cada alumno, como es típico de los profesores *de Kriya*. Lamentablemente, no se tomó el tiempo de explicar que el sonido debía ser suave y no vibrante. Tengo conocimiento de que muchas personas, creyendo que ese era el secreto que él trajo de la India, se esforzaron por hacer el mismo ruido. A pesar de los amables consejos de sus colaboradores cercanos, continuó de esa manera.

LAS RAZONES POR LAS QUE DEJÉ A ESTE PROFESOR

Fueron aquellos años en los que coordiné los seminarios de este maestro en Italia. Tuve el placer de recibir la visita de algunos alumnos *de Kriya Yoga que fueron iniciados por Swami Hariharananda*. Ellos, al igual que yo, organizaron las giras del nuevo maestro en Alemania. Insistieron en la necesidad de presentar una propuesta a nuestro maestro. La petición era que se añadiera una práctica grupal guiada de *Kriya* después de sus seminarios de iniciación. Esto proporcionaría una comprensión más profunda para los nuevos iniciados y un repaso para los que ya estaban practicando. Comunicué mi petición al maestro

¹⁶Medí cuánto tiempo pasó explicando la técnica básica de *Kriya*.
Pranayama un día, ¡y sólo me tomó dos minutos!

a través de un amigo que estaba a punto de partir hacia la India, le entregué una carta que deseaba que recibiera personalmente, junto con mis saludos y un cálido abrazo.

Lamentablemente, el profesor interpretó mi carta como una crítica a sus métodos y, como resultado, me eliminó de la lista de organizadores del viaje. Otro coordinador italiano recibió su decisión y no se molestó en informarme. Han pasado algunos meses.

Si no hubiera ido a recibirlo a su llegada a Europa, mi aventura con este maestro habría terminado allí. Nos abrazamos como si nada hubiera pasado. Probablemente él percibió mi presencia como una señal de arrepentimiento. El maestro estaba descansando cuando su colaborador, con cierta vergüenza, me explicó lo que había estado sucediendo detrás de escena. En realidad, ya no me consideraba su discípulo. La consternación y la desorientación me invadieron. Pensé en renunciar a todo y terminar cualquier relación con este maestro.

Para mantener la paz de aquellos que eran mis amigos y me habían seguido en esta aventura, tomé la decisión de fingir que nada había sucedido. Decidí seguir trabajando con él y dejar de lado el tema tratado en la carta que le había enviado. Si me hubiera ido, habría perturbado la iniciación en los procedimientos *de Kriya Superior* basados en el movimiento *Tribhangamurari*. El día siguiente era cuando estaba previsto que se llevara a cabo esta iniciación.

En esa ocasión la Kriya de Lahiri Mahasaya se reveló a aquellos que tuvieron la sensibilidad para verla. Yo estaba a cargo de traducir la lección. Fui capaz de llevar a cabo esta función con facilidad, relatando cada pequeño detalle. La persona que me reemplazaría en esta tarea se habría olvidado de traducir el 80% del discurso.

Durante la iniciación, el maestro demostró los movimientos de cabeza en el alto *Thokar Kriya*) de una manera significativamente diferente al año anterior. Cuando alguien presente le pidió una aclaración sobre el cambio, afirmó que no había hecho ningún cambio y agregó que había habido un problema de traducción el año anterior. Era obvio que estaba mintiendo. El *kriyaban* recordaba perfectamente los movimientos de cabeza que había observado antes. Sabía, pero no podía decirlo, que el año anterior el maestro había hecho algunos movimientos que no eran correctos.

Finalmente, cuando estaba solo y buscaba algo en una habitación, encontré el coraje para decirle que había cambiado los movimientos del *Thokar*. Con odio en sus ojos, se volvió hacia mí y me gritó que mi práctica no era asunto suyo. Esta fue la única conversación técnica que tuve con él durante los años que lo seguí, hasta donde puedo recordar.

Ese fue el momento en que todo cambió para siempre. Empecé a controlarme y tomé la decisión de estar siempre de acuerdo con él. Debido a

mi buena actuación, me pidió que enseñara *Kriya* a aquellos que expresaran interés pero no pudieron conocerlo en sus tours. Esta oportunidad me hizo feliz porque había imaginado finalmente poder explicar *Kriya* de una manera profunda y completa. Esperaba que mis estudiantes nunca tuvieran que soportar la agonía de preguntas legítimas sin respuesta.

Pasó aproximadamente un año cuando me di cuenta de que estaba haciendo un trabajo improductivo. Concedí la iniciación *en Kriya* siguiendo el protocolo fijo que el maestro me había indicado que siguiera. Al alejarme de aquellos estudiantes, me di cuenta de que una gran mayoría practicaría durante un máximo de diez días y luego abandonaría todo para dedicarse a otros intereses esotéricos. Por lo general, algunos de los estudiantes más persistentes venían con preguntas y me llamaban por teléfono, solo para tener la impresión de mantener una relación con una persona genuina a distancia...

Tan pronto como el maestro llegó a nuestro país, invité a todos los nuevos iniciados a los seminarios donde este maestro estaría presente. Lamentablemente, muchos no pudieron 'sobrevivir' a este encuentro. Estaban acostumbrados a hacer preguntas y recibir respuestas exactas, por lo que intentaron hacer lo mismo con el maestro. ¡Dios mío! Él se rió entre dientes ante la mayoría de las preguntas, afirmando que eran signos de pensamiento desequilibrado. Era común que se enojara. Muchos de ellos experimentaron una profunda crisis debido a su completa falta de comprensión humana. Había muchas cosas que no eran perfectas. Yo creía que este hombre, al que traté de satisfacer todos sus caprichos como un acto sagrado, no tenía un amor profundo por *Kriya*. En cambio, lo utilizó para llevar una vida mucho más hermosa en Occidente que su miserable vida en la India, como me describía a menudo.

Pasó un año más. Me reuní con un grupo de personas en el extranjero que querían recibir instrucción en *Kriya Yoga*. En ese grupo, me encontré con un estudiante muy serio que entendía bien los métodos de mi maestro y solo asistía al seminario de iniciación para repasar. Me hacía preguntas importantes y siempre encontraba respuestas precisas. “¿Quién te enseñó todos estos detalles?”, me preguntó. Desde un punto de vista didáctico, mi maestro era un completo desastre, como él sabía. Percibió que yo había asimilado numerosos detalles de otras fuentes. ¿Era correcto que yo diera explicaciones utilizando conocimientos que no me había dado mi maestro?

Él comprendió mi vergüenza y se quedó perplejo porque, a pesar de que me había dado permiso para enseñar *Kriya*, ¡nunca había tenido la oportunidad de hablar abiertamente con él sobre detalles técnicos! Era mi responsabilidad resolver el asunto lo antes posible.

A pesar del mal carácter de mi profesor, dudé mucho, pero no había otra opción. A través de un amigo, le escribí una carta en la que mencionaba

mi problema y le rogué que nos hiciera un tiempo para discutir el asunto después de que llegara a mi grupo durante su siguiente gira. Aunque estaba en Australia, debería recibir una respuesta en una semana a más tardar. Estaba preparado para un cataclismo en mi subconsciente. Era probable que se enfadara muchísimo y actuara de forma irracional. Si las cosas se agravaban y dejaba de participar en nuestro grupo debido a nuestra separación, quienes eran cercanos a él sufrirían. Muy pocos podrían haber comprendido las explicaciones de mis acciones. Una situación imperfecta pero aún cómoda se habría visto perturbada por mí. De hecho, mis amigos le tenían simpatía. El hecho de que viniera a nuestro grupo todos los años era muy estimulante, y se prepararon para ese acontecimiento con una intensa práctica *de Kriya*.

Unos días después llegó la respuesta. Para dirigirse indirectamente a mí, envió un fax a otro coordinador. En tono despectivo, escribió que mi dependencia de las técnicas obstaculizaría mi capacidad de trascender mi dimensión mental. Según su punto de vista, yo era similar a Santo Tomás, ansioso de validar la solidez de sus enseñanzas. Afirmó que accedería a mi petición, pero sólo con el propósito de saciar mi ego.

Después de leer “Saciando mi ego”, me di cuenta de que no había entendido nada. ¡Es una pena que nunca hayamos hablado en serio! Me preguntaba por qué nunca me había permitido hablar de estos temas. Mi intención no era desafiarlo ni destruirlo. Me puse en contacto con él para establecer un acuerdo definitivo sobre qué decir y qué no decir a los *kriyabanes* durante la iniciación. ¿Por qué siempre me había evitado?

Decidí actuar como si no hubiera notado su tono. Simplemente tenía curiosidad por saber qué haría. Evité disculparme o responder con resentimiento. Hice un esfuerzo para dejar en claro que estaba enseñando *Kriya* con su aprobación y que necesitaba repasar ciertos aspectos de las técnicas de *Kriya Yoga* con él. Le señalé que las otras tres personas europeas que habían recibido una autorización similar de él para dar iniciación *en Kriya Yoga* también podían participar en este evento. Le hice comprender que no usaría su tiempo ni su aliento sólo para mí. Ni entonces ni nunca más recibí una respuesta. Semanas después, me informaron que mi pueblo ya no figuraba en su sitio web debido a una modificación en el plan para su visita a Italia. Mi segunda carta marcó el quiebre decisivo. ¡La pesadilla había llegado a su fin!

Me tomé un tiempo libre y salí a caminar un buen rato. Pasé mucho tiempo caminando, sintiéndome nervioso e imaginando una posible conversación con él. En un momento, derramé lágrimas de alegría. Fue una gran experiencia: me sentí libre. Mi tiempo con este chico había sido demasiado largo y ahora realmente había terminado.

Me pregunté por qué lo había seguido durante tanto tiempo. Recibir información sobre *Kriya* no fue la razón por la que sacrifiqué mi dignidad. Estas técnicas ya me las había explicado un amigo mío, que había estudiado

con su padre. Mi comportamiento conflictivo se debía a mi gran interés por la difusión del *Kriya* aquí en Europa, fue significativo para mí que viajara extensamente por los Estados Unidos y Europa para difundir *el Kriya Yoga*. Nunca pidió nada por sus iniciaciones (excepto una oferta gratuita y una parte justa de los costos de alquiler de la sala de seminarios) y siempre tuve una fuerte inclinación a colaborar con él. Asumí todos los gastos necesarios para instalar permanentemente una sala en mi casa para albergar seminarios de iniciación al *Kriya* durante sus visitas.

Mi inconsciente había comenzado a rebelarse al observar su manera de enseñar, apresurada y superficial, dirigiéndose a nosotros como si fuéramos unos completos idiotas. Aún recuerdo un sueño en el que nadaba en estiércol. Cuando evoco la inocencia de mis comienzos *en el Yoga*, siento una vaga nostalgia de aquellos tiempos. Las regiones de mi memoria esperaban que yo diera una simple señal de coherencia e integridad, que les permitiera resurgir y florecer sin perturbaciones.

Cuando recibí su respuesta irrespetuosa e inapropiada, comprendí que mi verdad interior ahora estaba en peligro y me dije: '¡Ahora o nunca!'

En ese momento no podía soportar la más mínima distorsión de la verdad. Me quité todas las máscaras diplomáticas y terminé mi relación con ese segundo maestro.

Mis amigos *kriyabanes* se quedaron desconcertados por el cariño que sentían por él. Con el tiempo, comprendieron mis intenciones y me apoyaron.

Por efecto dominó, otros coordinadores en Europa decidieron cortar lazos con él porque ya no podían tolerar su comportamiento. Su deseo de una buena comprensión de *Kriya* no se vio satisfecho con las pesadas discusiones filosóficas y las pobres explicaciones técnicas.

¿Qué pasó después de nuestra separación?

Los meses siguientes transcurrieron en un estado de paz y relajación, nada comparable a los años de inquietud que he descrito anteriormente. El fin de una situación de nerviosismo llegó tras despedir a ese malvado individuo. Ya no era necesario que yo fuera a todas partes a organizar seminarios *de Kriya* para él. Me sentí aliviado de no tener que esconderme bajo una máscara de hipocresía y responder con falso entusiasmo a quienes me llamaban para preguntar por él.

No estaba seguro del resultado de los grupos *de Kriya recién creados*, que él había frecuentado hasta ese momento. Si bien tenía todos los motivos para celebrar esta liberación, sentía el peso de todo el tiempo perdido y las cosas tontas que había hecho sin pensar.

Desafortunadamente, tuve que tomar nota del hecho de que el período mágico en el que solo había experimentado profundamente *el Kriya* de

Swami Hariharananda había desaparecido lentamente.

Mi perseverancia en el aprendizaje del *Kriya Original* me dio otras perspectivas, pero también me hizo olvidar la belleza de ese momento. Como dije antes, esa experiencia se logró escuchando constantemente los sonidos internos, incluido *el Om*, mientras practicaba *Kriya Pranayama*. Fue un proceso largo recuperar por completo ese detalle crucial.

Este segundo maestro me había guiado hacia el reino del movimiento *Tribhangamurari*. Esta enseñanza requiere paciencia para ser explorada, y todavía estoy trabajando en ella. También me brindó el beneficio de conocer el pensamiento de *Krishnamurti*.

J. Krishnamurti

Este estudio me proporcionó el empujón decisivo y concluyente que me ayudaría a romper mi adicción a este maestro de *Kriya Yoga* después de muchos años de discipulado fiel y controversial.

En aquel momento, era difícil aceptar por completo la afirmación de *Krishnamurti*: “¿Para qué sirve un gurú?”. Mi razonamiento era el siguiente: “Esto es un sofisma; incluso *Krishnamurti* actuó como gurú”. Él continuó: “Es importante caminar solo, comenzar el viaje solo, y durante ese viaje, uno tiene que ser a la vez su propio maestro y su propio alumno”. Cuando leí esas palabras, tuve la certeza de que transmitían una verdad profunda. No pude aplicar esta sabia advertencia debido al miedo y al condicionamiento. Tuve que recibir muchas bofetadas antes de poder afirmar mi libertad respecto de los gurús.

Aunque he estudiado muchos libros de este autor, ninguno ha sido tan hermoso como *La única revolución*. No es fácil comprender su significado de inmediato. Es necesario leer un capítulo a la vez y repetirlo una y otra vez en los días siguientes.

Para broncearse es necesaria una exposición repetida a la luz del sol y, de manera similar, necesitamos exponer nuestra mente a esta enseñanza varias veces antes de comprender su significado. Lleve este pequeño libro en sus caminatas hasta que comprenda el significado de esta enseñanza.

La única revolución es la mezcla perfecta de poesía y sabiduría. “La vida comienza donde termina el pensamiento”, escribió *Krishnamurti*. ¿Estás dispuesto a hacer tuya esta enseñanza? No te apresures. Tómate tu tiempo. La práctica de *Kriya* inexplicablemente profundizará

Otros eventos

- Después de pasar un tiempo en un *Ashram* en la India, un amigo se enteró de que ofrecían clases de *Kriya Yoga*. A pesar de la ausencia del monje que dirigía este *Ashram* (*Swami Satyananda Saraswati*), el amigo fue

iniciado en *Kriya* por uno de sus discípulos. Compró un gran volumen que tenía un resumen de las técnicas. Después de regresar de la India, mi amigo, que estaba visiblemente satisfecho, me hizo unas fotocopias de este libro. Las técnicas no eran muy diferentes a las que conocía, pero faltaba información.

No se mencionaba en ningún momento el Kechari Mudra ni el Thokar. En cambio, recuerdo una técnica complicada que se centraba en la visualización de los *Chakras*, tal como se menciona en los textos *tántricos*. Cada técnica estaba acompañada de una introducción teórica que incluía citas de libros antiguos. Al final del libro se daba una rutina gradual y meticulosa. También se afirmaba que todas estas técnicas constituyen *Kriya*, tal como lo explicó *Babaji*, el mítico *Gurú* de Lahiri Mahasaya.

No podía engañarme a mí mismo pensando que mi investigación había terminado y que esas notas contenían lo que estaba buscando. Mi creencia era que *Babaji* no creó *el Kriya Yoga* simplemente combinando las diversas prácticas espirituales del *tantrismo*. ¡Era increíble suponer que *Thokar* era simplemente otra variación común de *Jalandhara Bandha*!

Tuve la oportunidad de escuchar una conferencia impartida por el director del *Ashram* (el *Swami* mencionado anteriormente). En ella, dijo que descubrió estas técnicas en ciertos textos *tántricos* y que los seleccionó con cuidado para construir un sistema coherente de *Kriya*. ¿Qué llevó a afirmar que *Babaji* era la fuente de estas enseñanzas?

Al igual que muchos otros maestros indios, fueron sus discípulos, no él, ni quienes editaron el libro.

Idearon un plan inteligente para hacerlo más intrigante al hacer alusión a la derivación del mítico *Babaji*. Reflejando una típica costumbre india, el maestro nunca había revisado esas notas. Al enterarse de esa adición, quedó desconcertado. A pesar de esto, defendió el trabajo de sus discípulos afirmando que... 'Los orígenes del *Kriya* de *Babaji* se remontan al *Tantra*'.

- Un amigo vivió un acontecimiento singular al conocer a *Sri Banamali Lahiri*, nieto directo del gran Lahiri Mahasaya, quien poseía una gran formación académica y experiencia en *Kriya*. Son muchos los buscadores espirituales que lo consideran un santo, que viste la vestimenta de la humildad.

Mi amigo no pudo aprender nada de este maestro, por el contrario, regresó a mi lado muy confundido. Su breve descripción de su experiencia me ayudó a comprender por qué él, a pesar de su afán por aprender, era incapaz de escuchar los consejos de aquel sabio hombre.

Este amigo me dijo que *Kriya* ya no se practica en Varanasi y posiblemente en otras partes de la India. Pude mantener el control sin interrumpirlo ni desafiárselo. Traté de comprender lo que había sucedido

haciéndole algunas preguntas aparentemente menores. Como solía hacer, mi amigo comenzó la conversación introduciendo temas que no eran relevantes. Recordó que estaba en la casa de Lahiri Mahasaya hacia el final de la entrevista. Preguntó si algún pariente de Lahiri Mahasaya todavía practicaba *Kriya*. El deslumbrante oyente debió sentirse abrumado por su actitud, lo que reveló la creencia de mi amigo de que una respuesta negativa era casi algo normal. En realidad, la respuesta, que contenía un amargo sarcasmo, fue negativa. Dicho de otra manera, se traduce como "Nadie lo practica aquí más: ¡eres el último que queda practicándolo!".

Al terminar su relato, el amigo me miró con ojos atónitos. No sé si quería convencerme o si estaba angustiado por la noticia que había recibido.

Me quedé en silencio. En mi opinión, él no se dio cuenta de lo tonto que había sido con esa noble persona. No fue hasta un mes después que se enteró de que un viejo amigo suyo había recibido la iniciación *en Kriya* de la misma persona. La noticia lo dejó muy molesto y ofendido, por lo que hizo un plan para regresar a la India y protestar contra ese noble y austero individuo.

Lamentablemente no volvió debido a una grave enfermedad que lo llevó a la muerte después de varios meses. A pesar de la gran diversidad de nuestras personalidades, siempre le estaré agradecida por todo lo que quiso compartir conmigo en el camino *del yoga*.

- En aquellos días, me di cuenta de que un nuevo maestro *de Kriya Yoga* podría ser invitado a Europa. Estaba dispuesto a trabajar en este proyecto con él, ofreciéndome a cubrir algunos de sus gastos de viaje, ya que era una persona muy respetada. Un amigo cercano viajó a la India para conocerlo y conversar con él. Aproximadamente un mes después, me llamó de regreso a Italia. Unas horas después, estábamos sentados en mi habitación. Tuvo una entrevista privada con el nuevo maestro y recibió información positiva. Estaba completamente cautivado. Habían hablado sobre el terrible estado de la difusión del *Kriya* en Occidente. El maestro expresó su tristeza y manifestó su disposición a ofrecer ayuda. El experto en persona revisó el *Kriya Pranayama del amigo* al final de esa reunión.

Este amigo me sorprendió al pedirme que practicara *Kriya Pranayama* frente a él. Afirmó que había descubierto un defecto en mi práctica. Le pregunté al respecto y su respuesta me dejó atónita: me dijo que no podía revelarlo porque se había comprometido solemnemente con el maestro a no revelar nada.¹⁷ Aclaró que había solicitado la aprobación del profesor para corregir, en nuestro grupo, posibles errores en nuestra

¹⁷Después de recordar el episodio, me di cuenta de cuál fue mi error: no había hecho una respiración abdominal visible. Estoy seguro de que es así porque era lo único que mi amiga podía ver. No entramos en detalles internos de esa práctica.

práctica. La respuesta había sido negativa. El profesor había exigido un juramento genuino de abstenerse de revelar nada.

Es posible que el maestro, que había manifestado su intención de ayudarnos, estuviera preocupado de que ya no lo invitáramos a nuestro grupo una vez que se aclararan nuestros errores. ¿Era realmente tan mezquino? No esperaba que mi amigo me diera un relato completo de todo lo que él y el maestro se habían dicho. No podía ni quería entrar en la intimidad de esa experiencia, pero ¿cómo podía permitirme que persistiera en la práctica que él consideraba incorrecta?

El hecho de que mi amigo pareciera casi satisfecho de haber descubierto mi error fue lo que me hizo sentir mal. En ocasiones anteriores, le había contado todos los detalles del camino espiritual. Pasamos por todos los altibajos asociados con mis maestros anteriores, y ambos experimentamos el mismo sufrimiento. Él estaba contento con su decisión de ir a la India y probablemente esperaba que yo hiciera lo mismo. No luché, pero reaccioné de una manera muy negativa. Me levanté y me fui, dejando a mi amigo solo.

Unos días después, recibí un mensaje de la secretaria del maestro y me horroricé por la forma en que ella manejaba los aspectos financieros del viaje. Rechacé la oferta. Para ser honesto, no tenía el deseo de comenzar una gran tarea organizativa de nuevo. Ni siquiera consideré la posibilidad de viajar a este maestro. Sabía que me pediría que hiciera el juramento clásico de nunca revelar nada a mis amigos. Volviendo a ellos, ¿qué debería haberles dicho? Para obtener algunas migajas de información sobre *Kriya*, mis amigos tendrían que ser llevados en un vuelo chárter y enviados a la India. Esta era la única forma en que podían obtener esta información. ¿Era esta la ayuda que él estaba tan ansioso por darnos?

Si esa hubiera sido la única solución posible, se habrían creado innumerables vuelos chárter cada año para transportar a los interesados en *el Kriya* a la India. Sin importar su edad o estado de salud, se les exigía que viajaran a una ciudad india lejana, como una peregrinación a Lourdes o Fátima. Esta farsa ni siquiera merecía ser considerada. Sentí una sensación de ira y desesperación. Era hora de poner fin a esta ridiculez: no podía soportarlo más.

AUTODIDACTA

Poco a poco, me di cuenta de que un período importante de mi vida había llegado a su fin. Mi viaje espiritual comenzó cuando me formé como autodidacta y ahora estaba volviendo lentamente a ese mismo estado.

Esto es lo que me vino a la mente. Según la tradición, las personas que no tienen un *gurú* siguen a su ego como su *gurú*. Sin embargo, es posible que

esta sea una afirmación verdadera. Estoy seguro de que la mente humana, a pesar de sus defectos, tiene la capacidad de crear una excelente rutina *de Kriya*. Cualquiera puede confirmarlo.

Efectividad de su rutina sin necesidad de opiniones de los demás

El canto espiritual de *Sri Yukteswar* es conocido por decir: "*Deja que Pranayama sea tu religión. Pranayama te dará la salvación. De ahora en adelante, esta será mi forma de vivir en el camino espiritual. Dependo únicamente de mi intuición y del poder incomparable de Pranayama*".

Recuerdo la época en la que aprendí *Pranayama* con un libro y tuve experiencias fantásticas sin que nadie me controlara. La confianza en mí mismo se construyó sobre esta base. Después de muchos años de práctica *de Kriya*, descubrí por mi cuenta el valor de agregar *Japa* a la práctica de *Kriya* y logré el estado sin aliento.

A pesar de mis encuentros con maestros de *Kriya* "autorizados", no hicieron nada más que repetir lo que ya había aprendido. Se enojaron después de algunas preguntas. Las organizaciones e incluso los maestros indios, como dije anteriormente, me dejaron con una sensación profunda de decepción. La organización se había convertido en un recuerdo lejano y los maestros indios con los que me había encontrado o había intentado contactar no habían logrado manifestar inteligencia o humanidad alguna.

Cómo pude, después de unos años, comprender completamente el Kriya de Lahiri Mahasaya Mi segundo maestro *de Kriya* me dejó con dudas sobre los *Kriyas Superiores*. Años después de la publicación de este libro, recibí una aclaración completa. Si bien existe un acuerdo casi unánime sobre las técnicas del *Primer Kriya*, hay dos enfoques principales para concebir las técnicas de los *Kriyas Superiores*. Uno utiliza extensas técnicas de retención de la respiración de forma regular, mientras que el otro ignora por completo este detalle.

Esta segunda enseñanza fue la que me dio mi segundo maestro. Yo era consciente de que las explicaciones de mi maestro no eran muy detalladas. Ya he hablado de las modificaciones que hizo al movimiento *Thokar*. Recibí una aclaración sobre el movimiento correcto de un discípulo directo de *Satya Charan Lahiri* poco después de que se publicara la primera edición de este libro. La enseñanza correcta se encuentra ahora en mi capítulo 9. Describiré el método que utilicé para obtener información sobre la primera forma alternativa de introducir los *Kriyas Superiores* en el capítulo 8.

CAPÍTULO 5

DECISIÓN DE ESCRIBIR UN LIBRO

Describo por qué elegí escribir un libro para compartir toda la información que tenía sobre el Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya. Para llegar a esta decisión, tuve que realizar un largo y profundo trabajo interno para superar fuertes condicionamientos.

Durante el invierno, fui a esquiar a las montañas cercanas con algunos amigos. Todo fue sobre ruedas. Durante mi descanso de la tarde, encontré tiempo para estar solo. Me detuve a observar las montañas distantes que adornaban el horizonte en todas direcciones. En menos de media hora, el sol las habría teñido de rosa, especialmente las de la región oriental, que se desvanecerían a azul en las de la región occidental. Me imaginé que la India estaba allí, como si el Himalaya fuera una extensión de esas montañas. Mis pensamientos se dirigieron a todos los entusiastas *del Kriya* que, como yo, enfrentaban obstáculos insuperables para comprender su amada disciplina.

Los obstáculos mencionados en el capítulo anterior son los que dificultan la comprensión. Se presentaron como un absurdo disfrazado de pesadilla y sentí un sentimiento de rebeldía interminable.

En mi sueño vi un libro sobre *Kriya* que tenía explicaciones detalladas para cada técnica. Me pregunté qué habría pasado si Lahiri Mahasaya o uno de sus discípulos lo hubiera escrito. Tenía miedo de suponer que Lahiri Mahasaya cometió un error al no escribir sus técnicas. Sin embargo, tuve la impresión de que esta elección había resultado en sufrimiento para las personas y en una interminable pérdida de tiempo y energía.

Volvamos a la visión de un libro. Mi imaginación fue suficiente para darme una idea del color de la portada. Me observé a mí mismo desplazándome por las páginas que eran simples y fáciles de entender. Si este libro hubiera existido, nos habría proporcionado un manual *de Kriya confiable* que habría evitado las numerosas variaciones pequeñas o grandes creadas por diferentes maestros. Quizás hubo comentaristas que intentaron cambiar su significado para que se ajustara a sus teorías. No tengo dudas de que ciertos pseudo-gurús habrían afirmado que las técnicas incluidas estaban destinadas a principiantes.

Sólo personas autorizadas podían acceder a las técnicas más avanzadas y comunicarlas a discípulos cualificados. Algunas personas habrían mordido el anzuelo, se habrían puesto en contacto con el autor y habrían pagado sumas considerables para adquirir técnicas que él había desarrollado, ya sea utilizando su imaginación o robando de un libro esotérico. La naturaleza humana hace que estas cosas ocurran. Es seguro

que los verdaderos investigadores habrían reconocido la fuerza y la evidencia autosuficiente del texto¹⁹ original.

¡Es una lástima que no se haya escrito un libro como éste! Por primera vez, me permití reflexionar sobre lo que podría haber sucedido si hubiera escrito un libro como éste. El objetivo del libro habría sido resumir todo el conocimiento que tenía sobre el *Kriya de Lahiri Mahasaya* armonizando la teoría y las técnicas de una manera clara y racional.

Tenía un modelo en mente: Theos Bernard *Hatha Yoga: The Report of a Personal Experience* [1943] El texto hace que técnicas muy antiguas sean actuales, factibles y claras a los ojos de la intuición.²⁰

Soñé con escribir un libro similar a éste, completamente dedicado al *Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya*. No habría sentado las bases de una nueva escuela. ¡Habría estado libre de pretensiones retóricas de legitimidad!

En mi opinión, el libro no supondría una amenaza para las actividades de los honestos profesores *de Kriya*. En todos los ámbitos, siempre habrá una demanda de buenos profesores. ¿Cuál es la manera de persuadir a las personas que tienen un fuerte condicionamiento de la química cerebral para que acepten este hecho? Hay profesores *de Kriya* que podrían haber visto el libro como una amenaza para sus actividades. Me refiero a aquellos que viven de las donaciones que reciben durante las iniciaciones y ejercen poder sobre las personas gracias al vínculo del secreto. Es posible que algo que parecía inmutable pueda cambiar. La posibilidad de perder sus privilegios les haría sentir miedo: vivir como reyes, rodeados de personas que satisfacerían todos sus caprichos para recibir migajas de los hipotéticos 'secretos' del *Kriya Yoga*.

Harían todo lo posible por sabotear la fiabilidad de un libro así mediante una censura implacable. Mientras lo leían y examinaban rápidamente, tuve una visión de sus comentarios despectivos: "Sólo contiene fantasías que no tienen conexión con las enseñanzas de *Babaji* y *Lahiri Mahasaya*. Difunde una enseñanza falsa". La exposición directa y sobria del libro, sin cualquier adorno puede haber provocado que a algunos investigadores no les gustara. Lo habrían rechazado si hubieran dicho que no tenía buenas vibraciones.

Me esforzaría por escribir de tal manera que mi historia se sintiera como su historia, y luego me esforzaría por repensar mi enfoque.

Mi propósito al escribir este libro era llegar a personas como yo que están desilusionadas con las organizaciones y los gurús de los viajes. Al encontrar un libro así, se habrían sentido inmensamente aliviados. Yo ya estaba

²⁰Algunos autores sólo insinúan ciertos procedimientos (ya sean parte del *Kriya auténtico* o a menudo inventados por la imaginación) y dejan al lector insatisfecho, motivado a acudir al autor en busca del secreto que quedó sin descubrir.

disfrutando de su felicidad. Gracias a ellos, el libro seguiría difundiéndose y no está claro cuántas veces volvería a aparecer ante los ojos de los profesores que lo habían condenado.

Al mirar hacia el cielo azul, sobre los picos dorados de las montañas, percibí que aquella situación era profundamente real. El sueño se desarrolló en unos pocos segundos y abrumó mi conciencia como una inundación, como si ya lo hubieran intentado y considerado muchas veces.

SUPERAR UN CONDICIONAMIENTO DIFÍCIL FUE UN DESAFÍO

En los días siguientes, me enfrenté a los diversos condicionamientos que recibí de mi primera organización *de Kriya*. Me di cuenta de que todavía estaban profundamente arraigados en mis pensamientos. Sin embargo, era imperativo deshacerme de cada uno de ellos individualmente. No podía imaginarme rompiendo la regla del secreto al describir las técnicas de *Kriya Yoga*. *En una nota del primer capítulo, dejé en claro que las técnicas enseñadas por esta organización no se describen explícitamente, sino que solo se insinúan de manera general. En ese momento, mi único enfoque estaba en el Kriya de Lahiri Mahasaya.*

También estaba tratando de determinar de qué maestro podría considerarme discípulo. Tenía otra pregunta: ¿la idea de una relación *gurú-discípulo* es seria o simplemente una fantasía?

Después de una larga caminata por la tarde, regresé a casa sintiéndome debilitado por un cansancio repentino. A medida que mi mente se desgastaba, me absorbió este problema final que emergía oscuramente, como si fuera una herida en lugar de una teoría que revela sus mitos. El reproductor de CD estaba programado para repetir el segundo movimiento del *Concierto Emperador de Beethoven*. Contemplé a las personas que habían participado en todas las posibles ceremonias de iniciación que se llevaron a cabo a través de canales legítimos. Recibieron las bendiciones del *Gurú* repetidamente. Apagué las luces y me senté a ver la puesta de sol detrás de los árboles en la cima de una colina. El gran disco del sol, que parecía sangre roja, estaba parcialmente oscurecido por la silueta de un ciprés. ¡Esa fue una belleza que duró para siempre! Esta realidad siempre ha sido la guía de mi búsqueda. ¡Esta belleza fue mi inspiración y guía inquebrantables, no las ceremonias!

Al regresar, recordé la descripción que hizo Guru Ramakrishna de la “investidura” de Naren. Leí que al final de su vida terrenal, Ramakrishna entró en samadhi y su discípulo estaba presente. Vivekananda se desmayó debido a que experimentó una fuerte corriente. Al despertar, su *Gurú*, llorando, susurró: "Oh, mi *Naren*, te he dado todo hoy. Ahora, solo existo como un pobre faquir al que no le queda nada. Este poder te permitirá hacer mucho bien en el mundo". *Ramakrishna* aclaró más tarde que los poderes que le había dado a *Vivekananda* no podían ser utilizados por su discípulo

para acelerar su propio despertar espiritual. Cada persona debe llevar esta carga sola; el poder que obtuvo será útil en su futura carrera como maestro espiritual.

Esta imagen me hizo reconocer que no podía cuestionar algo que es tan evidentemente valioso e importante. La relación entre el *gurú* y el *discípulo* es extraordinaria y nunca puede cuestionarse ni ignorarse.

Revisité la notable charla de *Dostoievski sobre los ancianos padres, Starets*, en los monasterios rusos (*Los hermanos Karamazov*).

¿Qué era un anciano? Un anciano era aquel que tomaba tu alma, tu voluntad, en su alma y en su voluntad. Cuando eliges a un anciano, renuncias a tu propia voluntad y se la entregas en completa sumisión, en completa abnegación. Este noviciado, esta terrible escuela de abnegación, se emprende voluntariamente, con la esperanza de la autoconquista, del autodomínio, para, después de una vida de obediencia, alcanzar la perfecta libertad, es decir, de sí mismo; para escapar de la suerte de aquellos que han vivido toda su vida sin encontrar su verdadero yo en sí mismos. (Traducido por Constance Garnett)

¡Es verdaderamente asombroso lo maravilloso que es este pasaje!

Mis pensamientos llegaron a un callejón sin salida que permaneció sin resolver durante meses. Era una tarea difícil reunir todos los puntos importantes de mi razonamiento en un orden lógico. La fatiga mental y física y la incapacidad de identificar claramente cada condicionamiento obstaculizaban mi capacidad de razonar. A pesar de mis intentos de pensar secuencialmente, cada condicionamiento era una entidad separada con vida propia. Cada vez que intentaba crear una visión coherente y completa, siempre me parecía una monstruosidad.

LOS CONDICIONAMIENTOS EMPIEZAN A DISOLVERSE

Comencé a practicar la técnica *Thokar* en gran número durante esta época. Esta técnica ayuda a disolver el nudo en el corazón. Este nudo también puede denominarse *Vishnu Granthi*. El nudo del corazón puede ser un apoyo para el deseo de creer en las tradiciones y las autoridades religiosas. Las enseñanzas espirituales y los dogmas que se integran en una ceremonia solemne pueden hacer que las personas se vuelvan particularmente sensibles y susceptibles a ellos. *Thokar* te ayuda a descubrir tu dignidad interior, lo que te permite ser menos fácilmente influenciado por las ceremonias. Con esta práctica, puedes obtener grandes beneficios al confiar en tu coraje. Tus pensamientos se vuelven coherentes y libres de influencias externas.

Durante esta época, el libro *Purana Purusha* fue una fuente de inspiración en mi vida. Sin duda, este libro es la biografía más importante que existe sobre Lahiri Mahasaya. La responsabilidad de escribirlo recae en el maestro

de *Kriya Ashoke Kumar Chatterjee*. La biografía está basada en los diarios de Lahiri Mahasaya y en el apoyo personal de *Satya Charan Lahiri* (1905 - 1978), nieto de Lahiri Mahasaya. Este último era el propietario físico de dichos diarios. Se utilizó el bengalí para publicar el libro y luego se tradujo al francés y al inglés. Este libro presenta una selección de los elementos más significativos de los diarios de Lahiri Mahasaya.

Lamentablemente, este texto no parece estar en línea con el orden lógico de la disposición temática. Hay una gran cantidad de repeticiones y frases retóricas que se pueden encontrar en él. Sin embargo, nos permite comprender el carácter de Lahiri Mahasaya. Al usar la velocidad de una flecha, te ayuda a captar intuitivamente la esencia de *Kriya*.

Llevé el libro al campo y lo leí en verano. Con frecuencia, miraba las montañas que estaban a lo lejos y pensaba: “¡Oh, por fin!”. En la portada había una foto de Lahiri Mahasaya. Cuando se tomó esa foto, ¿cuál era la naturaleza de su estado elevado? Similar al *Shambhavi Mudra*, que crea conciencia en la parte superior de la cabeza, su frente mostraba líneas horizontales y sus cejas se alzaban. Se podía inferir al observar la ligera tensión en su barbilla que estaba practicando *Kechari Mudra*. Durante ese tiempo, su presencia, con esa leve sonrisa de felicidad, era como un sol brillante en mi corazón; era la representación de la perfección que anhelaba alcanzar.

La forma en que este libro transmitió conceptos abstractos en tan poco tiempo fue muy impresionante. Afirmó que todo el viaje de *Kriya* era un viaje excepcional que comienza con *Prana dinámico* y termina con *Prana estático*. Siempre que te encuentras con frases que están llenas de luz, como *Kutastha es Dios, es el Brahma supremo*, una ola de felicidad te invade. Es sorprendente la importancia que Lahiri le dio a *Pranayama*, *Thokar* y *Yoni Mudra*.

Lahiri Mahasaya se negó a recibir adoración como deidad. Dejó en claro que el *Gurú* no es idéntico a Dios. Parece que algunas de las personas que lo siguen han olvidado esta verdad. Su deber es asegurar que el *Gurú auténtico* (es decir, lo Divino) no se separe del discípulo.

En realidad, declaró su aspiración a ser considerado un "espejo". En otras palabras, el espejo debería reflejar no sólo al hombre Lahiri Mahasaya, sino también a los propios *kriyabanes*, indicando la sabiduría y la espiritualidad.

La comprensión que la práctica de *Kriya* puede aportar. El punto final es que cuando el *kriyaban* se da cuenta de que su *Gurú* es la representación de lo que está potencialmente dentro de él y de lo que se convertirá en el futuro, el espejo debe ser desechado.

Depende de ti si te gusta o no, él sólo dice eso. Aquellos que han aprendido los dogmas típicos de la relación *gurú-discípulo* encontrarán estas palabras difíciles de entender. Para enfrentar la verdad, uno debe emplear un enfoque inteligente y discriminador que ayude a disolver las ilusiones, particularmente aquellas que son cómodas y placenteras. Para superar la tendencia a ser sugestivo, uno necesita tener una gran dosis de coraje.

CLASIFICANDO TRES PERIODOS DE MI VIDA

Tres períodos básicos han formado parte de mi vida. La fase inicial, que fue feliz y libre de estrés, fue una experiencia autodidacta. Mi único método para aprender *Pranayama* fue a través de dos páginas de un libro de Hatha Yoga. Aprenderlo bien fue posible gracias a mi seriedad y constancia en la práctica. Obtuve una visión de la naturaleza de las experiencias espirituales.

La segunda etapa estuvo marcada por momentos de paz y alegría, pero también por dificultades y verdaderas crisis. Me hice miembro de una organización que impartía *Pranayama* de una manera más completa de lo que yo había conocido hasta entonces. Recibí de esta organización algo más que *Pranayama*. En verdad, facilitó mi aceptación de las creencias orientales sobre la importancia de la relación *gurú-discípulo*.

Lo importante fue que finalmente reconocí, con cierta incomodidad, que nunca había tenido una verdadera relación *Gurú-discípulo* en mi vida. Aunque todavía me faltaba mucho para tener un *Gurú*, mi organización inicial *de Kriya* me hizo creer que lo tenía. Fue una pena que esta relación fuera completamente ideal. Las grandes relaciones *Gurú-discípulo* sobre las que había leído se crearon después de un encuentro físico real entre dos personas.

A lo largo de los años, he estado rodeada de personas que dicen seguir humildemente a su *Gurú*, pero, como yo, nunca lo han conocido en persona. El sueño que todos teníamos era tener un contacto estable con una entidad que claramente existía en otra dimensión. Esto fue reconfortante y motivador para nuestro progreso.

Me han dicho en repetidas ocasiones que el *Gurú* es quien te lleva a Dios y que seguir este camino es la única forma de alcanzar la salvación. Estábamos seguros de que el *Gurú* era un ayudante especial elegido por Dios mismo, incluso antes de que comenzáramos nuestra búsqueda de guía espiritual. Este *Gurú* es capaz de eliminar parte de nuestro *karma negativo*.

Para recibir la preciosa iniciación al *Kriya* se deben utilizar canales legítimos (discípulos autorizados), luego nuestra tarea es hacer del *Gurú* una parte tangible y real de nuestras vidas, aunque ya no esté físicamente aquí. Habíamos disfrutado de momentos felices al amparo de esta cautivadora creencia, pero ahora me parecía una dulce ilusión.

En mi organización había muchas personas que creían que Dios y el *Gurú* eran una sola entidad. Un representante de mi organización dijo: “¿No te

has dado cuenta de que *Guruji* y la *Madre Divina* son la misma cosa?”. No tuve ningún problema en aceptar este hecho; me parecía evidente, pero resultó ser falso.

La creencia de que el *Gurú* y Dios son idénticos llevó a la idea de que la organización del *Gurú* no era sólo una institución. La organización no sólo se dedicaba a difundir las enseñanzas del Maestro, sino que también servía como único vínculo entre Dios y aquellos que querían acercarse a Él a través del *Kriya Yoga*.

Se creó una clara exigencia de confidencialidad debido a la creencia de que el conocimiento adquirido fuera de la organización no tenía ningún valor. Esta exigencia garantizaba que se preservara el papel irremplazable de la organización.

Mi organización se parecía a una iglesia en muchos aspectos. Las enseñanzas de PY tenían una naturaleza religiosa. En mi opinión, toda religión debería tener discreción, respeto, pero no un voto de secreto. La inteligencia y la sensibilidad son naturalmente receptivas a la discreción, pero el secreto es inherentemente irracional y antinatural, por lo que requiere un voto solemne. Las biografías de los santos contradicen la noción de que romper la regla del secreto tendría consecuencias devastadoras. En cambio, el aspecto mágico-esotérico de algunas hermandades es exactamente el mismo: de hecho, el secreto es vital para su existencia. El juramento de secreto tiene más que ver con el reino mágico que con el espiritual.

El análisis racional reveló que las razones de la organización para solicitar el secreto eran endebles. El argumento era que el secreto es necesario para mantener la pureza de las enseñanzas. El hecho de que PY hiciera una ligera modificación a la técnica *de Kriya* en comparación con la enseñada por Lahiri Mahasaya significa que el secreto es una forma de preservar la pureza de las modificaciones.

Ahora bien, ¿existe alguna manera de cuestionar la sacralidad de la relación *gurú-discípulo* como único medio para recibir las enseñanzas *de Kriya* ? Esta idea no encajaba en mi vida ni en la de muchas personas que conocía. Ya no pueden surgir conflictos cuando uno aprende *Kriya* de diferentes fuentes y lo perfecciona continuamente.

La decisión de añadir *Japa* a *Kriya* fue tomada por mí, no por un *gurú hipotético*. A menos que nos refiramos al *gurú interior*, que es nuestro corazón. Esta decisión que tomé desde mi corazón fue el evento más significativo en los años que hicieron que mi dependencia de la Organización que seguía se desmoronara.

En la tercera etapa de mi vida, me obsesioné con encontrar el *Kriya original* de Lahiri Mahasaya. Descubrí mucha información valiosa, pero

quizás el descubrimiento más afortunado fue el libro *Purana Purusha*.

¿En qué situación me encontraba actualmente? Me sentía muy solo, sin ilusiones. ¿Qué entendía de mi vida? Sin duda, ha habido personas que me han ayudado y me han inspirado.

En mi visión, imaginé una red: cada buscador espiritual era una conexión a esa red, y a partir de esa conexión, se formaban varias conexiones, similares a las que se dan entre las neuronas del cerebro. La conciencia de una persona resuena a través de los hilos de la red que se encuentran muy cerca cuando se esfuerza por alcanzar un estado que va más allá de la vida normal. El alma puede verse fortalecida por la respuesta positiva de los demás, pero puede verse obstaculizada por la indiferencia y la apatía de los demás. Creo que quienes buscan la espiritualidad están ayudando a la evolución de los demás. Esta red es lo que nos une a todos, y se llama el *Inconsciente Colectivo*.²¹

Beethoven ha sido fundamental para ayudarme a encontrar un propósito en mi vida. Aunque estaba solo, no estaba completamente solo. La vida y la música de *Beethoven* tienen un impacto significativo en mi existencia y me han dirigido hacia el Infinito. Ya he hablado del impacto significativo que tuvo *La Madre* (discípula de *Sri Aurobindo*) en mi viaje espiritual.

Intenté revivir emocionalmente estas dos sólidas fuentes de inspiración a lo largo de varios días releendo físicamente mis diarios.

Recuerdo una visión que me inspiró mientras practicaba *Kriya Pranayama*, tuve una visión interior. Vi tres hermosas montañas. La más alta y la central era negra y parecía una punta de flecha de obsidiana. Mi corazón se estremeció, estaba profundamente enamorado de esa imagen y me encontré llorando de felicidad. Permanecí en calma mientras la presión se intensificaba y se apretaba alrededor de mi pecho con un agarre dichoso.

La imagen que tenía frente a mí era poderosa y vívida. No había nada más hermoso que eso: estaba llena de amor. Me di cuenta de que esa imagen representaba la fuerza que me había llevado a mi camino de vida actual. Era el principio rector de todas mis acciones.

Para mí, esa montaña era el epítome del camino místico universal. Llegué a la conclusión de que, si bien un Maestro que te otorga la iniciación puede ser importante para tu evolución espiritual, tus esfuerzos personales

²¹Para Freud, el inconsciente era similar a un almacén lleno de cosas viejas y reprimidas, rechazadas por un acto casi automático de la voluntad, una masa que hoy ya no somos capaces de traer a la conciencia. Jung identificó un nivel más profundo de este inconsciente: el inconsciente colectivo, que conecta a todos los seres humanos entre sí a través de las capas más profundas de su psique. Nuestra estructura cerebral heredó el inconsciente colectivo, que es una colección de respuestas humanas típicas a las situaciones más intensas que pueden ocurrir en la vida.

cuando estás solo son mucho más significativos. Llegas a la conclusión de que tu camino es un viaje individual entre tú y tu Ser interior. La relación *gurú-discípulo* es una fantasía que puede ser útil y tranquilizadora, pero solo se hace realidad si estás inmerso en el reino de los pensamientos y no tienes acceso a lo que está más allá de ellos.

Es inevitable abandonar la ilusión de que la relación Gurú-discípulo es una relación definida e inmutable. La experiencia directa de lo Divino es lo único que no puede cambiar.

EL ESTÍMULO MÁS DECISIVO PARA ESCRIBIR EL LIBRO

Solía consultar periódicamente ciertos foros dedicados al *Kriya Yoga*. *Mi intención era descubrir si otros kriyabanes* habían encontrado los mismos obstáculos que yo para obtener información gratuita sobre *el Kriya sin modificar*. Muchas personas buscaban información sobre *el Kechari Mudra*. Si me hubieran facilitado su dirección de correo electrónico, les habría enviado rápidamente toda la información necesaria.

El tono pedante de algunos usuarios del Foro que desafiaban la curiosidad legítima de otros buscadores fue algo que me afectó. La baja forma de respeto que mostraban al ser tiernos, lo cual era falso, los llevó a ver el deseo de profundizar en la práctica de *Kriya* como una manía peligrosa. Aconsejar a los buscadores que sigan practicando lo que han recibido y que no busquen nada más es una forma de silenciarlos.

Me pregunté cómo los sabios y competentes "asesores" del Foro se atrevieron a entrar con valentía (sin invitación) en la dimensión íntima del viaje espiritual de un kriyaban que no conocían, ¡y lo trataron como a un novato inexperto! ¿Es realmente tan difícil decir sinceramente "No tengo la información que estás buscando"?

Me encontré con una discusión desagradable en el Foro que me hizo sentir mal. Una persona afirmó poder acceder al *Kriya original*. Afirmó que los maestros auténticos del *Kriya original* todavía están allí, pero sintió que no era apropiado compartir sus nombres y direcciones.

Me pareció una tontería. Tenía la impresión de que la pequeña idea de poseer un conocimiento secreto era lo único que mantenía unidas las partes descoordinadas de su cerebro infantil. ¿Por qué la alegría de poseer el conocimiento secreto debería ser tan importante?

La belleza del *Kriya original* será exclusiva de él?

Esta persona elaboró un artículo escrito por un practicante *de Kriya que reside en la India*. El título era: *Verdad y falsedad detrás del Kriya Yoga*.

El autor del artículo afirma que pasó veinte años adquiriendo conocimientos sobre la historia del *Kriya Yoga*. Según el artículo, *el Kriya* sólo puede ser efectivo si el *Gurú* ha sido autorizado para impartirlo, de lo

contrario es inútil. Se menciona que Lahiri Mahasaya inicialmente autorizó la enseñanza del *Kriya Yoga* a un grupo limitado de personas. Después de su muerte, el número disminuyó. *Panchanan Bhattacharya*, que era el discípulo principal de Lahiri Mahasaya, se convirtió en su sucesor. Sólo cinco personas fueron autorizadas por él. Con el tiempo, la situación se volvió incierta. Hubo algunas personas nuevas a las que se les permitió enseñar, pero a otras no. Hubo quienes enseñaron con precisión sin ninguna modificación, mientras que otros hicieron cambios. Hay líneas que son válidas, pero ya no son accesibles.

El artículo se centra en este punto. Quiero que el lector reflexione atentamente sobre un punto: ¿es posible pensar que la técnica correcta de un profesor competente no es eficaz si no está autorizado? ¿Puede explicar la importancia de este hecho?

Según mi entender, esta afirmación ejemplifica el pensamiento mágico, oculto y esotérico que no está asociado con el camino espiritual.

Consideremos la forma más sencilla de actividad espiritual, que es *la oración*. ¿Es válida sólo si nos la ha enseñado un ministro autorizado? ¿No sería mejor decir que es válida cuando se expresa con una aspiración genuina que surge del interior?

En algunos casos, personas que no fueron iniciadas por discípulos autorizados pero que estaban familiarizadas con las técnicas *de Kriya* de diversas maneras han experimentado plenamente su eficacia. Si uno quiere emprender el camino espiritual, debe tener sinceridad de corazón y un compromiso inquebrantable.

Después de eso, revisé los apuntes que había tomado sobre las diferentes técnicas *de Kriya* que había aprendido en varios seminarios. Hice algunos duplicados para mis amigos que aún no habían terminado todos los niveles *de Kriya*. Para avanzar en mi trabajo, tomé la decisión de comprarme un ordenador y reducir mi vida social al mínimo. Extraer los fundamentos del *Kriya Yoga* de mis extensos apuntes, que habían sido inspirados por diferentes maestros, no fue una tarea fácil para mí. Sentía que estaba armando un gran rompecabezas sin ninguna idea de lo que ocurriría al final.

En la primera sección del libro, compartí un resumen de mi viaje espiritual, y luego, en la segunda sección, compartí mi conocimiento sobre la teoría y Práctica de *Kriya Yoga*. La tercera sección examinó las acciones que un *kriyaban* debe realizar para mantener su entusiasmo inicial y resistir los efectos del tiempo. Es bien sabido que a muchos *kriyabanes* les resulta difícil mantener su interés y dedicación hacia la práctica.

También expliqué cómo localizar referencias claras a procedimientos similares al *Kriya Yoga* en las prácticas de varios caminos espirituales. Di

ejemplos de cuatro caminos místicos: *el Hesicasmo* , la práctica del *Dhikr* o *Zikr* en las hermandades *sufíes* , *la Alquimia Interna (Nei Dan)* y el movimiento *Radhasoami*.

Al analizar estos movimientos en profundidad, me di cuenta de que Lahiri Mahasaya había creado una poderosa combinación de métodos que varios místicos habían practicado durante siglos. Pensar en esto me quitó un peso del corazón: no estaba revelando prácticas secretas, sino algo que se conocía desde hacía mucho tiempo.

El tiempo que me llevó escribir el libro fue mucho mayor de lo esperado. Los amigos a los que les comuniqué mi intención se quedaron perplejos y afirmaron que nunca terminaría el proyecto. Sin embargo, yo no sentía ninguna urgencia. Aspiraba a vivir esa época tranquila de mi vida, apreciando la sensación de calma y satisfacción que llega a quienes dedican todo su esfuerzo a un solo propósito. Un día, el libro estuvo listo y, con la ayuda de un amigo, lo subí a Internet con total tranquilidad.

La reacción de mi segundo maestro llegó después de unos meses. Expresó su opinión sobre mis acciones durante un seminario como si yo fuera alguien que quiere hacer negocios con *Kriya*. Me etiquetó como una "prostituta intelectual". Mi reacción fue inesperada: no pude dormir esa noche, pero aun así me sentí extremadamente satisfecho. Finalmente, hubo un libro sobre *Kriya* que estaba disponible para todos.

*Was entstanden ist, das muß
Was vergangen, auferstehen!
¡Hör auf zu beben!
¡Bereite dich zu leben!*

¡Lo que fue creado debe perecer! *casi!*
¡Lo que pereció, revive!
¡Deja de temblar!
¡Prepárate para vivir!
Gustav Mahler (1860-1911)