

## PARTE III: CÓMO EVITAR EL FRACASO EN EL CAMINO ESPIRITUAL

### CAPÍTULO 10

#### LA IDA DE UN CAMINO ESPIRITUAL LIMPIO

*Una vez que hemos terminado de explicar las técnicas de Kriya de Lahiri Mahasaya, debemos abordar un hecho crucial. Es esencial reconocer que una actitud imperfecta puede obstaculizar el camino espiritual.*

#### [I]

##### Un problema importante

La tercera parte del libro comienza con este capítulo. El tema principal es *Cómo evitar el fracaso en el camino espiritual*. Aclararé el motivo de este título.

Me llevó un tiempo aceptar el hecho de que la organización que me enseñó *Kriya Yoga* había decidido convertirse en una iglesia y presentarse como una religión. Al seguir constantemente un foro dedicado a esta organización, comencé a comprender los innumerables desafíos que sus seguidores tenían que enfrentar.

Algunas personas expresaron su insatisfacción por no haber alcanzado el objetivo que esperaban, a pesar de años de práctica rigurosa.

En ocasiones, algunas personas admitieron haberse acercado a *Kriya* por razones que no estaban relacionadas con el camino espiritual. Ciertas metas podrían haberse logrado más fácilmente mediante visitas médicas, terapia, cambio de trabajo, mudanza u otras medidas.

Incluso si ignoramos esta situación, sigue siendo evidente que la técnica no ha cumplido sus promesas a muchos buscadores sinceros. Lamentablemente, algunos no pudieron encontrar nada más que un aburrimiento constante que vaciaba sus mentes.

Algunas personas que no eran devotas de estas prácticas pero que seguían el Foro expresaron su perplejidad al afirmar que estos devotos seguirían practicando estas técnicas mecánicamente hasta la muerte sin lograr nada. Tristemente, comprendí cuán trágicamente cierto era esto.

Algunos participantes del Foro se dieron cuenta de que la práctica de *Kriya* podía conducir a un estado de conciencia más profundo. En ocasiones, habían tenido momentos de tranquilidad y felicidad. Esos raros momentos eran un reconocimiento a sus esfuerzos espirituales. Desde mi perspectiva, este resultado no parece muy significativo. Para mí, es esencial comprender la causa de tales fracasos.

## UNA PERSPECTIVA GENERAL SOBRE EL CAMINO ESPIRITUAL

Mi suposición inicial es que *el Kriya Yoga* no es adecuado para aquellos que residen exclusivamente en el reino mental. Soy de la opinión de que estas personas no tienen una auténtica experiencia espiritual con *el Kriya*, y también dudo de que tengan un auténtico deseo de acercarse a esta dimensión en su corazón.

Si quieres emprender este camino, asegúrate de comprender que la experiencia espiritual no se logra llenando tu mente de conceptos, definiciones y teorías sin sentido. No es efectivo dedicarse a leer numerosos libros y asistir a seminarios especializados sobre temas relacionados con la meditación. Las experiencias espirituales no se logran simplemente realizando una investigación intelectual. La única forma sensata de investigar es aprendiendo y experimentando con métodos saludables de meditación que los místicos nos han transmitido. Después de identificar estos métodos a grandes rasgos, depende de cada individuo decidir si busca la ayuda de un maestro genuino o aplica la información obtenida a través de una organización y la practica como una persona autodidacta.

Para todos nosotros es un reto comprender qué es la «dimensión espiritual». Ante esta pregunta, tenemos dos opciones: la primera es dejar volar nuestra imaginación y responder de manera vaga; la segunda es aceptar la dura realidad de que no existe una respuesta racional completa y exhaustiva.

La actividad de imaginar y jugar con las palabras es un placer para nuestra mente. Muchas personas están acostumbradas a leer muchísimos libros para acercarse a esa realidad, pero no comprenden que su esfuerzo es una pérdida de tiempo que no lleva a ninguna parte. Quienes están tranquilos y poseen la capacidad de pensar con su propia mente comprenden que la realidad espiritual no se puede alcanzar, captar ni comprender centrándose únicamente en la dimensión mental.

La experiencia espiritual puede ocurrir por razones inescrutables. Cuando alguien ha tenido un fuerte deseo de tener esta experiencia durante mucho tiempo, puede ocurrir. Es posible que intente experimentar con una técnica de meditación y, de repente, ocurra algo inesperado. En caso de que esto suceda, observará que ese pensamiento no estaba presente durante esa experiencia. En el futuro, intentará desarrollar una noción de lo que ocurrió.

Es raro que uno mismo inicie un camino espiritual como éste, y empezar desde cero es algo muy raro. Soy de la opinión de que esto es algo que ocurre raramente, sobre todo cuando no se tiene la intuición correcta sobre lo que hay que buscar. Existe el riesgo de que el impulso interior, aunque sea genuino, se dirija hacia la búsqueda de algo que tenga el sabor del ocultismo, esoterismo, pensamiento mágico o simplemente buscando beneficios prácticos.

Es difícil comprender que la mente, que debería guiarnos por el camino espiritual, es también el enemigo que desea destruirlo todo. Es evidente que muchos buscadores espirituales sufren vulnerabilidades psicológicas. Es lamentable que la mente, que parece inteligente, esté inclinada a aceptar las expectativas más absurdas cuando se trata del camino místico. Las personas espirituales son susceptibles a actitudes engañosas que dañan toda la práctica y obstaculizan el progreso.

### **CONSIDEREMOS A AQUELLOS QUE HAN ELEGIDO EL KRIYA YOGA COMO SU CAMINO**

Creo que quienes se acercan *al Kriya Yoga* con un enfoque puramente racional, carentes de una aspiración espiritual genuina y sincera, probablemente no tengan éxito en general. ¿Estamos realmente convencidos de que *los kriyabanes* que meditan de manera constante están libres de expectativas impensables e irracionales que entran en conflicto con los fundamentos del camino espiritual?

En mi opinión, la publicidad engañosa sobre el valor científico de un método, como *el Kriya Yoga*, puede hacer que las personas se interesen en la meditación sin poseer un deseo genuino de realidad espiritual.

Para ilustrar esto, consideremos la gran cantidad de personas que leen *la Autobiografía de PY*. Lamentablemente, esa lectura puede dar lugar a conceptos erróneos.<sup>1</sup> La idea de experimentar algo único es una fuente de inmensa emoción para quienes leen este libro. El libro implica que *Kriya* se deriva de un *Avatar* y opera matemáticamente. Los participantes se inscriben en el curso por correspondencia que ofrece la organización, se entusiasman con las lecciones que reciben y, al practicarlas, experimentan armonía y bienestar. ¡Parece que su vida finalmente va en la dirección correcta! ¡Por fin han llegado a comprender el significado de la vida! Su creencia es que estas enseñanzas pueden conducirlos a algo que puede transformar su existencia en una experiencia extremadamente dichosa.

Lamentablemente, muchos se han dado cuenta de que las afirmaciones entusiastas sobre los *efectos extraordinarios del Kriya* han creado una ilusión significativa. A menudo escuchamos hablar de la "ciencia del *Kriya Yoga*", pero *el Kriya* no es una ciencia en absoluto. Puede ser un gran engaño hacer creer a la gente que ciertas prácticas tienen una base científica en el sentido moderno de la palabra, sin prestar atención al verdadero significado de la palabra "ciencia".

La ciencia se basa en hechos objetivos que pueden ser validados sin ningún fallo. En pocas palabras, la ciencia es una garantía de éxito. Este no es el caso de *Kriya*: el éxito en esta práctica depende de algo que surge de la propia alma y está más allá del alcance del individuo. Mientras que algunas personas pueden practicar *Kriya* durante toda la vida y no ver ningún resultado, otras pueden ver resultados inmediatos incluso con una práctica

1 Es importante señalar que la autobiografía de PY no fue escrita para crear ilusiones. Las intenciones del autor eran honestas y genuinas. El mensaje es claro: quienes eligen este camino deben buscar lo Divino en lugar de los poderes sobrenaturales. Hay lectores que simplemente son incapaces de comprender el significado de 'Divino'. La idea de usar el poder de la voluntad para lograr resultados excepcionales para la salud y la vida puede resultar atractiva para el lector. Según los escritos de PY, Kriya es

automáticamente eficaz debido a su base racional. Desafortunadamente, esto solo es cierto para algunos, mientras que es solo una ilusión para otros.

corta y sencilla.

Iniciar el camino espiritual puede resultar más fácil a través *del Kriya Yoga*, pero puede que tenga éxito o no.

Es importante mencionar que la práctica *del Kriya* requiere esfuerzo y la aplicación constante de métodos de concentración y control de la respiración, que no son fáciles de dominar.

Es común afirmar que *Kriya* es la vía más directa hacia la realización Divina, pero no hay garantía de que experimentes sus beneficios. Los resultados de la práctica de *Kriya no están garantizados*.

Según esta afirmación, la evolución espiritual está relacionada con el número de respiraciones *de Kriya* practicadas. Hay quienes se atreven a decir que cada respiración *de Kriya* equivale a un año de evolución espiritual. Creo que una persona sabia no estaría dispuesta a expresar esta creencia frente a un verdadero místico. Probablemente, no se atrevería a mirarlo a los ojos porque sabe que tal absurdo quedaría expuesto de inmediato.

En mi opinión, la idea de que *el Kriya* puede acelerar nuestra evolución es producto del pensamiento mágico. Quienes estén familiarizados con el pensamiento esotérico me apoyarán.

Es importante adoptar un enfoque completamente diferente *del Kriya Yoga*. Es necesario que todos aceptemos el desafío de considerar *el Kriya* como una técnica de meditación más. Realmente es así.

Lamentablemente, la "magia" asociada al *Kriya Yoga* tiene un potente impacto en la mente de las personas. Su fuerte deseo es hacer que este camino sea sagrado y evitar que alguien lo cuestione. Sin embargo, lo único que es verdaderamente sagrado es una experiencia espiritual genuina. Si esto no está presente, la persona estará sujeta a una práctica monótona, letárgica y sin entusiasmo.

Después de analizar la situación, he llegado a la conclusión de que el número de personas que están verdaderamente preparadas para *Kriya* y lo consideran lo más esencial en su vida es muy pequeño.

Estoy haciendo todo lo que está a mi alcance para mantener limpio mi camino. Soy consciente de que, incluso después de haber tenido un contacto

genuino con la dimensión espiritual, todavía existe la posibilidad de adoptar una actitud incorrecta hacia el camino espiritual. Hay innumerables maneras de deteriorar drásticamente la propia experiencia espiritual.

Intento examinar todas las enseñanzas que he recibido y me pregunto si sirven para entretener mi imaginación o tienen valor práctico.

Mi principal objetivo era repasar todas las enseñanzas que había recibido de mi primera organización *de Kriya Yoga*. Mientras las contemplaba, me quedé perplejo porque noté que, si bien las enseñanzas relacionadas con las técnicas de *Kriya* eran claras y esenciales, por otro lado, cuando miraba las enseñanzas de naturaleza puramente espiritual, me resultaba evidente que no eran útiles. Para mí, la explicación del significado de las escrituras parecía una pérdida de tiempo. A modo de ejemplo, se explicaba en detalle el significado del libro de Génesis en la Biblia.

La enseñanza estaba inspirada en las percepciones y realizaciones espirituales del fundador de esta organización. Honestamente, no estoy calificado para evaluar la realización espiritual de este Maestro. Sin embargo, ¡nadie fue capaz de darme ninguna orientación sobre cómo aplicar estas enseñanzas! Mi postura nunca ha cambiado: ¡podía simplemente olvidarme de ellas porque no servían para nada!

Sería beneficioso leer periódicamente sobre las verdades que se mantienen vigentes en el corazón humano y que están ancladas en una convicción interior inquebrantable. Por eso, contemplamos el concepto de que la conciencia permanece después de la muerte, lo que implica que nuestras vidas tienen sentido y no terminan en el vacío. La inteligencia es la fuerza fundamental que se encuentra detrás de todo y se la conoce comúnmente como Dios o lo Divino. Nuestra fe en estos conceptos fundamentales es inquebrantable. Ahora bien, para meditar verdaderamente sobre estas ideas, necesitamos leer los escritos de quienes nos las proponen en una forma poética que resuene en nuestro corazón, no en una forma pseudocientífica.

#### **MI ENFOQUE PARA AQUELLOS QUE QUIEREN QUE LES INTRODUZCA A KRIYA**

Me abstengo de hablar de mi práctica *de Yoga* con cualquiera que se cruce en mi camino. Pongámonos en el lugar de aquellos que están completamente satisfechos con sus vidas y desean pasar un buen rato. Tienen la mente llena de proyectos para impulsarse en diversas e infinitas direcciones. ¿Por qué debería hablarles sobre el camino espiritual? ¿Quizás sea porque compartieron conmigo sus dificultades de comportamiento y pensé que eran problemas psicológicos?.

No se debería hablar en absoluto de la capacidad del Kriya Yoga para

solucionar la mayoría de los problemas humanos. Si lo hiciéramos, casi siempre nos malinterpretaríamos. Sería equivalente a sugerirle a alguien que tiene acidez de estómago después de comer que necesita un trasplante de corazón.

Muchas personas hacen lo correcto al no hacer planes para meditar en este momento. Es una buena idea que estas personas vivan sus vidas y no vale la pena intentar complicarlas.

Para poder conversar con ellos sobre asuntos espirituales, es necesario que hayan enfrentado y resuelto cuestiones existenciales fundamentales y tengan un amor genuino por dialogar con nosotros sobre ellas.

Intento comprender las necesidades de todo aquel que insiste en recibir información precisa sobre *Kriya Yoga*. Cuando me encuentro con alguien que no tiene claras sus ideas pero que aun así quiere dedicarse a este campo, le ofrezco una sencilla sugerencia: “Experimente practicando *Nadi Sodhana Pranayama* y *Ujjayi Pranayama* todos los días durante al menos tres meses. Se necesitan entre 10 y 15 minutos para completar esta práctica. Examine si este método es efectivo. Tómese un tiempo para observarse a sí mismo y vea si puede encontrar algo positivo que surja de esta práctica”.

Si alguien no puede mantener su práctica habitual y no obtiene ningún resultado, espero que no haga más preguntas. No estoy dispuesto a informarle de que *Kriya* no es la opción adecuada para él. Debería tener la capacidad de descubrirlo por sí solo.

En caso de que las instrucciones que he dado resulten exitosas, le sugiero que aprenda *Kriya* por sí solo en completa paz estudiando las instrucciones del Capítulo 6 de este libro. Quiero que todos tengan la capacidad de caminar solos.

Para llegar a ser adulto es necesario ganar confianza en la propia inteligencia y tomar decisiones independientes. El enfoque correcto es ignorar las diferentes creencias religiosas y permanecer en el camino de lo Divino.

Para disfrutar de los beneficios del *Kriya Yoga* hay que trabajar con paciencia y constancia, y quiero dejarlo claro: es importante tener la mentalidad adecuada para apreciar la práctica a medida que avanza de forma natural.

Los beneficios del Pranayama son visibles en la vida diaria debido a su capacidad para alterar las percepciones de la realidad. Se ha descubierto que existe un potencial para la contemplación estética, similar a la sensación de tener ojos y corazón por primera vez. Los demás comprenderán profundamente la importancia de la familia y el valor de una amistad duradera. Es posible que se sientan conmovidos por la intensidad de su respuesta amorosa.

## DESARROLLANDO LA CONVERSACIÓN

En caso de que la discusión sea más profunda, intento transmitir otras cosas que considero sumamente importantes.

[1] Las personas serias deben superar un obstáculo importante en el camino espiritual. La capacidad de cultivar una calma profunda y duradera en la mente es esencial para practicar *Kriya*.

¡Esto fue algo con lo que luché hace muchos años! Mi lectura y mi intuición me llevaron a darme cuenta de que *el Japa* era la herramienta necesaria para mí. Solo después de hacer este descubrimiento comencé a recorrer el camino espiritual de una manera genuina.

Mi práctica diaria *de Japa* me permitió alcanzar la cuarta etapa de *Kriya Pranayama*, cuando la respiración desaparece. Desde entonces, he llegado a creer que practicar *Kriya* sin *Japa* no vale la pena. En conclusión, si tienes la intención de practicar *Kriya*, debes estar preparado para calmar tu mente practicando *Japa* a diario.

[2] Es importante entender que la práctica *de Kriya* no dará resultados rápidos. El viaje puede ser corto para alguien que ya ha evolucionado, pero es imposible predecir en qué punto del camino se encuentra una persona.

La mente de un principiante lucha por concentrarse durante períodos prolongados debido a la falta de autocontrol, por lo que puede llevar más tiempo que una técnica en particular funcione. A medida que pasa el tiempo y la mente se vuelve completamente clara, es posible que no necesite tantas repeticiones de *Kriya Pranayama*. En los primeros años, PY afirmó que solo tenía que hacer dos respiraciones *de Kriya para entrar en Samadhi*.

Sin duda, se puede mejorar la práctica actuando con buena voluntad. Para alcanzar una meta verdaderamente sólida se necesita tiempo, normalmente años.

El buscador serio reconoce el hecho de que el camino *del Kriya* es extremadamente difícil. Independientemente de qué tradición, técnica o *gurú de Kriya* sigamos, el camino *del Kriya* sigue siendo difícil. Puede que no sea agradable escuchar esto, pero debemos enfrentarnos a la verdad.

El universo y la dimensión espiritual son tan vastos que nos da miedo contemplarlos. Al final, sólo podemos confiar en la devoción y en la gracia divina. Para desarrollar la humildad, es fundamental hacer de la gracia un aspecto vital. Nuestros méritos no son suficientes para lograr la liberación. ¡Sería demasiado! Contentémonos con hacer lo mejor que podamos.

[3] Es crucial abandonar la idea de conocer el verdadero *Kriya original* y aceptar los cambios en *Kriya* como inevitables.

Ha habido numerosos linajes *de Kriya* y numerosos cambios en la explicación de las técnicas *de Kriya*. Un maestro auténtico tiene una energía

específica que transmite a sus estudiantes. Posee la capacidad de discernir lo que es beneficioso para su discípulo. Aquellos que son principiantes tienen una necesidad de algo, aquellos que son estudiantes intermedios tienen una necesidad de algo más, y aquellos que son avanzados tienen una necesidad de algo más. Las técnicas puras o las enseñanzas puras no existen. Cuando un *Gurú auténtico* habla, los buscadores inmaduros lo malinterpretan instantáneamente.

Según la leyenda, Lahiri, el padre de *Kriya*, experimentó con las cosas que le dieron, pero las alteró a lo que pensó que era apropiado y las enseñó con los cambios que pensó que eran necesarios; de esta manera, no hubo técnicas de *Kriya* que fueran originales.

La razón por la cual un linaje no es puro es porque si eres un principiante y aún tienes problemas, y te encuentras con enseñanzas "puras", debido a tu pobre comprensión, se volverán impuras para ti.

[4] Es cierto que en la vida moderna no se dedica mucho tiempo al proceso de interiorización. Nuestra vida nos exige estar activos, trabajar y posiblemente tener una familia, lo que deja poco espacio para la meditación. Al regresar del trabajo por la noche, nos sentimos cansados. Sentarse significa que tenemos que afrontar los problemas del día o cuidar de nuestra familia. La falta de tiempo nos impide estudiar un buen texto espiritual escrito por un auténtico Maestro.

[5] Se necesita una cantidad importante de tiempo y práctica para dominar las técnicas. Hay profesores que creen que su método funciona y que debería ser universal, pero puede que no sea para todo el mundo, ya que cada individuo es único.

Es similar a cuando los niños ven la escuela secundaria y se sienten cautivados por ella, creyendo que los estudiantes de secundaria ya han adquirido mucho y no pueden adquirir más. En realidad, las universidades aún son obligatorias para los estudiantes avanzados. Los estudiantes de posgrado exigen más, y luego aún más.

La gente quiere un atajo hacia lo Divino, pero no lo hay. Es necesario lidiar con la naturaleza interior de uno mismo. La falta de claridad mental, la práctica irregular de técnicas y la incapacidad para tomar decisiones valientes son desafíos comunes para la mayoría de las personas.

Para mí, fue crucial alejarme de las enseñanzas de la organización y acercarme a las de Lahiri, para luego desarrollar mi propia comprensión de lo que realmente importaba lograr.

Cada alma debe encontrar a Dios a su manera, que es única y diferente de las demás. Podemos inclinar la cabeza y respetar a una institución por la ayuda que nos brinda, pero en última instancia, solo podemos seguir nuestro propio camino y lo que nos parezca correcto. Nadie



en el mundo puede dictar exactamente qué practicar y cómo vivir. Es necesaria nuestra propia manera de resolverlo.

[6] ¿Qué quiero decir con: "entender lo que realmente importaba lograr"? Mi referencia radica en comprender el significado del despertar de la Conciencia. Esta realización se produce a un ritmo gradual. Cuanto más se va más allá del cuerpo a través *del yoga*, más se puede discernir la realidad de la ilusión. En cierto nivel, hay que estimular tu intuición y comprender lo importante que es mantener la conciencia en el centro hacia el que gravita tu conciencia a lo largo del día. No debe ser atraída únicamente por los problemas a resolver.

El secreto es **rectificar la identidad**. Esto significa reconocer que somos Conciencia que no tiene principio ni fin. Dejar de lado el Ego y ver al Ser como Conciencia pura es lo que significa ser inmortal. La práctica de *Kriya conduce al logro de esta meta*.

No es de extrañar que el viaje sea tan desafiante. Ser constantemente consciente de su propia conciencia es lo que hace a un *yogui iluminado*. Para un principiante, esto no significa nada porque no lo entiende. Un principiante finalmente se queda con el deseo de *Samadhi* y la liberación, debido al pensamiento racional excesivo y la lectura de libros. La clave es trascender este deseo, independientemente de la tradición, el linaje o la religión. Uno no solo debe buscar pequeños resultados, sino también mantenerse constantemente **Consciente de su Conciencia**. El significado de esto solo se puede entender a través de la intuición. Si se entiende correctamente, uno ha hecho la transición del *Kriya Yoga* al *Jnana Yoga*.

## [II]

### COMPRENDER LOS DESAFÍOS DE LAS ORGANIZACIONES Y DE LOS MONJES

La difusión del *Kriya Yoga* se enfrenta a dificultades en cualquier organización. Los postulantes y monjes que trabajan en ellas se enfrentan a otro tipo de problemas.

[1] Una organización debe establecer una base económica sólida. Quienes se esfuerzan por hacerla funcionar deben utilizar todos los medios disponibles para asegurar su perdurabilidad.

La organización debe tener en cuenta este hecho a la hora de tomar diversas decisiones. Es necesario aprender a presentarse al público de forma atractiva y que dé la impresión de seguridad en uno mismo. La organización no recibirá apoyo material si el público no acoge a sus representantes.

Es fundamental comprender que los líderes de la organización no pueden abordar los problemas psicológicos o existenciales de las personas. Tanto la práctica *de Kriya* como las bendiciones *del Gurú* deberían ser

suficientes para abordar esos problemas. Las personas de nivel superior tienen la firme creencia de que el mensaje de *Kriya* se difundirá por todo el mundo y se convertirá en una tremenda luz en el mundo durante los siglos venideros. Si alguien es frágil y no puede brindar ninguna ayuda a la organización, es necesario que se haga a un lado y no sea una carga para ella. Es obvio que el beneficio de la organización siempre debe ser lo primero.

La organización necesita personas que tengan competencia en relaciones públicas. Esto es para la organización, no para personas que se sientan tranquilamente sin hacer nada.

La supervivencia de una organización también depende del apoyo que recibe de los recién llegados. La organización necesita no sólo personas con una larga trayectoria en la práctica *del Kriya Yoga*, sino también personas que son nuevas en esta disciplina.

[2] El deseo de dedicar la vida al servicio de una organización de este tipo va acompañado de una intensa aspiración mística. Se cree que convertirse en monje es el método más eficaz para desarrollar el temperamento y progresar mientras se vive en un *ashram*.

En primer lugar, estos aspirantes a monjes deben preguntarse si pueden ser beneficiosos para la organización. Su pensamiento inicial probablemente se centra en sus propios ideales. Lo que no logran comprender es que la organización necesita individuos que puedan brindar una ayuda tangible a la sociedad, no sólo personas profundamente espirituales o capaces de entrar en *el samadhi*.

El *Ashram* puede no ser el mejor lugar para buscar *Samadhi*, es maravilloso si la evolución espiritual se desarrolla de una manera diferente y la persona acepta trabajar física y mentalmente para los beneficios prácticos de la organización.

En pocas palabras, los monjes están allí para promover la organización y sus ideales, no para buscar a Dios. ¿Cuál sería el propósito de esto? Es posible que uno busque esto por su cuenta mientras se queda en casa. La organización no lo exige.

Lamentablemente, muchas personas reconocieron que convertirse en monje no les había dado el resultado esperado. La sensación inicial de liberación de las preocupaciones de la vida había desaparecido. El tiempo que habían planeado emplear en el camino espiritual lo estaban empleando ahora en diversos trabajos que solo enseñaban obediencia, trabajo y silencio.

La atracción por las meditaciones largas e intensas disminuyó debido a que no era posible realizarlas dentro del *Ashram*. Su decisión de ingresar al monasterio fue un error fatal, del que se dieron cuenta muchos años después.

[3] Profundicemos en las experiencias de los empleados en una organización.

Según *Kriya*, la meditación consiste en experimentar una *alegría siempre nueva*, pero muchos monjes rara vez la experimentan durante las meditaciones, que con el tiempo se vuelven superficiales y monótonas.

Es evidente que los monjes están experimentando el mismo problema que nosotros: tiempo limitado para practicar. Tengo entendido que los monjes rara vez practican durante largos periodos de tiempo. No estoy convencido de que reciban orientación de un experto para mejorar su *Kriya* día tras día. En mi opinión, si tienen dudas sobre si las técnicas son correctas, deberían consultar las lecciones escritas o guardarse sus propias dudas para sí mismos.

No es apropiado que muestren su depresión o infelicidad, especialmente a los visitantes.

Para animar a los devotos, los monjes deben simular ser seres elevados, como la gente necesita creer que lo son. De lo contrario, los devotos pueden desanimarse. En cierto sentido, es como vivir un engaño. Llegamos al punto en que pensamos que para algunos, vivir en la dimensión espiritual es una ficción.

Me han informado de que hace algún tiempo un psicólogo examinó a un grupo de monjes que eran miembros de una importante organización. El terapeuta concluyó su intervención con un informe en el que afirmaba que todos los monjes se enfrentaban al mismo obstáculo: fingir ser espirituales. Sin embargo, es necesario fingir porque eso es lo que exige el público. Si los monjes no parecen ser extremadamente espirituales, ¿qué sentido tiene la meditación y la práctica?

Me encontré con una declaración en un sitio web que me impactó. En resumen, un ex monje mencionó que los monjes emulan a los santos ascéticos por fuera para presentarse como personas felices, llenas de felicidad y espejos de lo divino, mientras que en su interior viven una vida de desesperación silenciosa. ¡Es una situación horrible! ¡Absolutamente terrible! Me temo que esto es cierto con frecuencia.

Mucha gente cree que los monjes llevan una vida llena de paz, satisfacción y amor fraternal. Según los psicólogos que han visitado estos ashrams, la vida monástica es uno de los trabajos más estresantes, junto con los de los controladores aéreos, los agentes de policía y los bomberos. Los monjes no están exentos de experimentar cantidades significativas de ansiedad, miedo e incluso psicosis en sus corazones y mentes. La búsqueda de la perfección, un estado inalcanzable exigido a quienes representan a Dios y al *Gurú*, puede causar graves daños.

Los guías espirituales que inspiran a los devotos con una actitud de plena satisfacción pueden ser útiles, aunque sólo lo pretendan, siempre y cuando

desempeñen bien su papel. Hay quienes sienten la necesidad de una persona física con la que hablar y de la que recibir inspiración. La adoración de la personalidad comienza de esta manera y está dirigida principalmente a los monjes mayores, y en particular al presidente. Los problemas surgen debido al hecho de que estos individuos no son el *Gurú*. A estos principiantes no se les puede decir: "No te inspires en nadie, busca al *Gurú* en tu interior". Este concepto es demasiado elevado para ellos, es inalcanzable.

[4] Incluso aquellos que viven en el mundo y utilizan las lecciones del curso por correspondencia enfrentan problemas.

Hay muchos tipos de estudiantes, desde principiantes que estudian lecciones hasta aquellos que desean practicar técnicas avanzadas de inmediato pero carecen de una base sólida. Su curiosidad y orgullo los impulsan a hacerlo.

A algunas personas les sorprende oír que se han producido cambios en *el Kriya* y no comprenden que, si no hubiera habido cambios, *el Kriya* habría sido demasiado difícil, casi imposible de abordar. No comprenden el hecho de que las enseñanzas sencillas pueden ser beneficiosas para muchas personas. A medida que uno aprende, las técnicas que aprende cambian durante su práctica personal. Con el tiempo, la comprensión y la práctica de uno cambian a medida que uno se purifica.

Mucha gente sólo ve cosas externas y da por sentado que el presidente de la organización debe estar necesariamente en *Nirvikalpa Samadhi*, entonces es obvio que el monje que da un discurso en la Convocatoria debe ser muy avanzado. Desconocen todo el pasado de estas personas.

La organización tiene cuidado de no revelar cuánto tiempo tomará lograr el objetivo de *Kriya*, que es la liberación final de la ilusión. Nuestro ego está acostumbrado a trabajar hacia una meta, por lo que incluso durante *Kriya*, anticipamos que el resultado está cerca. Debido a que son principiantes, son incapaces de visualizar la distancia hasta la meta. Los devotos que han logrado un progreso concreto han reemplazado su entusiasmo inicial con una calma pacífica que representa el acercamiento a una comprensión valiosa de la que hablamos anteriormente: reconocer que la esencia de uno es la Conciencia que no tiene principio ni fin.

[5] Por último, vamos a tratar un tema sumamente delicado. Consideremos una realidad trágica y alucinatoria que contribuye a la creación de mucho sufrimiento innecesario. Para hacerse monje, uno debe comprometerse a vivir en perfecto celibato. Me parece antinatural que a los monjes se les obligue a superar sus deseos sexuales. Se les prohíbe participar en actividades sexuales. Consideremos si esta petición es justificable. Aceptar esta petición significa enfrentar una enorme batalla interna y descubrir que mantener la castidad es prácticamente inalcanzable.

Al contrario de lo que dicen las tradiciones hindúes y la mitología del yoga, la actividad sexual está asociada a la salud y la longevidad, no al revés, como afirman algunas tradiciones absurdas. Seamos honestos. El sexo es bueno para la salud, como lo demuestra la ciencia: los sistemas cardiovascular, respiratorio e inmunológico se benefician de la actividad sexual. El sistema nervioso parasimpático, que ralentiza los latidos del corazón, se fortalece con el sexo, lo que lo hace más capaz de luchar contra el sistema nervioso simpático, que acelera los latidos del corazón.

En mi opinión, la cuestión de la castidad ni siquiera debería considerarse si quieres practicar *Kriya* porque la sexualidad no es el problema.

Es vida y salud. En el manejo del *Kriya* es fundamental tener fe en las leyes de la naturaleza. No es prudente creer en absurdos absolutos. No es recomendable tratar de adherirse a principios que son imposibles o antinaturales. No es buena idea vivir en un conflicto constante y doloroso, incluso hasta el punto de rechazar el amor.

Los diarios de Lahiri Mahasaya indican que a veces sentía una fuerte atracción sexual. Un día, un discípulo le preguntó: “¿Cómo puedo liberarme permanentemente de la sexualidad?”. El discípulo quedó asombrado por su respuesta: “Solo estaré libre del deseo sexual cuando mi cuerpo descansa en la pira funeraria”. ¡Que Dios bendiga esta sinceridad!

La naturaleza de lo Divino no puede ser discernida por nuestros pensamientos, pero nuestro corazón sí puede hacerlo. Nuestro corazón nos dice que lo Divino es la fuente de vida para las criaturas que habitan la tierra. Lo Divino tiene un profundo amor por la sexualidad. Todo esto ha sido puesto en marcha por lo Divino, no fue creado por nosotros.

Para cerrar la discusión sobre los desafíos que enfrentan los monjes o aspirantes que residen dentro de la organización, podemos decir que hay personas que perseveran en sus intenciones a pesar de todos estos problemas, incluso si tienen que hacer esfuerzos incansables y desesperados. Muchas personas optan por abandonar el *Ashram* y regresar al mundo exterior sin regresar nunca.

### [III]

Finalmente, me gustaría dar algunos ejemplos para explicar por qué es importante mantener un camino espiritual limpio. No tomen lo que escribo hoy como una condena enérgica de las acciones de alguien o grupo con el que me he topado. Tengo fe en que estos casos serán recibidos con una sonrisa.

[1] *El primer gran engaño es la creencia de que el crecimiento a nivel psicológico es necesario.*

Algunas personas creen que es necesario ayudar en la práctica de *Kriya*

trabajando diligentemente para mejorar su desarrollo personal. En ocasiones, esto ocurre cuando desean seguir ciertos procedimientos mentales relacionados con *el budismo*.

Una persona afirma con satisfacción que está en un camino de crecimiento personal. No tiene confianza en la transformación que crea *Kriya*. Su tendencia es juzgarse a sí misma con excesiva severidad y crear sentimientos de culpa. En resumen, su objetivo es convertirse en "buenos devotos" antes de practicar *Kriya*. Lamentablemente, hacer esto hará que nunca comiencen el camino espiritual porque no se sentirán preparados.

Acéptate tal como eres. No creas que la autodisciplina y el esfuerzo por mejorar como ser humano pueden erradicar las raíces de la iniquidad y el egoísmo en tu conciencia.

No es necesario combinar las técnicas *de Kriya Pranayama* con el trabajo psicológico. Tu naturaleza humana no puede ser redimida a través del trabajo mental puro. Disfruta del *Pranayama* mientras abrazas la simplicidad de la promesa de *Lahiri* : "*Banat, banat, ban jay!*" "*Hacer y hacer, un día: ¡hecho!*"

[2] *La segunda ilusión implica practicar Kriya con el objetivo de liberarse de trastornos psicológicos graves.*

Me encuentro con personas con trastornos mentales graves que intentan practicar *Kriya* con el objetivo de obtener una mejor salud.

Es fácil ver que rara vez existe un interés espiritual genuino en ellos. Elegir seguir el camino de *Kriya para superar la depresión u otras formas comunes de neurosis es a menudo un esfuerzo inútil.*

Muchas personas se dejaron convencer por la publicidad engañosa de que esto era posible. En el camino espiritual, los resultados se logran cuando una persona está en un buen estado mental y realmente involucrada. Si alguien tiene un trastorno mental y decide probar el camino *de Kriya* después de experimentar con diferentes remedios alternativos, siguiendo el consejo de un amigo demasiado entusiasta y probándolo, es muy probable que no reciba nada. No solo eso: si algo bueno comienza a manifestarse en la persona a través de este proceso, ni siquiera lo notará y continuará percibiendo solo sus problemas. Lamentablemente, no hay amor en esta situación, solo curiosidad hacia *Kriya*. Estar decepcionado será una preocupación constante para ellos, y el fracaso sucederá sin excepción.

Si no eres religioso, *Kriya* puede funcionar igualmente, pero es importante ser apasionado y tener una profunda aspiración hacia ella. Cuando alguien sufre de neurosis, normalmente no siente una devoción genuina. *Kriya* no debe verse con sospecha: "¿Funciona realmente?" El bien supremo de *Kriya* solo puede ser experimentado por humanos que lo coloquen en el área ideal

de lo sagrado con una confianza sincera.

[3] *La tercera ilusión se refiere al deseo de mejorar el potencial de la mente.*

Déjenme decirles que esto es una ilusión, que es mortal. En el pasado, una institución cultural local me pidió que diera algunas lecciones sobre la historia del movimiento cultural que ahora se conoce como *New Age*.

Este compromiso fue fundamental para ayudarme a liberarme de varios condicionamientos mágico-esotéricos. Para prepararme para estas clases, tuve que considerar la distinción entre la investigación mística genuina y la búsqueda de intereses mágicos. Comprendí la susceptibilidad y vulnerabilidad de la mente humana, particularmente en su camino hacia la meta espiritual.

Me sentí gratificado cuando tuve la oportunidad de estudiar los mejores ensayos y libros de texto disponibles durante este período de paz en mi vida. Los libros escritos por académicos que no pertenecían (o eran lo suficientemente inteligentes como para ocultar su pertenencia o afiliación) a ninguna escuela mística en particular, exhibieron una actitud desapegada hacia este asunto.

Me impresionaron mucho los textos capaces de presentar la esencia de los movimientos místicos que habían florecido en torno a las grandes religiones.

A lo largo de mi primera lección, traté de transmitir lo que comúnmente se describe como "místico". Señalé que, en algunos contextos, el término "místico" implica una conexión con el misterio y el concepto de iniciación en rituales religiosos secretos. En griego, *μυστικός* [mustikos] significa "iniciado" y *μύω* significa "ocultar".

En realidad, un místico es aquel que intenta sinceramente entregarse, con el máximo respeto, a algo que existe más allá de los límites del proceso del pensamiento. Un místico adopta diversas disciplinas mentales o físicas. Esta disciplina trata de alcanzar una condición ideal, que es inalcanzable con una mente que nunca está satisfecha.

El problema era que mi definición no era fácil de entender para la mayoría de mis oyentes y no despertaba su interés. Al hablar con ellos en privado, me di cuenta de que estaban cultivando las ilusiones más asombrosas. Lamentablemente, descubrí que la mayoría de ellos habían venido a mis clases para obtener combustible y apoyo para sus ilusiones. A pesar de mis explicaciones, todavía no entendían lo que realmente es un camino místico y no eran conscientes de la alegría ilimitada que se puede obtener al practicar un camino espiritual "limpio".

Un día, después de conversar con uno de ellos, me sentí consternado y tuve

la necesidad de dar un paseo al aire libre. Parecía que mi sensación de alienación alcanzaba el horizonte y tocaba el borde del cielo.

Me vino a la mente un pensamiento luminoso y lleno de calidez: aunque las personas con las que me relacionaba no estuvieran interesadas en los ideales de los grandes santos del pasado, yo habría seguido fiel a mi camino. No me preocupaba que cultivaran la tendencia a corromper cualquier enseñanza sagrada y liberadora.

Mi actitud se formó no porque creyera en los beneficios potenciales de mi práctica, sino porque ya me había dado algo inestimable. El resplandor de mi memoria me salvó cada vez, cada día, sin necesidad de buscar ninguna forma de aliento.

[4] *La cuarta ilusión se crea cuando se combinan Kriya y las terapias 'New Age'.*

Mi encuentro con un grupo de *Kriyabanes de la Nueva Era* fue similar a conocer una familia algo más grande y menos dogmática que mi primer grupo *de Kriya*, que cumplía estrictamente con las enseñanzas de PY. Siempre que escucho las grabaciones de canciones devocionales que compré en el pasado, recuerdo ese momento específico de mi vida. Una canción devocional india era algo de lo que me enamoraba y la cantaba en mi interior todo el día. Para mí, sabía a comida; de hecho, sentía que estaba consumiendo esa música.

A veces no podía comprender sus torpes intentos de honrar un estilo de vida oriental. Su comportamiento exhibía manías inocentes.

El nuevo grupo combinó la práctica de *Kriya con técnicas "catárticas" para crear un proceso de purificación. El objetivo era limpiar su psique exponiendo a la conciencia todo material reprimido. Afirmaron -y no es absurdo- que eliminar los bloqueos internos facilitaría el proceso evolutivo de Kriya.*

Los esfuerzos que hacían en la práctica de las técnicas *de Kriya* no eran destacables. Utilizaban todos los medios externos (lecturas, canciones devocionales, talleres) para encontrar cualquier rastro de actitud religiosa o aspiración espiritual en su psique. No estoy seguro de si alguno de ellos nació en la realidad espiritual.

Distracciones costosas hacia *Kriya* fueron causadas por la búsqueda de medicinas alternativas y terapias grupales dirigidas por individuos excéntricos sin formación académica.

Fue sorprendente la cantidad de dinero que se gastó en seminarios de formación centrados en métodos terapéuticos inusuales como la aromaterapia, la terapia con cristales y la cromoterapia.

Se enojaron cuando intenté cuestionar la validez de todo el asunto. Me dijeron que no debía dejarme sorprender por sus prácticas sin probarlas.



Ellos dijeron: "Nuestro *Karma* nos está dando la mejor de todas las oportunidades para crecer en todos los campos. Debemos responder positivamente. Es importante que no nos opongamos a esta corriente beneficiosa, ya que de lo contrario, ¡tendremos que renacer en este plano físico para experimentar plenamente esta oportunidad! La energía de nuestro cuerpo y el flujo de *Energía Universal* se unificarán en la práctica de nuestro *Kriya*, lo que nos llevará a obtener grandes beneficios".

Al escuchar el término '*Energía Universal*', sentí que se referían a algo ilusorio.

Estaban convencidos de que sus investigaciones y sus costosas actividades harían que su viaje espiritual fuera tan sencillo como un paseo.

Mi relación con aquellos investigadores se basó en un afecto genuino y nunca desembocó en desacuerdos, amarguras o formalismos vacíos. Aquellos amigos compartieron con pasión todo lo que habían aprendido, sin importar cuánto les costara, y nunca intentaron imponerme nada.

Mi impresión general fue que insistir demasiado en el proceso de limpieza era perder el tiempo. Es como preparar tu casa para recibir a un invitado distinguido, limpiándola continuamente y decorándola con absoluta conciencia de todo lo que la casa ofrece. Mientras que el invitado esperado es abandonado en el felpudo a pesar de que toca repetidamente el timbre.

Han pasado varios años, pero algunos amigos aún esperan la limpieza completa de su subconsciente. El trabajo realizado en *Kriya* ha sido olvidado por completo y reducido a la nada.

[5] *La quinta ilusión implica buscar frenéticamente una técnica que sea superior a Kriya.*

Hay individuos que no se dedican a la técnica *Kriya* y, tras seguirla durante un tiempo, la abandonan, buscando una técnica de evolución espiritual más avanzada que *el Kriya*. Están convencidos de que hace siglos existió una técnica "superior" que sólo se enseñó a un pequeño grupo de individuos extremadamente avanzados.

Uno de mis amigos se encontró con un autoproclamado maestro de asuntos ocultos que afirmaba conocer los secretos de un camino esotérico perdido. Este experto sostenía que estaba bien informado sobre una técnica espiritual que se practicaba hace miles de años. Creía que a medida que la humanidad se vuelve más materialista, esta enseñanza no se revela a nadie. Finalmente, con un suspiro después de una pausa, concluyó que "los estudiantes de hoy no sabrían apreciarla y, en sus manos, podría ser peligrosa".

El experto parecía un soñador, pero no era tan ingenuo como parecía. Utilizando una terminología que recordaba a *la Cábala*, hablaba sin esfuerzo sobre el cristianismo original y era capaz de interpretar sus textos (canónicos y apócrifos) de una manera poco convencional.

Mi amigo hizo un esfuerzo para aparecer como un auténtico experto, manifestando que estaba dispuesto a aceptar cualquier petición para que el secreto excepcional que el experto decía poseer le pudiera ser revelado.

El inteligente experto, después de expresar algunas reservas, finalmente fingió estar de acuerdo y susurró: 'Entonces está bien, pero sólo para ti, simplemente porque me siento guiado a hacer una excepción'.

Una pobre víctima abrumada por la emoción, mi amigo vivió el momento más memorable de su vida, convencido de que la reunión con el experto se organizó en 'lugares superiores'.

La donación ofrecida durante la iniciación, junto con la promesa de mantenerla en absoluto secreto, fue verdaderamente notable. Reflejó el alto valor que se le atribuía a ese evento. El maestro afirmó claramente que esta donación sería transferida a un monje que ayudaba a mantener un orfanato. ¡Esto es realmente un clásico! Un orfanato siempre está presente en estas historias.

El amigo quedó completamente satisfecho. Estaba dispuesto a aceptar la explicación, convencido de que se trataba de un regalo y que nada podría pagar adecuadamente las bendiciones que traería a su vida. Al mismo tiempo, el bribón meditaba sobre qué técnica le explicaría durante la iniciación, demostrándola con deslumbrante solemnidad. Al recibirlo todo, mi amigo pasó dos días en un estado de éxtasis puro.

Mientras estuvo encerrado en su quimera, presencié el renacimiento de su pasión y la comedia se repitió. Gastó dinero en otras revelaciones inimaginables. La ilusión es en realidad indestructible.

A estas personas no les interesa la dimensión espiritual. Esta dimensión sólo se revela a quienes están dispuestos a destruir el mundo del pensamiento y, armados con una aspiración sincera, tienen el coraje de seguir adelante. Para alcanzar la realidad espiritual, no hay otros requisitos previos que alcanzar, ni otros trucos, secretos, visualizaciones extrañas que crear o fórmulas que confieran poderes particulares. Es crucial calmarse y despejar la mente. No existe ningún método alternativo. Otros enfoques pueden sólo aumentar la mecánica del proceso de pensamiento.

Sólo hay un puñado de personas que comprenden esto y pueden progresar pacientemente hacia el logro de un estado de conciencia donde no hay perturbaciones inducidas por el pensamiento.

[6] *La sexta ilusión es la creencia en el poder de Baraka.*

Mucha gente cree que el poder *Baraka* de los grandes Maestros del pasado sigue presente en sus descendientes como una cadena ininterrumpida. Me encontré con un *kriyaban* que estaba seguro de que el progreso espiritual no podía ocurrir sin recibir este "poder". Me informó que en su vida, recibió múltiples iniciaciones *de Kriya* de personas que afirmaban tener un linaje válido, pero las enseñanzas que recibió no agregaron nada a su

conocimiento existente. La idea de la "transmisión de poder" era algo que lo cautivó. El poder que se le otorgaba era capaz de darle a una persona completa libertad.

No le daba mucha importancia a la práctica de las técnicas *de Kriya*, diciendo que sólo las utilizaba para purificarse antes de recibir la verdadera "iniciación", que para él significaba "poder". Él opinaba que el linaje era el aspecto más crucial a tener en cuenta al acercarse a un maestro espiritual. Con frecuencia mencionaba la importancia de adherirse a los principios morales (Yama y Niyama de Patanjali). Las fases de *Pranayama* y *Pratyahara*, que eran mi alfa y omega, eran insignificantes para él sin *Yama* y *Niyama*.

Aunque era cortés conmigo, me hizo sentir muy pobre y limitado cuando habló sobre la importancia absoluta de las reglas morales enumeradas por *Patanjali*. Desaprobó mi obsesión por perfeccionar la práctica *de Kriya*. Afirmó que el deseo de dominar una técnica de meditación significaba cultivar un deseo que no era compatible con los principios del *budismo*.

Al final, llegué a la conclusión de que este método de seguir las reglas morales era un insulto, carente de profundidad o comprensión de la naturaleza humana.

[7] *La séptima ilusión implica la creencia de que uno ya ha alcanzado la iluminación.*

Aquellos que quieran practicar *Kriya Yoga* saben que les espera mucha disciplina diaria.

Pensemos en aquellos que espontáneamente se vuelven "iluminados" (o más bien autorrealizados, liberados de la ignorancia, habiendo recibido la iluminación de su Ser interior). El sabio *Ramana Maharshi* es un buen ejemplo a seguir. Cada uno es libre de seguir lo que *Ramana Maharshi* aconsejó, o de continuar preguntándose "¿Quién soy yo?".

No cabe duda de que leer libros sobre su historia puede inspirarnos. Lamentablemente, no podemos emular a un sabio como él "pretendiendo" ser "iluminados".

Me doy cuenta de que mi objetivo es seguir una disciplina que requiere esfuerzo tanto mental como físico, no solo gimnasia mental. Por eso sigo la técnica de respiración conocida como *Pranayama*.

Me desconciertan quienes han optado por seguir el camino *del jnani* y dedicarse al trabajo mental para convencerse de que son como *Ramana Maharshi*. Me parece que su idea es una ilusión que la mente humana tiende a sostener.

Conocí a alguien que solía practicar *Kriya*, pero después de usar una técnica similar a la autohipnosis, se convenció de que ya estaba libre de

*Maya* y ya no necesitaba ninguna otra disciplina.

Es obvio que la autohipnosis no es buena. Lahiri Mahasaya nos enseñó *Kriya Pranayama* y luego nos explicó cómo superarlo y alcanzar el estado *Paravastha*. El método correcto es este, no la autohipnosis.

Aunque no sea apropiado decirlo, la imagen de una persona disfrutando de un hermoso día tumbada en un colchón inflable flotando sobre un lago de estiércol me resulta natural. El colchón está sostenido por un material podrido que tiene un olor repugnante. El individuo contempla el cielo y fantasea con estar en el cielo, rodeado de una dimensión pura de luz.

Con taparse la nariz es suficiente para desentenderse del olor que le rodea.

Cuando estas personas afirman que están libres de *Maya*, no mienten. ¡Tenemos el potencial de ser Divinos! También es cierto que cuando expresan sus pensamientos abiertamente, deben reconocer que "potencialmente" no es lo mismo que "realmente".

Desde su perspectiva filosófica, nosotros *los kriyabanes* nos encontramos en un estado de engaño. Nuestro destino es luchar y esforzarnos durante toda nuestra vida sin lograr nada.

Este es el escenario que se presenta si no aprendemos a residir en el estado que surge después de *Kriya*, en el que la mente se ha calmado y descubrimos nuestra verdadera esencia, más allá del tiempo y el espacio.

Un día, me sentí obligado a discutir con uno de estos individuos y perseveré hasta que desistí. Comprendí que su método no era *Jnana Yoga genuino* sino meramente una ilusión mental. Observar los ojos muy abiertos de la persona mientras intentaba demostrarme el estado *de Samadhi* me hizo darme cuenta de que estaba experimentando problemas mentales.

[8] *Octava ilusión: la creencia de que el momento de alcanzar la liberación está todavía muy lejos*

Hay individuos que carecen de confianza en sí mismos y piensan que son inherentemente inferiores a aquellos que se perciben como seres espiritualmente evolucionados.

Esto le pasó a mi amigo *kriyaban*, que era mayor que yo y había comenzado su camino hacia *el Kriya* muchos años antes. Él merecía el mayor respeto. Nuestros encuentros fueron durante la fase final de su vida. Sentí una sensación de tristeza cuando no pude visitarlo durante meses. Caminamos libremente, hablando tranquilamente durante las breves tardes en las que nos vimos. Mientras escribo, me siento emocionado porque realmente nunca he conocido a una persona tan amable y altruista como él.

Observé una progresión natural que lo llevó a creer que su objetivo espiritual era vivir, en una futura encarnación, cerca de un devoto muy

avanzado, similar al que conoció en su juventud.

Me dijo que cuando era joven, tuvo la buena suerte de conocer a la señora que dirigía la organización fundada por PY. Bueno, él afirmó que lograr el éxito en *Kriya* dependía de recibir una expresión benigna de amor y aprobación de esa persona. Este "ser divino" era de hecho una prueba viviente de perfección para él. Me esforcé por convencerlo de que adorar a cualquier figura inspiradora podría ser el fin de su viaje espiritual.

Se sentía desanimado porque había visto a Dios en otra persona, pero no en sí mismo. Esta manera de pensar provocó que su disposición espiritual se corrompiera.

Expresó algo que ni siquiera había contemplado en años: la supuesta evolución del individuo lograda a través *del Kriya* era innegable, pero, para él, era tan lenta que era prácticamente insignificante. Consideraba que la técnica *del Kriya* era como un ritual religioso que debía llevarse a cabo con cuidado, pero solo para demostrar la lealtad a este camino espiritual.

Había aceptado por completo la idea de que en este planeta existían personas especiales que se habían autorrealizado y estaban libres de *Maya* para siempre. Por otro lado, había individuos que eran tan comunes que tendrían que esperar incontables encarnaciones para alcanzar la libertad en el Espíritu. Esa visión respaldaba la textura sobre la que había estado tejiendo sus pensamientos.

Un día en particular, expresó toda su tristeza. Considerando lo superficialmente que –como él decía– había practicado las técnicas de meditación, no tenía dudas de que seguramente no habría alcanzado la “meta” en esta vida. Ya tenía en mente encarnaciones futuras en las que practicaría en un *ashram* cerca de un Maestro Autorrealizado. Ya había puesto su corazón en este destino ideal.

Experimenté una enorme oleada de nostalgia insondable que era casi abrumadora, pero que permaneció inmóvil a nuestro alrededor. Hoy que él ya no está, me pregunto si la comprensión del valor catártico de *Kriya* se borró gradualmente de su mente debido a la tendencia humana a enfatizar la grandeza de ciertas personas que son "descaradamente" santas, perfectas y majestuosas.

La fe en el poder de *Kriya* fue la fuente de su aspiración, fue su sustento durante los primeros años de su camino. Por razones inexplicables, más tarde cometió un gran error. Se convenció de que la Fuente espiritual eterna que está en el centro de su ser moriría si se le privara de vivir cerca de un ser divino. Consagró todas sus ardientes expectativas de corazón al ser divino que conoció en su juventud.

## CHAPTER 11

## EL VALOR DEL JAPA

*El tema que se tratará es la práctica del Japa. Explicaremos que esta práctica facilita la preparación para una rutina de Kriya Yoga que puede producir excelentes resultados perceptibles de inmediato.*

Soy optimista de que el lector haya reflexionado sobre las consideraciones de la parte inicial del capítulo 10. Discutimos la incapacidad del pensamiento para establecer contacto con la dimensión espiritual.

Se han mencionado dos formas de acercarse a la realidad espiritual que son sanas y correctas: *Pranayama* y *Japa*. Nuestro análisis en la segunda parte del libro se centró en la disciplina de *Kriya Pranayama*. Es importante destacar que el objetivo del *Pranayama* es utilizar la respiración para aquietar la mente. Para calmar la mente, *el Pranayama mental*, que implica permitir que la respiración fluya libremente, es absolutamente necesario. Practicar *Pranayama mental* no es una opción, sino una práctica necesaria.

Es hora de hablar del *Japa*. Hablaremos de la necesidad de esta práctica para alcanzar un extraordinario estado de calma en nuestro cerebro, permitiéndonos llegar al estado de no respirar.

Cuando se practica de forma continua con la actitud de la “Presencia de lo Divino”, *la Oración Interior Japa* es una maravillosa disciplina espiritual que constituye un camino completo en sí misma. El propósito de este tipo de *Oración* no es pedirle a Dios cosas que son necesarias para la existencia material. Los místicos utilizan *la Oración* como un medio para confirmar su intención de adorar y entregarse por completo a lo Divino.

En el capítulo 3 explico cómo la idea de practicar *Japa* se convirtió en parte de mi vida. En pocas palabras, encontré un libro sobre la vida y las experiencias de *Swami Ramdas* (1884-1963), un santo indio que viajó por toda la India recitando incansablemente el *mantra* "*Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram*".

En un paseo por el campo, tomé la decisión de utilizar este *mantra*. Lo practiqué en voz baja durante aproximadamente 108 repeticiones. Me esforcé por sentir su vibración en mi cabeza y en mi pecho en todo momento durante mi práctica. Puse todas las aspiraciones de mi corazón en esta repetición. Terminé mi paseo dejando que los efectos de esta práctica impregnaran mi mente.

Después de unas horas, mientras estaba en mi sesión *de Kriya* esa noche, tuve una experiencia que cambió mi vida. Mientras me concentraba en cada *Chakra* durante *el Pranayama mental*, noté que estaba surgiendo un nuevo estado de conciencia. Mi mente estaba completamente tranquila y mi respiración se había calmado. De repente, me di cuenta de que estaba completamente sin aliento. No había ninguna molestia.

o la emoción de la sorpresa ante esta situación que duró varios minutos. Me invadió una gran sensación de libertad.

El mismo suceso se repitió al día siguiente. ¡Me quedé atónito por el asombroso resultado obtenido con una de las técnicas más simples del mundo, como *el Japa!* ¡*El Japa* fue capaz de realizar un milagro allí donde mis mejores intenciones fallaron! Esos días me permitieron confirmar un vínculo muy preciso entre la práctica del *Japa* y la obtención del estado sin aliento.

Tras reflexionar, me di cuenta de que el efecto del *Japa* era eliminar el "ruido de fondo" de mi mente. De hecho, llegué a la conclusión de que los efectos de este ruido arruinan constantemente nuestra meditación. Durante la práctica de la meditación, hay pensamientos que se pueden visualizar, identificar y bloquear, pero un ruido de fondo constante impide cualquier intento de disfrutar del resultado principal de la meditación, que es el estado de falta de aliento.

No vivimos en silencio, no somos ermitaños. Después de un día lleno de preocupaciones y distracciones, nos instalamos en nuestra habitación y practicamos *Kriya* allí. Se hace evidente que veinte o treinta minutos no proporcionan las condiciones ideales para alcanzar un estado de silencio mental completo. La mente necesita más tiempo para calmarse. Aunque el proceso *de Kriya* se realiza con gran atención, el ruido de fondo en nuestras mentes sigue siendo un impedimento que no se puede superar. *El Japa* es la única manera de neutralizar con calma el ruido que mantiene la mente constantemente activa. Al practicar *Japa* antes de nuestra rutina *de Kriya*, podemos reducir el ruido de fondo de la mente a una inmovilidad y transparencia absolutas. Esto se hace claramente evidente durante la última fase de nuestra rutina. El estado sin respiración se produce de forma inesperada. ¡La herramienta del *Japa* es única y tiene el potencial de provocar este milagro!

A través de la práctica diaria *del Japa*, la mente puede sumergirse en la aspiración hacia lo Divino y realizar una de las mayores acciones: detener el diálogo interno innecesario de la mente. Detener esta pérdida continua de energía es la clave para alcanzar la paz completa en nuestros pensamientos.

La realidad espiritual se manifiesta naturalmente en el estado de *Silencio Mental* sin ningún esfuerzo adicional. Si no logramos obtener el silencio completo, corremos el riesgo de arrastrar nuestra existencia hacia adelante, admirando las vidas de los santos pero resignándonos a la falsa idea de que la experiencia mística nos está fatalmente vetada.

Los principales resultados de *Kriya* se darán en nuestras vidas una vez que hayamos alcanzado *el Silencio Mental perfecto*. Es aconsejable confiar en la ayuda de *Japa*. *El estado de Japa*, que afecta a todos los niveles de nuestra mente, nos dará la oportunidad de experimentar el estado

sin aliento.

Estoy seguro de que tomará en serio lo que le he dicho. Soy sinceramente optimista y creo que lo que ha sido un éxito para mí y para algunos de mis amigos también lo será para usted.

La primera parte de este capítulo le enseñará a practicar *Japa*. La parte siguiente explica una práctica de meditación relacionada con *Japa*, conocida como "*Oración del corazón*".

### **Cómo encontrar tu mantra**

Muchos libros que introducen la práctica del *Japa* insisten en muchas banalidades. Con frecuencia, estos ensayos son ineficaces y carecen de inteligencia y pasión. Como ejemplo, leí que el *mala* debe estar hecho de un material específico; es importante que no sea visible para los demás; es importante nunca cruzar la cuenta *Sumeru* (donde comienza y termina el *mala*), para practicar el *mala* nuevamente, es necesario girarlo y hacer que la última cuenta se convierta en la primera cuenta de la segunda ronda. Soy consciente del hecho de que estas indicaciones son una completa basura. Según mi lectura, el poder de la oración no se debe a tu esfuerzo sino más bien a una "Gracia" que solo se puede lograr utilizando una fórmula particular canonizada por un patrón tradicional de adoración. Para mí está claro que esto es otra falsedad. Hay una "Gracia", pero está relacionada con el fervor que pones en tu práctica.

Por lo tanto, seleccione un *mantra* que le atraiga. No se sienta obligado a utilizar el *mantra favorito de Vasudeva de Lahiri Mahasaya* ("*Om Namó Bhagavate Vasudevaya*"). Es cierto que si tiene varias oraciones preferidas, puede optar por una que tenga doce sílabas e incluir *Om* o *Amén* al principio o al final, si es necesario. Doce es un número ideal porque se puede utilizar en *Kriya Pranayama* colocando cada sílaba en un *Chakra diferente*. Los cánticos o poemas espirituales pueden producir una variedad de hermosos mantras de doce sílabas. Como ejemplo, del conocido cántico de *Adi Shankara*, puede seleccionar el hermoso verso de 12 sílabas: *Chi-da-nan-da-ru-pah-shi-vo-ham-shi-vo-ham*. [¡Esa Forma que es conciencia pura y dicha, yo soy ese Ser supremo!]

Lo único que se debe plantear objetivamente es que TU *mantra* debe expresar o evocar exactamente lo que TÚ quieres lograr y encarnar la actitud que quieres expresar. *Los mantras* que comienzan con *Om Namó* expresan la actitud de rendición, mientras que otros *mantras* pueden expresar la realización completa no dual. En algunos casos, la importancia del significado puede verse eclipsada por el recuerdo, por ejemplo, de un santo que empleó ese *mantra*.

En general, una buena elección es aquella que tiene un tono a la vez fuerte y suave. Esté atento a la vibración que su *mantra* desencadena en su



cuerpo y corazón.

Es importante sentir una oleada de pasión en el corazón al iniciar cada sesión *de oración*. En una entrevista, una monja que vive en un claustro reveló su elección de oración/mantra: “¡Tu rostro, oh Señor, buscaré!”

¿Podemos sentir las emociones profundas que estas palabras evocaron en su seno cuando las seleccionó (entre los *Salmos*) y la pasión que infundió en su repetición a lo largo de su vida?

En la literatura, es posible observar la hermosa construcción de *mantras*. Aquí está el *mantra de Krishna: Om Klim Krishnaya Govindaya Gopi-jana Vallabhaya Swaha*. Aquí está el *mantra de Shiva : Om Nama Shivaya Sing Vang Kim Am*.

Al estudiar el concepto del *mantra Bija* , puedes crear algunos *mantras beneficiosos* para ti. Para mejorar un *mantra anterior*, agrega *mantras semilla* como *Aim, Dum, Gam, Haum, Hoom, Hrim, Hrom, Krim, Shrim, Strim, Vang* y otros.

Los antiguos yoguis optaron por estos sonidos por su belleza y vibración. Los humanos los descubrieron, no fueron un regalo de un dios. Estos *mantras semilla* pueden no tener ningún significado, pero pueden mejorar un *mantra* que sí lo tenga. No elijas un *mantra* basándote únicamente en el poder de cierta literatura que ensalza la virtud de un *mantra Bija en particular*. Examina tu estado de ánimo y tus emociones después de una práctica rigurosa de un *mantra en particular*: ¡deja que tu reacción te guíe!

Hay personas que toman decisiones desafortunadas que parecen castigarse a sí mismas. La frase que eligen repetir puede tener una connotación negativa y enfatizar inequívocamente sus limitaciones e indignidad. Se hace evidente que su práctica *de Japa* se desmoronará después de un corto período de tiempo: repetirán ese *mantra* solo una o dos veces durante el día, como un suspiro de abatimiento.

### **Cómo practicar tu mantra**

Aunque las tradiciones orientales recomiendan practicar *el Japa* mentalmente, no dudo en decir que debe practicarse con la voz, al menos durante un mínimo de cien repeticiones. Decide repetir un *Mala* (rosario de 108 cuentas) al menos una vez, susurrándolo suavemente con una voz normal. <sup>1</sup>Si no quieres molestar a los que están cerca de ti, puedes susurrar el

<sup>1</sup>*Un maestro muy seguro de sí mismo me recomendó que pronunciara cualquier mantra sólo mentalmente. Intenté hacerlo, pero vi que no funcionaba. Después de varios meses, estaba realmente agotado por esta práctica. Entonces comencé a recitarlo nuevamente en voz baja: antes de completar las 108 repeticiones, un "resorte" irrumpió en mi corazón.*

*Oración* manteniendo el volumen bajo para poder escucharte a ti mismo. El gran secreto está en escucharte a ti mismo mientras repites tu *mantra*, por eso un Maestro afirmó que *la Oración* se hace por los oídos en lugar de por la boca. Haz que las sílabas resuenen en la boca, el pecho y varias zonas de la cabeza pronunciándolas.

Cuando practiques caminar de un lado a otro en una habitación, es probable que sientas una necesidad irresistible de ordenar tu entorno. Esto explica cómo la repetición *de la oración* produce un orden similar también en tu mente. En realidad, purifica tu sustancia mental y organiza todo tu "mobiliario" mental. La práctica es comparable a un martillo neumático que destroza el hormigón de la mente. Te permite atravesar las arenas movedizas de la mente sin sufrir daño alguno y alcanzar el estado de conciencia pura.

La posibilidad de desanimarse y enfrentarse a la idea de que *el Japa* es una práctica que adormece la mente es un obstáculo importante que puede resultar fatal para muchas personas. Puede que usted tenga la opinión de que colaborar con la evolución espiritual utilizando métodos más poderosos y eficaces es la mejor opción. ¡Esto es simplemente un gran engaño creado por su mente! En el caso de que esto ocurra, utilice su determinación moral y transforme sus dudas en una euforia tranquila. Rompa la barrera de imposibilidad que la vida ha puesto ante usted. No importa en qué grado de confusión mental y sequedad espiritual se encuentre, ¡es importante practicar *el Japa* y repetir su *mantra* con una calma y una determinación sobrehumanas!

Termina las 108 repeticiones, cierra la boca y deja que el *Japa* fluya suavemente hacia el fondo de tu conciencia. Siente una coraza protectora hecha de paz tangible a tu alrededor. No te estoy pidiendo que adoptes una determinada visualización, sino que seas consciente de la "sustancia" sutil y pacífica que te rodea. Ocasionalmente, las personas que entren en contacto contigo también sentirán esta sustancia.

Puede resultar beneficioso practicar *Japa* al menos una hora antes de la sesión *de Kriya*. Recuerde que la práctica de *Kriya Pranayama* va seguida de un período prolongado de internalización durante el cual los sentidos dejan de verse afectados por la realidad externa y quedan completamente receptivos a la realidad interna.

Si optas por practicar las *Kriyas Superiores*, que implican movimiento físico, comienza tu rutina con 24 respiraciones *de Kriya*. Una vez que hayas terminado tus *Kriyas Superiores*, puedes reiniciar tu práctica *de Kriya Pranayama*. El propósito de esto es restaurar un estado de quietud en tu ser. Después de eso, estás preparado para practicar *Pranayama mental*.

## **Cruzando la frontera del agotamiento**

Hice un esfuerzo por compartir esta experiencia con otros. Recuerdo a un amigo que probó *el Kriya* pero no obtuve ningún resultado. Le hablé del *Japa*, pero no podía articular mis pensamientos adecuadamente. Un día me mostró cómo había entendido mi instrucción y fui testigo de una práctica sin vida y una súplica cansina por la misericordia de Dios. Me di cuenta de que *el Japa* era simplemente una breve liberación emocional para él. El *mantra* que había seleccionado no era más que una expresión de autocompasión. No fue sorprendente que dejara de practicar después de un tiempo.

El hecho de participar en una peregrinación en grupo fue lo que hizo que todo cambiara. Alguien comenzó a recitar el Rosario católico en esa ocasión y todos los peregrinos se unieron a esta práctica. Mi amigo, a pesar de estar cansado y casi sin aliento, no evitó este acto de devoción. Mientras caminaba y susurraba la *Oración*, entró en un estado de tranquilidad que no había experimentado antes. A medida que avanzaba, miraba el paisaje que lo rodeaba con un par de ojos diferentes, y le parecía que estaba viviendo en un lugar celestial. A lo largo de su viaje de 20 millas, recitó la *Oración* continuamente, completamente inconsciente de que estaba agotado y somnoliento. Durante el descanso del grupo, tuvo la suerte de que lo dejaran solo sin ser molestado. Mientras hacía introspección, sintió una presencia que emanaba de su corazón que reconoció como *la Realidad Espiritual*. El éxtasis se volvió firme como una roca sólida, y fue casi insoportable, envolviéndolo por completo.

El resumen conciso que hizo mi amigo de sus ideas sobre cómo practicar *Japa* es verdaderamente inspirador. Sostiene que el secreto está en alcanzar y superar el estado de agotamiento. Por cierto, después de unos días, tomó la decisión de practicar *Japa* modificando su *mantra* y utilizando el *mantra* que yo había seleccionado para mi propia práctica. El resultado fue que experimentó el estado sin aliento.

Quizás no sea necesario sobrepasar el límite del agotamiento. Para lograr excelentes resultados, se suele recomendar completar un *Mala* (un rosario de 108 cuentas) cada día en voz alta y luego permitir que la repetición del *mantra* continúe mentalmente y de forma automática. Sin embargo, su "ley del agotamiento" es una herramienta invaluable para superar cualquier resistencia interna y experimentar el estado de agotamiento por primera vez.

Examine el lema de Lahiri Mahasaya: *Banat, Banat, ban jay!* (¡haciendo, haciendo, un día hecho!). Ilustra a una persona que se esfuerza constantemente sin darse por vencida y, finalmente, logra sus objetivos. Tienes que esforzarte en eliminar los obstáculos creados por tu mente. La dimensión espiritual se manifestará sin ningún esfuerzo adicional de tu parte si practicas *Japa*.

Buscamos a Dios en los libros, pero es en *la oración* donde lo encontramos. *La oración* es la llave que nos abre la puerta al corazón de Dios.

(Padre Pío de Pietrelcina)

### **La objeción de algunos kriyabanes**

No pude mantener mi entusiasmo por la práctica *de Japa* debido a la dificultad para responder a las objeciones que recibí de algunos *kriyabanes*.

Me dijeron que las técnicas *de Kriya* tienen todo lo necesario para el camino espiritual, por lo que no necesitamos ninguna otra práctica. Agregaron que *el Japa* no fue enseñado por *Guruji* o Lahiri Mahasaya; *los kriyabanes* no lo requieren. Era evidente que no les gustaba la idea de que la práctica *del Japa* pudiera afectar la pureza de su camino espiritual.

Creo que muchas personas que buscaron la iniciación de Lahiri Mahasaya no sólo practicaron *Japa* sino que también siguieron *Kriya Yoga* para profundizar e intensificar su práctica.

Su opinión era que la práctica *de Kriya* no representaba ninguna diferencia intrínseca con *la Oración*, donde ya habían vertido su alma. Para algunos, recibir la iniciación *de Thokar* podría ser la culminación máxima de sus esfuerzos por alcanzar el estado elevado de *la Oración del Corazón*. Parece haber una explicación de por qué *la Oración Continua* ('*Oración Interna*', '*Oración del Corazón*', '*Dhikr*') es la técnica fundamental empleada por numerosos místicos.

Es posible que individuos con orgullo y arrogancia hayan ayudado a perpetuar la idea errónea de que *Japa* es una práctica demasiado simple, adecuada para aquellos que carecen de conocimiento sobre *Prana* y *Chakra*.

Es una pena que las escuelas *de Kriya* no enseñen activamente la forma correcta de utilizar *Japa*. Vi los ojos llenos de alegría y de entrega sincera a lo Divino de aquellos *kriyabanes* que abrazaron la práctica *de Japa* durante el día.

### **Conclusión**

Tratemos de reflexionar un momento: si todas las religiones recomiendan *la oración* como un acto fundamental de su fe, ¿habrá una razón válida? ¿O debemos pensar que millones y millones de personas no son muy inteligentes y que somos nosotros solos con nuestro *Kriya* quienes sabemos qué es lo correcto? Creo que es mejor que nos rindamos humildemente a la evidencia.

Existen muchas razones para practicar *Japa*. El proyecto de renunciar a los placeres del pensamiento descontrolado durante el día es un sacrificio que genera una mente nueva. Persiguiendo este objetivo, *Japa* transforma *el Pranayama* de un ejercicio simple que pretende modificar el estado de algunas corrientes energéticas en nuestro cuerpo en cohabitación con un estado continuo de felicidad.

No encontrarás otra práctica tan valiosa como *el Japa* para mejorar tu *Kriya*. Para practicar *Kriya* es necesario tener un estado de silencio mental sólido, no solo pura y simple fuerza de voluntad.

Decide abrazar esta dimensión celestial diariamente mientras te mantienes comprometido con tu práctica de Japa. La magia de tu brillante y reluciente mantra se extenderá a todos los aspectos de tu vida.

Sólo puedes sentirte vivo a lo largo del Camino Espiritual en esta dimensión. Cuando esto sucede, la sensación de quedarse sin aliento es inolvidable. Todos los días de tu vida intentarás recrearla.

## **LIBROS QUE VALE LA PENA LEER**

### **El camino del peregrino**

Os aconsejo leer el libro '*El camino de un peregrino*' Un escritor anónimo escribió esta novela a mediados del siglo IX, y fue traducida al inglés en 1930, lo que la convierte en la mejor introducción a la corriente espiritual del *Hesicasmo*.

Nadie puede estar seguro de si se trata de una historia real sobre un peregrino en particular o de una novela espiritual escrita para difundir la dimensión mística de la fe cristiana ortodoxa.

Algunos testimonios han llevado a algunos a identificar al autor como el archimandrita Mikhail Kozlov, monje ortodoxo ruso. Independientemente de la veracidad histórica, este peregrino es la representación perfecta de todo aquel que pasa su vida viajando por santuarios, iglesias, monasterios, el Monte Athos y Tierra Santa, en busca de Dios a través de *la Oración Continua*.

La narración gira en torno a un peregrino que regresaba del Santo Sepulcro y se detuvo en el Monte Athos. Las palabras iniciales son memorables: "Soy cristiano por la gracia de Dios, pero mis acciones han resultado en grandes pecados y, debido a mi vocación, soy un vagabundo sin hogar de origen humilde que vaga de un lugar a otro. Mis posesiones mundanas incluyen una mochila con pan seco dentro y una Biblia en el bolsillo del pecho. Eso es todo".

Lo que sigue es una descripción de la determinación del peregrino de viajar al infinito por las estepas para encontrar un guía espiritual que le revele el secreto de *la Oración Continua*. La novela es una narración de su propia exploración de cómo orar continuamente, tal como lo recomienda San Pablo.

La devoción del peregrino fue recompensada un día cuando fue aceptado como discípulo por un maestro espiritual y se le explicaron todos los detalles de la práctica. Se le indicó al peregrino que repitiera la *Oración de Jesús* 3000 veces al día, luego 6000 veces al día y finalmente 12000 veces al día. Un día, el peregrino, habiendo seguido este consejo, descubrió que la *Oración* había llegado a la zona secreta y misteriosa del corazón. Las

sílabas *de la oración* se pronunciaban en sincronía con el ritmo del corazón de manera espontánea. Independientemente de lo que sucediera, el peregrino nunca volvería a separarse de Dios.

El principal atractivo del libro '*El camino del peregrino*' era la descripción de la vida de un peregrino como modelo para aquellos que quieren llevar una vida espiritual.

Nosotros, *los kriyabanes*, somos peregrinos que nos movemos entre pseudogurús *debido* a nuestro agotamiento y exasperación. Cada pseudogurú es terriblemente ignorante y cree que los occidentales son crédulos y disfrutan de ser engañados.

Este libro nos brinda la inspiración para intentar hacer *Japa* (susurrar la *oración* que elijamos) durante un par de horas diarias. Elijamos experimentar la dulzura divina de *la oración contemplativa* en lugar de caer en la ociosidad. Esto nos lleva a un acto genuino de abrir nuestros corazones a lo divino. Descubrimos con el tiempo que la meta que el peregrino ruso se ha fijado no es una fantasía, sino algo que se puede lograr en nuestras propias vidas.

Nuestro objetivo es alcanzar un estado de *Oración Continua*, un auténtico Cielo en la tierra, un estado de belleza inigualable.

### **Santa Teresa de Ávila**

Las obras escritas de Teresa de Ávila son una fuente de gran inspiración, en particular su énfasis en la importancia de *la oración interior*. Atesoremos sus enseñanzas.<sup>2</sup>

Ella anima a quienes aún no han probado *la Oración Interior* a no privarse de tal bendición. Su instrucción es que esperar entrar en el mundo espiritual sin entrar primero en nosotros mismos es una forma de locura. La Divinidad ha dado *la Oración Interior* como el medio para alcanzar la perfección. A cada persona se le da la oportunidad de alcanzar el verdadero propósito de su existencia: necesita asumir su vida con determinación y seguir un camino que le lleve hacia el centro de su ser. Aquellos que están en este viaje y carecen de *la Oración Interior* son como un cuerpo con manos y pies paralizados que no pueden moverse.

En su explicación, la práctica de *la oración interior* comienza con la voz, es decir, utilizando una fórmula específica sin recitarla rápidamente y prestando atención. La forma de hacerlo es seleccionar una fórmula, no varias.

Santa Teresa de Ávila (28 de marzo de 1515 – 4 de octubre de 1582) fue una monja carmelita. Su enseñanza proviene de la experiencia concreta y no del estudio de los libros. Intuyó un hecho fundamental: con una sencilla Oración, repetida incesantemente, un alma puede recorrer todos los diferentes niveles del camino espiritual hasta la unión definitiva con lo Divino.

Se utiliza con frecuencia una oración memorizada. Debe ser sencilla pero debe involucrar tanto al cuerpo como al alma. Es importante perseverar en ella. Está claro que esta *oración interior* no debe reducirse a recitar palabras sin pensar en lo que se dice: hay que participar con el corazón.

No hay necesidad de preocuparse si ocurren distracciones involuntarias. A menos que elijamos retirar voluntariamente nuestro deseo de entrar en comunión con lo Divino, la atención que prestamos al orar seguirá guiándonos hacia lo Divino. *La oración* es una pérdida de tiempo a menos que nos lleve a tocar lo Divino, y esto sucede cuando entramos en confianza y entrega. Es necesario traer toda nuestra vida, dolores y limitaciones a *la Oración* con la confianza de aquellos que creen en el poder sanador del amor de lo Divino.

Una vez determinado el punto de partida, resulta interesante observar el enfoque de Teresa de Ávila para descubrir la esencia de la práctica. *La oración interna* consiste en experimentar el amor abrumador de la Divinidad hacia la que se está rezando. *La oración* ya no es una recitación verbal repetitiva, mecánica y mnemotécnica, sino una expresión personal de amor hacia la Divinidad. *La oración* se transforma en una relación íntima de amistad, un medio de entretenernos con Aquel que nos ama profundamente. Los escritos de Teresa de Ávila reiteran esta idea: *La oración* no consiste en pensar mucho, sino en amar mucho.

Es imprescindible vivir una vida de devoción apasionada hacia lo Divino. Es fundamental orar ahora en lugar de esperar que de ello salgan frutos inciertos. Durante el día, es buena idea recordar la resolución que tomamos durante *la oración*, que es continuar nuestras actividades en Su presencia.

Dios tiene muchas maneras de conducir las almas hacia Él, pero *la oración* es la vía más confiable. Abandonarla resulta en extravío.

Ella cree que si no rezamos durante un tiempo, Dios nos tratará con la misma calidez que antes. La palabra de Dios es inmutable: Dios no cambia, nosotros sí. Independientemente de cómo nos olvidemos de Él, Dios no tiene miedo. Su miedo es que no lo busquemos. Le preocupa que perdamos nuestra confianza en Él. En algunos casos, nos concede mayores gracias incluso después de que lo hayamos abandonado por un tiempo.

Nadie ha tomado jamás a Dios como amigo en vano. ¡Recordad que es Él quien nos impulsa a orar! Es Él quien escucha y responde. No se le escucha porque seguimos hablando y hablando. Hagamos un esfuerzo por permanecer en silencio. ¡Terminaremos escuchando esa voz que es silenciosa pero que habla mucho!

Ella explicó que con la Oración:

... el cuerpo se vuelve insensible y la voluntad queda totalmente cautivada

por una devoción irresistible. Las demás facultades, como la memoria, la razón y la imaginación, quedan progresivamente cautivadas y ocupadas por Dios.

El intelecto y la voluntad están absortos en Dios. No hay distracciones posibles y los sentidos corporales externos quedan prisioneros.

A veces sus palabras pueden parecer confusas para la gente, pero con la práctica se vuelven claras. Veamos este ejemplo:

El alma está herida de amor por lo Divino. El cuerpo y el espíritu están en medio de un dolor dulce y feliz, que alterna entre un resplandor de fuego aterrador, una impotencia total, inconsciencia y una sensación de *asfixia*, a veces entremezclada con un vuelo tan extático que el cuerpo literalmente se eleva al espacio. Hay momentos en los que uno siente como si una flecha hubiera penetrado profundamente en el corazón. Uno se lamenta con un dolor tan vívido e intenso, pero al mismo tiempo la experiencia es tan deliciosa que uno no quiere que termine nunca.

Su explicación se centra en lo que ocurre cuando la energía espiritual entra en el corazón. Esta afirmación es completamente acertada. Si te encuentras con una fuerza así, tu respuesta será una ola masiva de amor hacia lo Divino. La fuerza en el centro del corazón se intensifica, como si una mano fuerte lo hubiera agarrado. Cuando regreses al estado normal de conciencia, no podrás detener las lágrimas de devoción.

Que nada te turbe, nada te asuste, todo es pasajero, Dios es inmutable. La paciencia todo lo gana, nada falta a quien tiene a Dios: sólo Dios basta.

En conclusión, Teresa sostiene que la oración es esencial para el camino místico. Ella dijo: “La oración es TODO en el camino místico”.

Sin crear el hábito de *la oración* el alma no alcanzaría la meta mística. Ningún otro ejercicio es tan enfatizado y valorado por ella en todos sus escritos.

*la oración* no puedes hacer nada y con ella puedes hacer milagros.

En este punto es necesario detenerse y reflexionar sobre este concepto: ¡El alma que no crea el hábito de *la Oración* no alcanzará la meta mística! Esta afirmación es similar a una flecha que sale de lo Divino mismo. Me da escalofríos.

Tengo curiosidad por saber qué puede hacer una persona que sólo tiene el método "científico" de *Kriya sin la oración*. Teresa afirma que esta alma no alcanzará la meta mística. Creo que ahora podemos comprender la razón del



fracaso de muchas personas.

### **Una nota sobre el budismo tibetano**

No hace falta decir que *el budismo tibetano* concede tanta importancia al valor del *mantra*, que no pude evitar mencionar esta fuente de inspiración.

La enseñanza consiste en repetir la frase "*Om Mani Padme Hum*" repetidamente hasta que la confusión de pensamientos se disipe. Las enseñanzas prácticas son poco frecuentes, pero están disponibles si se sigue buscando.

Descubrí una hermosa lección en medio de una plétora de retórica tediosa. Intento resumirla: repetir un *mantra* hace que el pulso del corazón se vuelva claramente perceptible y la atención se dirija al movimiento sin esfuerzo de la respiración a través de las fosas nasales... adentro y afuera... adentro y afuera. Ya no te distraen los pensamientos. Has recuperado la compostura. Tu mente está en un estado de meditación. El amor y la compasión se revelan en las capas que cubren tu verdadero Ser.

*¡El budismo tibetano se quedaría ahí y llegaría a la perfección! Por desgracia, hay devotos que intentan demostrar de forma insensible que todas las enseñanzas del Buda están contenidas en el mantra: "Om Mani Padme Hum".*

También hay exageraciones obvias, incluida la afirmación de que cualquier animal o insecto que escuche este *mantra* antes de morir renacerá en la tierra pura de *Amitabha*. También se dice que recitar el *mantra* con participación y comprensión correcta disolverá todo sufrimiento y evitará el renacimiento de siete generaciones de los descendientes de esa persona en los reinos inferiores...

Nos molestó un poco la afirmación de que ver la forma escrita del *mantra* tiene el mismo efecto que recitarlo. También leímos que hacer girar la forma escrita del *mantra* alrededor de una rueda brinda el mismo beneficio que decir el *mantra*. Estamos acostumbrados a esas tonterías y estamos seguros de que la belleza, la pureza y el valor de meditar en el *mantra* con la voz y el corazón no se pueden reemplazar.

### **LA ORACIÓN DEL CORAZÓN**

Permítame reconsiderar el libro '*El camino de un peregrino*' una vez más. Se nos dice que el peregrino, siguiendo las instrucciones del Maestro, descubre que la *Oración* está presente en sus labios y en su mente cada vez que está despierto. Es tan espontánea y sin esfuerzo como la respiración misma. En esta maravillosa condición puede experimentar el resplandor de la luz divina, el íntimo "secreto del corazón".

Como una persona que disfruta de la belleza de un invierno frío junto al fuego, quien practica la oración continua contempla lo triste o lo alegre.

¡El espectáculo de la vida al haber encontrado la infinitud de los cielos que reside en su corazón! *La oración* es una joya maravillosa cuyo brillo calienta la vida. Su magia se extiende a cada faceta de la vida, como salir de una habitación oscura al aire fresco y a la luz del sol.

Ahora nos centraremos en el «secreto interior del corazón». Muchos piensan que la *Oración del Corazón* es una oración pronunciada con sincera devoción, reflexionando sobre el significado de las palabras que la componen.

En realidad, es mucho más que eso. Se trata de repetir la *oración en sincronía con los latidos del corazón*. Cada latido está asociado con una sílaba de la oración.

[Paso preliminar] *Oración en forma de cruz*

Respira profundamente varias veces siguiendo las siguientes instrucciones. Al inspirar, la energía se desplaza del lado izquierdo del cuerpo al lado derecho. Al exhalar, la energía se desplaza del lado derecho del cuerpo al izquierdo. Al realizar otra respiración después de esta, se forma una cruz. La energía que se percibe en la región abdominal fluye hacia arriba a través de la región dorsal durante la inhalación y vuelve hacia abajo durante la exhalación. Es obvio que los movimientos *de la oración* y la respiración se pueden combinar. Experimenta para descubrir qué te resulta más cómodo para combinar la respiración y la oración. Al "dibujar" esta cruz con dos respiraciones completas, se practica un ciclo. Solo se necesitan 6 ciclos para que la respiración sea automática y sin esfuerzo. Cada inhalación y cada exhalación duran aproximadamente 3 segundos.

Sigue practicando de esta manera durante al menos 10 minutos. Experimenta la intensificación natural de la concentración en el *chakra del corazón*.

Al repetir esta práctica en los próximos días, verás cómo el procedimiento se va interiorizando, es decir, comenzarás a sentir el movimiento energético a medida que tu respiración se hace cada vez más corta, hasta llegar a ser casi inexistente.

Quedará impresionado por la eficacia de este procedimiento. No se necesitan más de 30 minutos para completar 108 ciclos sin prisas.

Esta *oración* tiene el potencial de ser una ayuda decisiva y providencial para una persona que está experimentando una ruptura entre el reino de la mente y el del corazón. Estoy seguro de que los resultados más grandes y duraderos no solo los observará usted, sino también quienes lo conocen desde hace algún tiempo. Con genuino asombro, serán testigos de su transformación.

### **Oración del corazón**

Después de haber practicado la '*Oración en forma de cruz*' durante mucho tiempo, ahora estás listo para practicar la verdadera '*Oración del Corazón*'.

Debes tener al menos 20 minutos de tiempo libre.

Concentra toda tu atención en el “centro del corazón” e ignora tu respiración. Intenta percibir los latidos del corazón. No es necesario que esta percepción sea muy clara. Sólo un poco. Si persistes, obtendrás una percepción más clara con el tiempo.

En posición de meditación, con la barbilla ligeramente más baja, sincroniza cada pulso con la sílaba de la *Oración*. Es un reto, pero sigue adelante. Si aplicas este nuevo criterio constantemente, llegarás a un punto en el que tu respiración y tu ritmo cardíaco tenderán a disminuir. Finalmente, comprenderás el significado de “*orar sin tener la mente en la cabeza, sino con la mente en el corazón*”.

### **La transformación está sucediendo en tu vida**

La forma más directa de enderezar el propio camino espiritual es mediante el hábito diario de la *Oración Devocional*, profundizada por la *Oración del corazón*. Tus esfuerzos espirituales en el pasado habrán convergido en la dirección correcta. Aunque tu mente siga siendo la misma, tendrás la impresión de tener acceso a una percepción completamente diferente de la realidad. La razón de esto es que el corazón juega un papel crucial.

Es inspirador estudiar la literatura sobre la idea de que el corazón funciona como un cerebro por derecho propio.

Evitamos disputas: no hay evidencia científica que respalde la idea de que el corazón tiene su propio “cerebro”.

Sin embargo, una persona perspicaz y atenta tendrá pruebas de que este “cerebro del corazón” influye en nuestra conciencia. Es evidente que establecer una relación armoniosa con él es un paso crucial en nuestra evolución.

Es como seguir a un maestro interno que te aconseja manifestar una inteligencia más sutil y creativa. Tu vida experimenta una transformación significativa.

Tomarás consciencia del filtro formado por el condicionamiento que ha distorsionado tu percepción de la realidad. Aflorarán las mejores cualidades de tu personalidad (profunda satisfacción, gratitud por cada cosa bella que sucede en tu vida y amor incondicional por lo Divino).

Cuando la *Oración del corazón* se practica seriamente, la *Oración* se vuelve continua. Durante cualquier momento de silencio posible, serás consciente de la *Oración* que se repite suave y cómodamente, como música de fondo en tu conciencia. En ausencia de silencio, preservarás el silencio dentro de tu corazón. Experimentarás una sensación de fuego ardiente que se sitúa en la zona del pecho. La sensación inicial suave puede transformarse en una

sensación de solidificación del corazón, que se siente como un punto rodeado de una presión incomparablemente fuerte.<sup>3</sup> Vivir de esta manera significa recordar siempre a Dios. Durante el sueño, esta armonía se conserva.

Duermo, pero mi corazón despierta.  
*Cantar de los Cantares 5:2* )

El alma percibe una profunda sensación de plenitud. Un sabor que evoca la vida eterna penetra en tu ser. Experimentas la sensación de estar en contacto con algo infinitamente bueno. La intensidad de este estado aumenta día a día.

De esto inefable nace una Luz inaudita,  
Y de ahí, más allá de todo lo imaginable, la iluminación del corazón.  
El último paso es un paso que no tiene límites  
Aunque esté encerrado en una sola línea,  
Perfección que no tiene fin.

*Monje Teofanis, asceta hesicasta del siglo VIII*

#### **LA PRÁCTICA DE JAPA ME HA TRAÍDO MOMENTOS MEMORABLES**

Durante un período determinado, decidí tener un encuentro más intenso con *el Japa*. A partir del lunes, tomé la decisión de practicar exclusivamente *el Japa* en mi rutina diaria hasta el sábado, cuando haría una peregrinación donde aplicaría la enseñanza de "orar incesantemente".

Practicaba frecuentemente al aire libre, en plena naturaleza. Podía contemplar las nubes flotando en la luz dorada mientras miraba hacia el cielo azul. Me senté y comencé a repetir la *Oración*. La sesión duró más de lo esperado. Una euforia tranquila respaldaba mis sentimientos.

Después de diez minutos, comencé a recitar mentalmente la *oración*. Me di cuenta de que la *oración* se repetía en la columna vertebral en sincronía con la respiración. No podía actuar de otra manera porque esto era irresistible. Repetí mentalmente la mitad de la *oración* mientras inhalaba y la otra mitad mientras exhalaba.

Mi respuesta espontánea fue mover mi barbilla hacia arriba y hacia abajo siguiendo la *Oración* que se movía en mi columna vertebral. Mientras oraba, llegué a mi *Chakra del corazón*. Había una tendencia a prolongar la exhalación. Cuando la exhalación terminó, permanecí con la barbilla hacia abajo y los ojos cerrados, observando la aniquilación de mi mente.

<sup>3</sup>Santa Teresa también explica el mismo concepto: "De esta presión surge una extraña experiencia de dolor. Percibimos la Luz Divina, infinita, y ardemos de amor. Nos damos cuenta de que el momento de hacernos uno con esa Luz infinita y con esa Bienaventuranza no ha llegado todavía: por eso sentimos una intensa nostalgia".

Como mencioné, el sábado fue el día de la peregrinación. La intención era caminar toda la noche para llegar a un hermoso santuario a la mañana siguiente. Mientras repetía mentalmente mi *mantra*, me di cuenta por primera vez, vívidamente, de que la vida de mis amigos estaba rodeada de amor. Caminaba como si tuviera un brasero en mi corazón. En lugar del cerebro, mi corazón era el centro de lo que yo llamaba "yo". Había un sentimiento de ternura en mi corazón. Este sentimiento se hizo más poderoso. La comprensión de que mis compañeros no podían evitar amar o cuidar a alguien, particularmente a sus hijos, me golpeó duro. Cada uno era capaz de realizar grandes e increíbles hazañas. Por lo tanto, no había garantía de que no se encontraran con experiencias dolorosas. Su vida, al estar inmersa en el amor, también estaba inmersa en el dolor y la tragedia. La dualidad está presente en toda nuestra existencia terrenal y es parte de nuestro ser. La sensación de esta realidad de la que nadie puede escapar fue acompañada por un doloroso apretón que me rompió el pecho.

Mientras pensaba, el sol apareció en nuestro camino y el santuario apareció sobre una colina. Dentro de mí, algo se desvaneció y nació una intensidad de amor. La misma experiencia se convirtió en un dolor que estaba lleno de dicha.

Con frecuencia volvía al campo para dedicarme al *Japa*. Prolongé la duración de mi práctica. El verano estaba lleno de largas puestas de sol y tardes que parecían no acabar nunca. La experiencia de vivir largas sesiones en el campo, con total libertad y en un estado de embriaguez mística, fue inolvidable. Siento una profunda nostalgia por esa época. La devoción que experimenté en ese momento no era el sentimiento tradicional que llamamos *Bhakti*. Era la sensación de estar destrozado, aniquilado por algo a lo que en mis diarios me refería como "una alegría a la que es difícil aferrarse".

En mi inocente exaltación comparé este estado con la experiencia meditativa a la que Santa Teresa de Ávila llamaba "Recuerdo Infuso".

Un delirio glorioso, una locura celestial, un estado de delicias inefables. Es una embriaguez de amor en la que el alma no sabe qué hacer, si hablar o callar, si llorar o reír. El alma tiene conciencia de una satisfacción profunda. El alma se siente invadida por algo que tiene sabor a vida eterna y siente como si entrara en contacto con una *Bondad Infinita*. De ahí viene el sentimiento de que no hay nada en la tierra digno de su deseo o atención. (*Santa Teresita*)

## CHAPTER 12

### TÉCNICAS EN OTRAS TRADICIONES ESPIRITUALES SIMILARES A LAS QUE SE ENCUENTRAN EN EL KRIYA YOGA

*Me refiero a mi investigación sobre técnicas de meditación espiritual derivadas de otras tradiciones. La intención es determinar paralelismos significativos entre ellas y las prácticas de Kriya Yoga de Lahiri Mahasaya. El objetivo de este estudio no se centra únicamente en la cultura, sino que pretende recopilar información que pueda ayudar a desarrollar una práctica de Kriya Yoga más madura y atractiva.*

Al principio del libro mencioné que Lahiri Mahasaya había intentado combinar los métodos utilizados por diferentes místicos en los siglos pasados para desarrollar un sistema de prácticas *de Yoga* que, aunque simple, era completo. Me pareció interesante y beneficioso buscar rastros de prácticas similares al *Kriya* en tradiciones espirituales específicas que tienen una larga historia.

Para probar mi hipótesis, brindaré información sobre cuatro caminos espirituales que tienen claras indicaciones del *Kriya Yoga*. *El Hesicasmo*, las prácticas *sufíes*, *la Alquimia Interna (Nei Dan)* y, en última instancia, el camino *Radhasoami* son todos temas a los que haré referencia.

¿Qué nos impide obtener una fuerte inspiración de estas grandes tradiciones místicas y mejorar nuestra práctica, empezando por percibirla con una perspectiva diferente?

Mi objetivo es motivar al lector a estudiar y explorar estos caminos, y a descubrir la inspiración que ofrecen. Estas tradiciones espirituales proporcionan referencias precisas sobre los conocimientos y habilidades que los practicantes de *Kriya* deben aprender y dominar. Tengamos en cuenta los aspectos esenciales necesarios para dominar *el Kriya Yoga*.

La fase inicial de un *kriyaban* implica la realización de *Kriya Pranayama*, una técnica en la que se inhala y exhala aire con una ligera fricción en la garganta. Pues bien, *el Hesicasmo* enseña exactamente esto, aunque le dedica pocas palabras.

Luego, en la región del ombligo, se enseña a un *kriyaban* cómo recolectar energía. *El hesicasmo* hace de esta acción su procedimiento principal y articula algo que no se explica completamente en *Kriya*, a saber, el objetivo final de guiar la energía en esta región. En realidad, es la forma más confiable de alcanzar el "*lugar del corazón*". Esta es una razón para practicar *Navi Kriya* apasionadamente y no descuidarlo como lo hacen algunas personas.

Cuando el *kriyaban* llega al "*lugar del corazón*", se utiliza la poderosa acción conocida como *Thokar*. Mediante este procedimiento se abre la puerta a *Sushumna*. Descubrimos que *Thokar* es el método principal de la disciplina *sufí*, que también se conoce como *Dhikr* o *Zikr*. Leer sobre lo que esta práctica representa para los *sufíes* nos inspira y nos impulsa a realizar una práctica intensa.

*Alquimia Interna* una perspectiva completamente nueva sobre el significado de *Kriya Pranayama* al revelar cómo puede combinar y equilibrar las tres poderosas energías presentes en el cuerpo: sexual, amorosa y espiritual. Esta práctica nos da una explicación de lo que la teoría de *Kriya* no dice.

Finalmente, el movimiento *Radhasoami* nos proporciona toda la maravilla, el encanto y el misterio que descubrimos en la práctica de *Kriya*, específicamente la dimensión *Omkar*, y persigue este objetivo con una determinación inquebrantable.

Avanzar en nuestro camino de *Kriya Yoga* no siempre es fácil. Las razones de las dificultades pueden ir desde no tener suficiente tiempo para practicar, practicar con poca devoción emocional o dejar la práctica sin disfrutar de la fase en la que la respiración se calma.

Es probable que el estudio de estos cuatro caminos místicos nos proporcione intuiciones luminosas sobre cómo mirar con nuevos ojos nuestras prácticas, a las que estamos acostumbrados. La importancia de esta inspiración no puede ser sobreestimada.

Dejemos de buscar inspiración y nuevas ideas en los lugares equivocados. Aquellos que eligen el camino de *Kriya* a menudo actúan de manera ingenua. Su objetivo es encontrar un libro que explique las técnicas de *Kriya* en detalle, con ilustraciones claras y diagramas útiles, que serán de gran ayuda para sus esfuerzos. Compren todo lo que encuentren en el mercado. Casi siempre, se desilusionan. Es lamentable que muchos libros estén llenos de retórica aburrida, repeticiones interminables y una abundancia de referencias inútiles a teorías filosóficas abstrusas, haciendo que todo lo demás sea inútil excepto unas pocas líneas interesantes. La decepción se instala cuando se dan cuenta de que no han encontrado lo que buscaban debido a la falta de información útil. La reacción más eficaz es tirar el libro a la basura y olvidarse del esfuerzo innecesario de comprarlo.

Mi recomendación es que seleccionemos el camino que más nos inspire y dejemos que nos guíe hasta descubrir lo que parece estar escrito específicamente para nosotros. Debemos esforzarnos por conectar con una figura significativa que haya seguido esa tradición. Es importante mantener en nuestra mente lo que recordamos de sus palabras. Las palabras y el ejemplo que nos brinde serán cruciales para reavivar nuestra pasión por la práctica *del Kriya Yoga*.

## [I] HESICASMO

*El hesicasmo* se deriva de la palabra griega ' *hesychia* ', que significa quietud interior, tranquilidad y calma. Este estado es necesario para que se produzca la meditación. Este camino místico se basa en la repetición constante de la *Oración de Jesús* ("*Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten*

*piEDAD de mí "*), que es la base de la disciplina. El comienzo de esta práctica espiritual es susurrando la *Oración* y luego progresa hasta la repetición mental. Los *Padres de la Iglesia* que vivieron en los siglos IV y V ya la utilizaban.

El desierto era el hogar de eremitas que buscaban la paz interior y la introspección espiritual mediante la práctica de la contemplación y la autodisciplina. Estaban convencidos de que obtener el conocimiento de Dios era posible únicamente a través de la pureza del alma y *la oración*, no a través del mero estudio o los placeres mentales en el campo de la filosofía. Su método ascético acabó convirtiéndose en un conjunto concreto de técnicas psicofísicas, que es lo que constituye el núcleo del *hesicismo*. La teoría *quietista* fue desarrollada por *Simeón* (1025-1092) con tal precisión que se le puede considerar el padre de este movimiento. La práctica implicaba posiciones corporales específicas y patrones de respiración precisos para ayudar a la percepción de la *Luz Increada de Dios*.

### *Enseñanzas prácticas*

#### *Primera parte: forma particular de respiración y repetición de la Oración*

Para comenzar, se sugiere realizar varias postraciones hacia adelante (inclinándose desde la zona de la cintura). Doce postraciones deberían ser suficientes. Según la explicación, estas postraciones calientan el cuerpo y aumentan el fervor de *la Oración*.

Después de eso, se adopta una posición corporal específica. *Pseudo-Simeón* aconseja sentarse en una celda tranquila y estar solo en un rincón. La instrucción más precisa de *Gregorio del Sinaí* es sentarse en un asiento de veinticinco centímetros de altura. Parece que no estaba contemplando una silla estándar, sino más bien un banquete bajo y sin respaldo. En sí mismo, esto es una innovación. Tal consejo habría parecido mucho más inusual para un lector del siglo XIII o XIV que para nosotros. De pie era la posición habitual para la oración cristiana en la antigüedad.

*Pseudo-Simeón* aconseja disminuir el ritmo de la respiración y hacerlo más largo mientras permanece en esta posición.

Sus enseñanzas son muy precisas: sugieren limitar la cantidad de aire que pasa por las fosas nasales y respirar de tal manera que la respiración se dificulte. Se produce un ruido en la garganta al respirar por las fosas nasales. Se explica que no es necesario un guía experto para utilizar correctamente esta instrucción.

Somos conscientes de que este detalle particular es la instrucción central de *Kriya Pranayama*.

Tan pronto como la respiración alcanza un ritmo constante y regular, *la oración* se asocia con la respiración. En la antigüedad no encontramos una indicación de cómo deben coordinarse exactamente el ritmo de la



respiración y las palabras de la *oración*. *Tales enseñanzas permanecieron vagas, tal vez intencionalmente. En la práctica moderna es común decir mentalmente la primera mitad de la oración, " Señor Jesucristo, Hijo de Dios ", mientras se inspira, y la segunda mitad, "ten piedad de mí", mientras se exhala. Este es el procedimiento que se recomienda en el libro El camino del peregrino. Para comprender las enseñanzas del hesicasmo, este texto es crucial.*

Se debe realizar durante un mínimo de 15 minutos; después de un par de semanas, se puede llegar a 30 minutos. Es muy útil contar el número de repeticiones en las cuentas de un rosario.

Por último, pase a la repetición puramente mental, permitiendo que la respiración fluya naturalmente. Cabe señalar que la verdadera disciplina debe ser interna, no externa. Si bien las técnicas físicas pueden mejorar la concentración, no pueden reemplazar el estado de alerta interno del intelecto.

El estado de ánimo en el que se hace esta *oración determina su poder. Todo hesicasta* debe adherirse a una recomendación: mantener la atención centrada en el corazón. *La oración* exige que todos los esfuerzos se dirijan a este resultado. Este procedimiento elimina las distracciones, limpia la mente de imágenes y, por lo tanto, ayuda a alcanzar la calma interior. Se recomienda volverse al Señor para recibir Su bendición: esta es la "perla que no tiene valor y está enterrada en el campo como un tesoro escondido".

#### *Segunda parte: descubre el lugar del corazón*

La instrucción es sentarse cómodamente con la cabeza inclinada hacia adelante y los ojos enfocados en el abdomen. La región del ombligo es el foco tanto de la mirada física como del intelecto. Es importante no mirar a ninguna parte, sino solo concentrarse en el ombligo.

La persona intenta entrar en él como si estuviera tratando de abrir una puerta. La inteligencia y la intuición se utilizan para localizar el corazón espiritual, donde se encuentran todos los poderes del alma. Se afirma que lo que se encontrará al principio puede parecer una especie de oscuridad sin alegría, pero si uno sigue practicando esto de manera constante, obtendrá una felicidad ilimitada. Cuando el espacio abierto del corazón es visible, uno puede contemplar la "*Luz Increada*".

¡El corazón rebosará de amor dichoso! ¡Esta experiencia extraordinaria te hará darte cuenta de que todo lo demás que has experimentado antes era insignificante!

Cuando los textos *hesicastas* hablan de "localizar el corazón espiritual", implican que debemos centrarnos inicialmente en la región física del corazón. Podemos conectarnos con nuestro Ser interior y descubrir la verdadera dimensión de nuestra personalidad en lo Divino a través de esta

concentración. Al permitir que el intelecto “baje de la cabeza al corazón”, podemos lograr la integración y reconocernos como un todo unificado creado a imagen divina.

*Los hesicastas* afirman que el centro del entrecejo no puede utilizarse en todas las fases de la meditación. Cuando la energía de los pensamientos fluye hacia la garganta, como cuando se reza, adquiere un poder evocador que se recarga de valores emocionales. Como resultado, es fácil perderse en asociaciones mentales. Al llevar el centro de la conciencia al corazón, la atención alcanza una cohesión completa. Se sostiene con una intensidad superior y nada que no esté relacionado con nuestra concentración puede perturbarla.

Las enseñanzas de Lahiri Mahasaya y la práctica de *Thokar* conducen al mismo destino. *El hesicismo* nos enseña a alcanzar el espacio del corazón comenzando desde la región del ombligo y ejerciendo un esfuerzo prolongado y persistente para abrir la puerta del templo interior. La puerta finalmente se abre en cualquiera de los dos caminos y uno se regocija por el fruto de sus esfuerzos.

#### *Nota histórica*

Si sus métodos no hubieran sido tachados de supersticiosos y absurdos, los monjes de Athos podrían haber continuado tranquilamente contemplando la *Luz Increada* (que consideraban el objetivo más elevado de la vida).

Barlaam de Seminara, que sirvió como abad en un monasterio de Constantinopla, viajó al Monte Athos. Entró en contacto con los *hesicastas* y escuchó acerca de sus prácticas. Barlaam, cuya formación era en teología escolástica occidental, se escandalizó y comenzó a luchar contra ellos tanto de forma verbal como escrita. La objeción se debía principalmente a que no aceptaba la idea de que su *Luz Increada* fuera parte de la esencia Divina. La práctica asociada al *hesicismo* se consideraba "mágica".

Barlaam llamó a los *hesicastas* "omphalopsychoi", que significa personas con el alma en el ombligo debido al largo tiempo que pasaban concentrándose en la región umbilical. Barlaam afirmó que los humanos nunca podrían ver ninguna parte de Dios. Sugirió un método más intelectual para comprender a Dios.

5. *Gregorio Palamas* fue el encargado de defender la práctica *hesicasta*. Afirmó que la *Luz Divina*, que según él era increada (es decir, no había aparecido con la creación del Universo sino que existía antes), era cognoscible por el hombre.

Distinguió entre la esencia inaccesible de Dios y las energías u obras de Dios a través de las cuales el devoto puede experimentar la vida divina. En

resumen, la esencia de Dios es incognoscible, pero sus energías son accesibles tanto ahora como en la vida futura. A través de la experiencia de la *Luz Increada*, el *Hesicasta* recibe el verdadero conocimiento espiritual de Dios.

Palamas afirmó que las prácticas *hesicastas* podían defenderse desde una perspectiva teológica y que se podía lograr ayuda práctica a través de sus prácticas si se utilizaban con prudencia y sabiduría.

En 1341, la disputa se resolvió y Barlaam fue sentenciado a regresar a Calabria, donde más tarde se convirtió en obispo de la Iglesia Católica Romana. Finalmente, la doctrina *hesicasta* se estableció como doctrina de la Iglesia Ortodoxa. Hoy en día, el Monte Athos se conoce comúnmente como el centro de la práctica *hesicasta*.

### *Similitudes con el yoga*

Si bien existen similitudes evidentes con *Kriya*, también existen diferencias. Las técnicas de respiración de *Kriya son extremadamente detalladas*. *Kriya* extiende la exploración interior a las regiones debajo del corazón. Además, no solo hay un movimiento descendente sino también un movimiento ascendente que comienza desde el *Chakra Muladhara* hacia arriba a través de la columna vertebral hasta el centro *Kutastha* entre las cejas. El *Hesicasta* siempre está en el lugar del corazón y no volverá a ascender. Según Lahiri Mahasaya, el ascenso final ocurre cuando se abre la puerta *Sushumna*.

## [II] SUFI

Los *sufíes* tienen una gran sabiduría que transmitir. Su *oración favorita* es “*Lâ Ilâha Illâ Allâh*”. Lahiri Mahasaya les dio este *mantra* a sus discípulos *musulmanes*.<sup>5</sup> Muchos *sufíes* utilizan este *mantra* para practicar lo que llaman *Dhikr*. Tanto *el Japa* como *el Thokar* en *Kriya Yoga* hacen referencia al mismo proceso llamado *Dhikr*.

### *Práctica del Dhikr sin movimientos de cabeza*

Muchos *sufíes* utilizan *el dhikr* como una forma íntima de *oración* durante la quietud de su cuerpo o mientras caminan. El *musulmán* expresa su recuerdo

5-Si prefieres usar un mantra de 12 sílabas puedes considerar: Allahu la ilaha illa huwal hayyul qayyum (Allah —no hay dios excepto Él— es el Único en existencia, el que todo lo sustenta). Una buena división en 12 partes es: 1- AL 2- LA 3- HU 4- LA 5- ILAHA 6- ILLA 7- HU 8- WAL 9- HAY 10- YUL 11- QAY 12- YUM

de Dios a través de *la oración*, y este recuerdo se convierte en adoración pura. Cuando abres tu corazón a *Alá* y le dices Sus alabanzas, *Alá* te da fuerza y paz interior:

Al rezar, el individuo se inclina como una persona humana y se levanta como Dios. (*Al-Junayd*)

La semilla del recuerdo se planta en el corazón y se nutre diariamente a través *del Dhikr* hasta que el árbol del *Dhikr* se arraiga profundamente y da fruto.

Según los *sufíes*, *el dhikr* tiene como finalidad purificar el corazón y el alma, permitiéndonos avanzar hacia la luz divina sin distraernos con nada. *El dhikr* es de suma importancia.

El primer paso en *el Dhikr* es recitar en voz alta la *oración* (*Dhikr* de la lengua) hasta que un estado de gran absorción hace imposible continuar. La práctica mental comienza en este punto. Mediante el esfuerzo y la concentración, incluso las sílabas mentales pronunciadas en *la oración* pueden borrarse de la conciencia, dejando atrás el significado. La mente se relaja tanto que no puede pensar, mientras que las emociones más profundas se despiertan. El Recuerdo Divino enloquece a la mente y estalla la alegría más embriagadora.

"Los cielos y la tierra no me contienen, pero el corazón de mi fiel siervo me contiene."

*El Profeta Muhammad transmitiendo las palabras de Dios – (Hadith Kudsi)*

La forma más sencilla de practicar resulta ser la mejor.

"Cuando un siervo de *Allah* pronuncia las palabras '*Lâ Ilâha Illâ Allâh*' (No hay nadie digno de adoración excepto Allah) con sinceridad, las puertas del cielo se abren para estas palabras hasta que llegan al Trono de *Allah*".

*Cuando la práctica del Dhikr implica movimientos de la cabeza*

Examinemos cómo el canto de '*Lâ Ilâha Illâ Allâh*' se acompaña con movimientos de cabeza.

Aunque no disponemos de los detalles exactos de este procedimiento, parece razonable resumirlo de esta manera: la *oración* y la cabeza se elevan desde la región del ombligo o por debajo de él hasta el cerebro.

Esto puede ocurrir con o sin el uso de la respiración. Una vez que la *oración* llega al cerebro, se pasa de un hombro a otro, luego al corazón y luego se golpea.

En algunas órdenes *sufíes*, si alguien quiere guiar *la oración* hacia su corazón, primero debe mantener la lengua presionada contra el paladar, los labios y los dientes firmemente.

Apretados y conteniendo la respiración.

La oración comienza con la sílaba ' *Lâ* ', que se inhala desde el ombligo hasta el cerebro. Una vez que se tiene la letra ' *Lâ* ' en la cabeza, es importante contener la respiración. La cabeza se inclina hacia la derecha y se coloca ' *Ilaha* ' en el hombro derecho (y en la parte superior derecha del pecho debajo del hombro derecho). Con la cabeza inclinada hacia la izquierda, se coloca ' *Illaal* ' en el hombro izquierdo (y en la parte superior izquierda del pecho debajo del hombro izquierdo). El ' *lâh* ' se inserta firmemente en el corazón mientras la cabeza se inclina hacia adelante. Se exhala. Luego se inhala, se levanta la barbilla y se coloca nuevamente " *La* " en la cabeza. Los movimientos y el *mantra* se repiten muchas veces. Se siente una profunda embriaguez en el corazón a medida que aumenta la intensidad del número de repeticiones de la técnica.

Al final del número de repeticiones elegido, se dice la frase *Muhammad Rasool Allah* moviendo la cabeza del lado izquierdo al derecho. Finalmente se dice: "Dios mío, Tú eres mi meta y satisfacerte es mi objetivo".

Si eliges seguir el camino *sufí* y utilizar las técnicas de *Kriya*, no tendrás dificultades. Sin duda, posees un fuerte espíritu autodidacta.

Depende de usted respetar el número de repeticiones que se dan en las escuelas de *Kriya* o ir más allá de ellas en una dimensión completamente diferente. A un *kriyaban* le resultaría inimaginable practicar un número de repeticiones como un practicante *sufí*.

Para practicar este *Dhikr* de manera efectiva, se recomienda adoptar la actitud correcta. No se trata de prepararse para algo tremendamente poderoso, sino de perderse en la belleza de la oración y el *mantra*. ¡Esto es lo que hacen los *sufíes*!

Se evidencia un ardiente sentimiento de alma y sinceridad. La celebración del Creador del universo brilla con una fuerza y una amplitud incomparables. Los *sufíes* expresan su cariño por la belleza que existe en este planeta. Te hacen saber cómo su intensa forma de oración los transforma de la contemplación de esta belleza a la experiencia directa de lo Divino.

Tenga en cuenta la inmensa inspiración que pueden proporcionar los versos de Rumi:

Morí como mineral y me convertí en planta; morí como planta y me convertí en animal; morí como animal y fui hombre. ¿Por qué debería tener miedo? ¿Cuándo fui menos al morir? Una vez más moriré como hombre, para remontarme con los ángeles benditos; pero incluso desde la condición de ángel debo pasar a otra cosa: todo, excepto Dios, perece. Cuando haya sacrificado mi alma de ángel, me convertiré en lo que ninguna mente jamás concibió. *Rumi, Traducido por AJ Arberry* )

### *Similitudes entre el hesicasmo y el dhikr*

La práctica del *Dhikr* implica: [1] Posiciones físicas (tocar el pecho con la barbilla). [2] Control de la respiración (conectar la invocación con el movimiento de la respiración). [3] Movimiento de la cabeza hacia el centro del pecho. Esto implica el descenso de la *oración* desde los labios hasta el corazón.

Los maestros musulmanes y los maestros ortodoxos coinciden en que las técnicas externas no pueden conducir automáticamente a la unión con Dios. El enfoque de ambas tradiciones se centra en prestar atención al corazón interior y comprender que el encuentro con Aquel a quien se invoca es un puro regalo de parte de Dios.

### [III] ALQUIMIA INTERIOR (NEI DAN)

La práctica sagrada de *la Alquimia Interna*, que es una disciplina espiritual, es el núcleo esotérico del *Taoísmo* y una tradición mística de la antigua China.

El primer libro que busqué para obtener información fue *Taoist Yoga: Alchemy and Immortality*, escrito por Charles Luk y Lu Kuan. La lectura fue una fuerza poderosa que me absorbió por completo. Inspeccioné minuciosamente las páginas que contenían enseñanzas esenciales.

Copié esas páginas y las pegué en cuatro hojas de papel que resumían las cuatro fases de *la Alquimia Interior* de forma individual. Era evidente que estudiar *Alquimia Interior* era sumamente provechoso para un *kriyaban*.

La lectura de la descripción del procedimiento básico (*Órbita Microcósmica*) de esta antigua disciplina me hizo darme cuenta de lo similar que es al *Kriya Pranayama*, pero no exactamente igual. El uso de diferentes metáforas para explicar el mecanismo de la *Órbita Microcósmica* (la gaita invertida, la flauta sin agujeros) me trajo recuerdos de algo que había escuchado en el pasado. Las analogías eran sorprendentes y eran similares a algunas explicaciones sobre *el Kriya Pranayama* que había recibido de un excelente maestro indio de *Kriya Yoga* muchos años atrás.

La diferencia con *Kriya Pranayama* es que en la técnica *taoísta* la energía desciende hacia el interior del cuerpo tocando la superficie del cuerpo que está conectada con los *Chakras*. El toque puede aplicarse en la nuez de Adán, la región central del esternón, el ombligo, la región púbica y el perineo. A medida que se desarrolla la práctica, la distinción entre los dos procedimientos disminuye, ya que los resultados obtenidos en la energía del cuerpo son idénticos.

Me quedé desconcertado: ¿quizás *el Kriya Yoga* era una forma de *Alquimia Interna Taoísta* enseñada en *la India*, con un uso explícito de técnicas y procedimientos indios (como *Navi Kriya*) que solo eran indios en apariencia?

*El yoga me pareció una disciplina que podía explicarse mediante símbolos de dos culturas diferentes, hasta donde pude ver. ¿Es posible que esta conexión con la alquimia interna sea la razón por la que el Kriya Yoga es mucho más extenso y completo que el Kundalini Yoga tántrico?*

No me pareció extraño pensar que el mítico *Babaji* sea uno de los “inmortales” de la tradición *taoísta*.

### [1] **Órbita microcósmica**

La primera etapa es la base de todo el proceso alquímico interno: se trata de activar la *Órbita Microcósmica*.

Respira libremente. Levanta las cejas y toma conciencia de la luz interior. Intenta ahora percibir intuitivamente esta luz en la parte frontal de cada *Chakra*. La conciencia desciende desde *Kutastha* a través de la lengua hasta la prominencia laríngea (el componente frontal del quinto *Chakra*).

En ese punto, durante un breve lapso de tiempo, se produce la percepción de la luz interior. En la región central del esternón, la conciencia desciende y se produce la percepción de la luz interior.

Lo mismo ocurre en el ombligo, luego en la región púbica y por último en el perineo. Después, la concentración se desplaza hacia arriba, detrás de la columna vertebral. En el segundo *chakra* se percibe la luz interior, seguido del tercer *chakra*, el cuarto, el quinto y luego el *bulbo raquídeo*, la región occipital y la *fontanela*, antes de terminar en *Kutastha*. En *Kutastha*, la atención se detiene durante largos períodos de tiempo. Haz esto mentalmente durante semanas y luego utiliza la respiración.

Al tomar aire, el *canal de Control* (detrás de la columna vertebral) es donde la conciencia y la energía ( *Qi* ) se elevan y se les permite fluir hacia abajo cuando exhalas a través del *canal de Función* (delante del cuerpo). El propósito de esta acción es llevar tres a dos y dos a uno. ¿Cuál es el significado de esta enigmática frase?

Tres se refiere a las tres energías: **Jing** = Energía Sexual, **Qi** = Energía del Amor y **Shen** = Energía Espiritual.

La energía sexual no es sólo lo que su nombre indica, sino que es el agente que nos hace disfrutar de las percepciones sensoriales y nos da la fuerza y la determinación para luchar en la batalla de la vida. Es necesario que adquiramos todas las cosas necesarias para nuestra vida. Es lamentable que también luchemos por obtener cosas que no son esenciales para nuestras vidas, pero ese es otro tema.

La energía del amor es un sentimiento profundo hacia otro individuo, hacia los seres vivos y hacia la vida en general, y es también el deleite que sentimos cuando presenciemos una expresión artística. Es el combustible de las acciones justas e imparciales que surgen de intuiciones nobles y leyes éticas.

La energía espiritual está presente durante los momentos más intensos de contemplación estética, donde pueden manifestarse profundas visiones proféticas.

Se ha explicado que estas tres energías tienen su origen en una única realidad, que su división tuvo lugar durante nuestro nacimiento y se fortaleció a través de la educación y las interacciones sociales.

Pues bien, la *Órbita Microcósmica* recrea la armonía original. A través de esta práctica, los pensamientos sexuales, que parecen haberse fortalecido, se transforman paulatinamente en pensamientos de amor. La energía del amor se transforma en fuerza y determinación para resistir cualquier obstáculo, y luego se transfiere al cerebro donde se combina con la energía del Espíritu. Sólo así se puede eliminar cualquier fractura en nuestra personalidad: nuestra vida llena de contradicciones comienza a fluir de manera natural y sin obstáculos hacia la dimensión Espiritual. Somos conscientes de que la *Órbita Microcósmica* implica un proceso continuo de sanación sobre toda la personalidad.

Confío en que comprendas que *Kriya Pranayama* es similar a la *Órbita Microcósmica*, ya que recrea la armonía original y nos cura de las fracturas de nuestra personalidad. ¡Aprendamos a practicar *Kriya Pranayama* con mayor conciencia y profundidad!

En *Kundalini Yoga*, el objetivo principal es experimentar el éxtasis divino, mientras que en *la Alquimia Interna Taoísta*, aprendemos cómo crear un proceso de curación profundo en nuestro ser.

Muchas religiones enseñan a mantener, y de hecho a cultivar como virtud, la división entre materia y espíritu, y reprimen la sexualidad por considerarla impura. Es bien sabido que ésta es la causa principal del agotamiento de los conflictos en los individuos con tendencia espiritual.<sup>4</sup>

Si consideramos *el Kriya Yoga* únicamente como un camino de "ascenso", sería incompleto y debería haber sido equilibrado con un movimiento descendente. En realidad, *el Kriya* implica momentos descendentes continuos (durante la exhalación) hasta que se alcanza un estado tranquilo de equilibrio y armonía.

Ninguna tradición tiene más respeto por el misterio de la naturaleza humana que *la Alquimia Interna Taoísta*. Si alguien quiere seguir el camino espiritual, debe

26-Algunos *kriyabans* desarrollan pensamientos sexuales, a veces alcanzan la excitación sexual durante las respiraciones profundas iniciales de *Kriya Pranayama*. Es reconfortante tener la seguridad de que se trata de un fenómeno normal. Quienes practican *Kechari Mudra*, ya sea el verdadero o una forma simplificada del mismo, y se concentran, durante la exhalación, en el flujo de *Prana*, experimentarán inmediatamente cómo los pensamientos sexuales desaparecen y se convierten en amor puro. Es muy útil visualizar que este flujo desciende desde la parte superior de la cabeza, pasando por la punta de la lengua hacia la garganta y el cuerpo como una lluvia dichosa y curativa que devuelve la vida a cada célula. Esta gran energía de amor se transforma en pura aspiración por la meta espiritual.



escuchar la sabiduría práctica que este camino encarna. De esa manera se pueden evitar una gran variedad de problemas. Sólo el sentido común, el amor por las leyes naturales y la intuición que surge de la meditación favorecen la verdadera búsqueda interior que conduce a la autorrealización. Es importante tener en cuenta los pesados condicionamientos que recibimos de nuestra educación, examinar sus posibles limitaciones y peligros y asumir la valiente responsabilidad de corregirlos.

## **[2] Guiando la energía en el Dantian inferior**

La energía Espiritual que se almacena en la cabeza debido a la *Órbita Microcósmica* se transporta al *Dantian*. Sabemos que *el Dantian* (también conocido como "*Dantian Inferior*") es del tamaño de una pelota que tiene un diámetro de aproximadamente dos pulgadas y media. Para localizar su posición uno debe concentrarse en el ombligo, llegando aproximadamente una pulgada y media hacia atrás y hacia abajo por la misma extensión.

La energía se dirige hacia el *Dantian* mediante una inhalación profunda. En este caso, la respiración se mantiene con *Jalandhara Bandha* y *Mula Bandha*. A esta acción le sigue una exhalación silenciosa. El acto de visualización se repite numerosas veces, lo que permite que la energía del *Dantian* se comprima hasta el tamaño de una perla. El calor interior aumenta.

*Los Kriyabanes* creen que la combinación de *Prana* y *Apana* a través de *Kriya Pranayama* da como resultado la corriente *Samana*. Las expresiones de *la Alquimia Interna* nos inspiran enormemente. Por ejemplo: "El regreso al centro"; "La unión del cielo y la tierra"; "El nacimiento de la flor dorada"; "La creación de la gema resplandeciente"; "La creación del elixir de la inmortalidad".

Es importante darse cuenta de que descubrir la estabilidad en esta región *Dantian increíblemente profunda* conduce a reconectarse con la dimensión espiritual.

## **[3] Empuja la energía hacia el Dantian Medio y el Dantian Superior.**

En este punto, resulta difícil comprender los procedimientos prescritos. El uso de muchos términos y metáforas evocadores en la literatura relacionada dificulta la obtención de una comprensión práctica clara porque las sugerencias están embellecidas de una manera anormal.

Es razonable suponer que la exhalación es la mejor opción. Después de utilizar *Jalandhara Bandha* y *Mula Bandha* para contener la respiración por última vez, una exhalación tranquila hará que la energía del abdomen se desplace espontáneamente a la región del corazón.

Esta energía irradia luz hacia el *espacio del corazón* (el *Dantian Medio*). Esto preside la manifestación de *la verdadera serenidad*, que revela la *naturaleza fundamental* del practicante.

A medida que continúas contemplando esta luz, la energía se mueve hacia arriba a lo largo del eje central del cuerpo frente a la columna vertebral ( *Canal de Empuje* ). Alcanza el centro entre las cejas ( *Dantian Superior* ) desde donde se pondrá en movimiento la *Órbita Macrocósmica*.

#### [4] **Órbita macrocósmica**

Cuando la energía aumenta en el *Canal de Empuje* y llega al *Dantian Superior* (*Kutastha*), se pone en marcha un fenómeno espontáneo de circulación de energía en el cuerpo (*Órbita Macrocósmica*), que tiene enormes implicaciones.

El elixir de la inmortalidad se crea cuando las energías sexuales, amorosas y espirituales se mezclan armoniosamente. Fluye hacia el cuerpo y proporciona alimento a cada célula. Esto ocurre en un estado llamado *respiración prenatal*, que es un movimiento de energía interna que brinda percepciones similares a las que se obtienen con la *Órbita Microcósmica*, pero que ahora se experimenta en el estado sin aliento (*Kevala Kumbhaka*). El camino espiritual se completa cuando lo Divino se infunde en nuestro cuerpo a través de esta experiencia sutil. El viaje espiritual no termina con un viaje a las dimensiones enrarecidas del Espíritu. La *Órbita Macrocósmica* revela escenas de belleza perfecta que están más allá de la imaginación.

A medida que pasa el tiempo, el movimiento descendente se convierte en una presión sin fin sobre todas las células del cuerpo. Este evento expande inesperadamente los límites de la conciencia. Experimentar esto significa que has alcanzado la etapa final del viaje espiritual.

Se trata de un fenómeno muy inusual de circulación de energía en el cuerpo. No hay respiración, pero el cuerpo se carga con *Prana estático*. La obstrucción en la base de la columna vertebral ha sido completamente eliminada. La circulación de energía se percibe como una respiración interna.

El individuo experimenta espontáneamente un estado de perfecta paz y bienestar y percibe una importante infusión de energía que fluye como un líquido dorado por el cuerpo, en todas sus células. En otras palabras, la respiración está completamente orientada hacia el interior.

#### [IV] **RADHASOMI**

*Radhasoami*, un movimiento religioso, cree en lo Divino como una vibración, sonido o palabra en lugar de una persona, fuerza o inteligencia.

Hay varios nombres para este sonido, incluido *Shabda*. Para conectar con esta realidad, se proporciona un método sencillo. Concéntrese en lo que uno puede percibir en su cuerpo (como la luz interior y el sonido observado mientras medita). Recibir este sencillo método convierte al devoto en iniciado.

Muchos otros detalles que hay que respetar, como la dieta vegetariana, no tienen absolutamente nada que ver con esto: son invenciones de algún maestro.

En el siglo XIX se fundó en la India la organización espiritual *Radhasoami*, también conocida como *Sant Mat* (Sendero de los Santos). Se la considera descendiente del *sijismo*. En realidad, esta tradición es mucho más antigua y tiene sus raíces en las enseñanzas de *Kabir* y *Guru Nanak*.

Alrededor del siglo XIII, hubo un grupo de maestros que se hicieron famosos en la parte norte del subcontinente indio. En tiempos modernos, el nombre de *Param Sant Shiv Dayal Singh* fue el primero del que se habló, ya que estableció el movimiento *Radhasoami* en enero de 1861. La muerte del fundador ocurrió en 1878 en *Agra*, India. Después de su muerte, hubo una crisis de sucesión porque no nombró un sucesor.

Existen muchas similitudes entre el movimiento *Radhasoami* y el camino *Kriya*. Es un hecho que algunos maestros de *Kriya* afirman que el camino *Kriya* es un proceso de refinamiento que progresa en etapas de sintonización con la vibración *Omkar* que no es otra cosa que el *Shabda*. Según este punto de vista, esta vibración es el objetivo último de *Kriya*, la única esencia que impregna todas sus fases. Tanto el camino *Kriya Yoga* como el camino *Radhasoami* apuntan a lograr el mismo objetivo.

#### *Enseñanzas prácticas: cómo empezar*

La meditación se realiza por la mañana temprano (antes del desayuno) y antes de acostarse. El comienzo de la meditación es relajar el cuerpo y tranquilizarlo. Es posible sentarse con la columna recta y en una posición cómoda, ya sea sentado en una silla o con las piernas cruzadas. Es fundamental desarrollar gradualmente la capacidad de sentarse cómodamente y sin tensión física.

El maestro imparte un *mantra* al discípulo, que se repite para asegurar que la mente se relaje por completo. Recitar el *mantra* internamente en *Kutastha* ayuda a elevar la conciencia del Ego a niveles superiores. Esta es la clave que ayuda a trascender el pensamiento (tiempo y espacio) y abrir la puerta a la esencia interior. Se anima a los discípulos a utilizar los cinco nombres de Dios: *Jot Nirinjan*, *Ongkar*, *Rarankar*, *Sohang*, *Sat Nam*.

Nos sentamos en silencio con los ojos cerrados, repitiendo mentalmente el *mantra* y mirando fijamente la parte central de la oscuridad que se encuentra frente a nosotros. Si somos capaces de percibir la luz interior, la atención se centra en ella. La respiración es un proceso natural y fluido. El proceso dirige automáticamente las corrientes espirituales, que normalmente se dispersan y se disipan por todo el cuerpo, hacia el centro espiritual.

Se dice que la sede del Espíritu está situada en el entrecejo. Después de cerrar los ojos, el discípulo debe concentrarse en él.

El ejercicio de *Talabya Kriya* no está presente en *Radhasoami*, sino solo la siguiente instrucción: 'Gira la lengua hacia atrás para tocar el paladar. Luego toca la *úvula* con la lengua y experimenta *Amrita*, el néctar divino que fluye continuamente a través del cuerpo. Muévete hacia adelante y entra en la cavidad nasal.'

Se explica que sólo después de un largo período de práctica se puede saborear el néctar, considerado como el "agua viva" y el "pan de vida" que mencionó Jesús.

### *Escuchar sonidos internos*

El devoto debe aprender a retirarse hacia su interior para iniciar su viaje ascendente. El procedimiento implica concentrarse en la vibración primordial que sostiene el Universo, la "Música de las Esferas".

Para poder escuchar el "sonido divino", se les indica a los novicios que se tapen los oídos con los pulgares para evitar los sonidos externos. La práctica de esta técnica implica el uso de un soporte para el brazo.

La enseñanza de *Radhasoami* es más sencilla que las diversas enseñanzas espirituales descritas en las escrituras antiguas, ya que sólo requiere una escucha interior tranquila y contemplativa. Ningún otro sistema puede conducir tan fácilmente a las regiones superiores de la experiencia mística. La liberación espiritual sólo se puede lograr a través de la experiencia *del Omkar*. Nadie puede escapar jamás de la red del *Karma* y la reencarnación, ni llegar a ser libre y feliz sin una participación real en la corriente de la vida que se escucha internamente.

Se pueden escuchar los sonidos internos, los que se describen en la literatura de *Kriya*. Los sonidos internos se perciben primero desde el lado derecho de la cabeza y luego desde la parte superior de la misma. En un momento determinado, el devoto queda encantado al ser atraído hacia arriba con cada vez más poder. El sonido se vuelve similar a una campana. Se logra una absorción completa en él cuando uno lo escucha con atención absorta y profundo deleite. Este sonido sería algo que uno nunca querría dejar de escuchar.

### *Aumentar la experiencia de Omkar utilizando la respiración*

Considerar la respiración no sólo como un flujo de aire sino también como una manifestación de la vibración cósmica *Om* puede proporcionar una ayuda significativa. Es vital sentir el *Prana* que entra con cada respiración, que luego se absorbe durante la siguiente pausa y se inyecta en el cuerpo durante la exhalación. Al reiterar esta acción con conciencia, uno puede alcanzar un estado sin aliento.

Analícemos ahora un método muy eficiente.

Inhala y exhala profundamente siendo consciente de tu respiración. Antes de que hayas exhalado todo el aire, inhala de nuevo y repite la exhalación, sin dejar salir nunca todo el aire. En los lóbulos derecho e izquierdo del cerebro puedes percibir dos corrientes de energía. Una corriente que está conectada con la inhalación sube hacia la derecha, mientras que una corriente que está conectada con la exhalación baja hacia la izquierda.

A través de cada respiración, la energía necesaria para el camino energético aumenta, convirtiéndose finalmente en un camino perfectamente circular. Desde atrás, es en sentido contrario a las agujas del reloj y abarca la parte central del cerebro. Se concentra alrededor de *Ajna*, el sexto *Chakra*, que tiene su sede principal en el centro del cerebro y dos sedes secundarias en *Kutastha* y *Medulla*. Nuestro enfoque está en estimular la sede principal. A medida que pasa el tiempo, la percepción de la sede de *Ajna* se vuelve más clara e intensa.

El sonido de la respiración se produce como *So Ham* ': *So* ' durante la inhalación y *Ham* ' durante la exhalación. La *Palabra Divina* es el sonido que se crea al respirar.

Si practicas esta conciencia durante un período prolongado y aumentas continuamente las dos corrientes de energía alrededor del asiento de *Ajna*, podrás escuchar sonidos astrales en la parte interna de cada oído. En el oído derecho, escucharás los sonidos internos y luego en el oído izquierdo.

Si mantienes esta respiración durante un tiempo prolongado, oirás un zumbido a tres centímetros por encima de tu oreja derecha. También se oirá por encima de la oreja izquierda. Para oír ambos sonidos simultáneamente, necesitarás aproximadamente cinco minutos.

Cuando hay un equilibrio entre las energías, se forma un campo de fuerza circular. En el centro del cerebro, las dos vibraciones sonoras se unirán y producirán un sonido ligeramente diferente. Al finalizar este procedimiento, se revela el ojo espiritual.

Cuando no hay respiración, el movimiento será guiado por el poder de la concentración. El centro de la cabeza se ve lleno de una luz espiritual blanca. Piérdete en ella. Puedes entrar en *Samadhi* escuchando un sonido profundo que se asemeja al de una campana. Esta es la culminación de este método específico.

### *Los chakras*

Según el movimiento *Radhasoami*, hay seis *Chakras* en el cuerpo físico y seis en la materia gris del cerebro, así como seis en la materia blanca. Los 6 *Chakras espinales* son materialistas, por lo que no se recomienda estimularlos. No se utilizan *mantras Bija* para activarlos como en *Kundalini Yoga*), sino solo localizados astralmente. Puede parecer extraño, pero

meditar en los *Chakras* no es el método correcto para alcanzar *Mukti* (liberación). En cambio, al localizarlos astralmente, adquirimos la capacidad de abandonar el cuerpo a voluntad, una práctica a la que a veces se hace referencia como 'morir' mientras vive.

La técnica consiste en asumir el *Kechari Mudra* y centrar la mirada interior en *Kutastha*, mientras una parte de la atención identifica la sede de un *Chakra* hasta que comience a aparecer su vibración luminosa particular. Cuando esto ocurre, no nos concentramos en el *Chakra* en sí, sino en la ubicación del *Chakra siguiente* y así sucesivamente. En otras palabras, la pausa asociada a un *Chakra* es lo suficientemente larga como para permitir una percepción sutil del mismo.

Al mover *el Prana* en círculos en el cerebro, se puede revelar gradualmente la ubicación de los otros 12 *Chakras*. El uso de una respiración sutil solo es necesario al comienzo de este procedimiento, luego se reemplaza por pura fuerza de voluntad. Esta es, en otras palabras, la técnica del *Tercer Kriya* de *Swami Hariharananda* (ver Capítulo 14).

Después de completar un gran número de estas rondas, el alma tiene la fuerza suficiente para penetrar el décimo octavo "*Portal*". Este es el *Chakra más alto*, que se encuentra en la parte blanca del cerebro. A través de este *Portal*, uno puede acceder al verdadero e indestructible océano del Espíritu. El objetivo último de las prácticas de meditación es alcanzarlo.

### **Kabir y Guru Nanak inspiraron el movimiento Radhasoami**

La literatura sobre *Kabir* (1398 Benarés - 1448/1494 Maghar) y *Gurú Nanak* (1469 Nankana Sahib - 1539 Kartarpur) es de gran inspiración. Sus enseñanzas están en perfecta sintonía. La enseñanza de *Radhasoami se basa en ellas*.

Quiero detenerme en estos dos Maestros tan respetados y queridos porque rara vez he conocido a dos personas que hayan dudado de manera similar de la valía de confiar en el estudio de las escrituras sagradas y los cultos y ceremonias de una religión en particular para dirigir el propio viaje espiritual. Puede afirmarse que su pensamiento era absolutamente puro y no contaminado.

*Kabir*, un tejedor analfabeto y *musulmán* de nacimiento, fue un místico extraordinario. Sus poemas y dichos están expresados en un lenguaje particularmente eficaz que dejará una huella duradera en el lector.

En el siglo pasado, el gran poeta místico de Calcuta, *Rabindranath Tagore*, recuperó la importancia de sus enseñanzas y el poder de su poesía, y creó una impresionante traducción al inglés de sus canciones.

*Kabir* siempre estuvo seguro de que podía superar los obstáculos que dividen las dos religiones principales, *el Islam* y *el hinduismo*.

No es apropiado retratarlo como un puente entre sus creencias.

Fue igualmente duro con ambos, a menudo considerándolos similares en sus

propios caminos equivocados. Se propuso declarar su independencia de ambos. No podía tolerar el hábito estúpido, repetitivo y orgulloso de reivindicar las escrituras. Atacó ferozmente los defectos de estas religiones y trató de fomentar una independencia y una valentía similares en quienes afirmaban seguirlo.

Las Sagradas Escrituras no parecían afectar sus enseñanzas y no asistía a los servicios religiosos. Recomendaba evitar renunciar a la vida para convertirse en ermitaño y no adoptar un enfoque extremo de la disciplina espiritual, que puede debilitar el cuerpo y generar orgullo. Cuestionaba la necesidad de tener algún libro sagrado o religión. *Kabir* recomendaba que la gente mirara hacia dentro y reconociera que todos los seres humanos son manifestaciones de las formas vivientes de Dios. *Kabir* sugería que si uno quiere conocer la verdad, debe abandonar el "yo" o el ego. Es necesario reconocer a Dios internamente en el alma, como un fuego que, con un cuidado constante, puede quemar todas las resistencias, dogmas e ignorancia. Dijo: "Un día, mi conciencia voló al cielo y entró en él como un pájaro. Al llegar, noté que Dios no estaba presente. De hecho, me di cuenta de que estaba presente en los corazones de los santos".

El concepto de la reencarnación y la ley del *Karma* le fueron transmitidos a *Kabir* desde *el hinduismo*, mientras que *el islam* le dio el monoteísmo absoluto y la capacidad de luchar contra las castas y todas las formas de idolatría. Descubrió el significado completo de la experiencia *yóguica*. Afirma que nuestro cuerpo contiene un jardín de flores llamadas *Chakras* y nos anima a meditar sobre la belleza infinita a través del *Loto de los Mil Pétalos*.

Según algunos estudiosos, las ideas de *Kabir* tuvieron un impacto significativo en *Guru Nanak*, quien fundó *el sijismo* en el siglo XV. Los estudiosos *sijis* sostienen que existen discrepancias entre las opiniones y las prácticas de *Kabir*. Sabemos que *Guru Nanak* se crió como hindú y finalmente se unió a la tradición *Sant Mat* en el norte de la India, que es el mismo movimiento con el que está asociado *Kabir*.

Las enseñanzas de *Kabir* fueron impartidas por el amado *Gurú Nanak*. Él abogó por el desapego interior viviendo una vida de jefe de familia, no por el ascetismo. Vestirse, llevar un bastón o visitar lugares de enterramiento no son parte del ascetismo. El ascetismo no se trata simplemente de palabras; se trata de ser puro frente a las impurezas. Su enseñanza no se trata de apegarse a las escrituras, sino de alterar la naturaleza de la mente humana. En cualquier momento, cualquiera puede alcanzar la experiencia directa y la perfección espiritual. Todos los seres humanos poseen acceso directo a Dios sin el uso de rituales o sacerdotes.

La liberación de la esclavitud mundana era tradicionalmente el objetivo, lo que llevó a que la vida del terrateniente fuera vista como un impedimento y

un obstáculo. La enseñanza de *Guru Nanak hizo del mundo el escenario para el esfuerzo espiritual.*

La creación era algo que le encantaba y consideraba que el paisaje natural era el marco más bello para adorar a la Divinidad. Se propuso liberar por completo a sus discípulos de todas las prácticas rituales, las formas tradicionales de adoración y la clase sacerdotal.

La enseñanza que impartió requirió un enfoque completamente diferente. Aunque no podemos comprender plenamente lo Divino, definió a Dios como algo que no es completamente incognoscible. Dios debe ser visto a través del ojo interior y buscado en el corazón. Enfatizó la importancia de la meditación para revelar a Dios. Sus enseñanzas insinúan la posibilidad de escuchar una melodía interior inefable (*Omkar*) y saborear el néctar (*Amrit*).



## CAPÍTULO 13

### RUTINA INCREMENTAL

*En la primera parte de este capítulo, analizamos un enfoque diferente para utilizar las técnicas de Kriya Yoga. En la segunda parte, abordo el controvertido tema del despertar prematuro de la Kundalini. Propongo algunas técnicas básicas enseñadas en Hatha Yoga que pueden ser útiles, incluso "providenciales", para quienes creen estar experimentando este problema.*

El título general de los capítulos 10 a 13 de esta tercera parte del libro es *Cómo evitar el fracaso en el camino espiritual*. El problema siempre me ha llamado la atención porque he observado a varias personas serias y motivadas que han abandonado *el Kriya* después de unos años de práctica.

Aconsejé que se practicara *Japa* para evitar esta situación, ya que es un método tangible para lograr el *Pranayama*, el estado sin aliento. Si has decidido dejar de practicar *Kriya* por cualquier motivo, tómate un momento para considerar lo que tengo para ofrecerte en este capítulo.

Mi intención es expresar la importancia de practicar una "rutina incremental" para cualquier técnica *de Kriya*. Una experiencia como ésta puede llevarnos a una nueva visión del camino *de Kriya*.

Una "rutina incremental" implica utilizar una sola técnica e ir aumentando el número de repeticiones hasta llegar a un número elevado que nos ha sido transmitido por la tradición. Cada paso se practica solo una vez por semana. Después de completar este proceso, puedes tomarte un descanso para evaluar otra técnica y seguir el mismo proceso.

En el capítulo 9 ya nos hemos encontrado con una rutina incremental relacionada con la práctica de *Tribhangamurari Thokar*. Como habrás leído, este método requiere una cantidad sustancial de preparación. Hay pocas personas dispuestas a llevarlo a cabo. Lo que quiero hacer aquí es ofrecerte algo más sencillo.

No se recomienda una "rutina incremental" para quienes comienzan a practicar *Kriya*. Se les indica a los principiantes que practiquen el mismo conjunto de técnicas todos los días, sin alterar el orden de la práctica ni la cantidad de repeticiones.

¿Cuáles son las alternativas si descubren que sus esfuerzos han sido totalmente ineficaces y su entusiasmo inicial se ha desvanecido después de varios meses de implementar la misma rutina?

En teoría, se recomienda perseverar en la práctica *de Kriya* incluso cuando nos enfrentamos a la frustración. ¿Qué puedo decirles a aquellos *kriyabanes* que están experimentando un estancamiento en el que parece imposible progresar? Es una pesadilla para ellos practicar *Kriya* diariamente por el resto de sus vidas, una jaula de la cual quieren escapar. Esto es fácil

de entender.

*Los kriyabanes* dogmáticos dirían que están demasiado centrados en los resultados. Incluso si parece que *el kriya* no está funcionando, deben aferrarse a su lealtad y seguir adelante sin ningún obstáculo, tal como lo han hecho hasta ahora. Es posible que cuenten la historia del *kriyaban* que fue leal y experimentó su primera experiencia espiritual apenas horas antes de morir.

Te propongo que utilices tu tiempo de una manera diferente. Añadiré un paréntesis: piensa en lo que ocurre en el atletismo. *El kriya* y el atletismo comparten algunas similitudes. Ambos evitan el uso de la fuerza bruta y se centran en alcanzar objetivos específicos canalizando su fuerza con diligencia. Para obtener conocimiento a partir de la experiencia, ambos quieren evaluar su propio rendimiento.

Lo que ocurre en el atletismo es un buen ejemplo que os pido que toméis en consideración. Para alcanzar objetivos destacables, los deportistas necesitan aumentar de algún modo la intensidad y la calidad de su entrenamiento. Sólo pueden conseguir un rendimiento inalcanzable de otro modo mediante sesiones muy intensas en las que lleven al máximo su resistencia física y mental. Es necesario descansar varios días después de cada sesión para garantizar una recuperación completa. Esta ley no la puede eludir nadie.

Repito: es necesario descansar, olvidar y dejar de pensar en ello. Lamentablemente, muchos *kriyabanes* consideran que su compromiso diario es una obsesión (una maldición). ¡No es de extrañar que al final lo manden todo al carajo y se olviden de ello!

Te agradecería que pudieras echar un vistazo a los dos ejemplos de rutina incremental que voy a comentar.

### **[I] Rutina incremental de Navi Kriya**

Comienza practicando *Navi Kriya* durante  $4 \times 2 = 8$  repeticiones. En los siguientes pasos, habrá  $4 \times 3$ ,  $4 \times 4$ ,  $4 \times 19$ ,  $4 \times 20$ . El número máximo de repeticiones es  $4 \times 20$ . Estos pasos deben realizarse una vez por semana. ¿Y qué harás los demás días de la semana? Te sorprenderá escuchar el consejo: "No practiques ninguna técnica *de Kriya* ni te conformes con una práctica corta, ni te entregues al bálsamo de un *Japa largo y tranquilo*".

Se recomienda un desarrollo gradual de esta técnica. Si crees que eres inteligente y haces más repeticiones una tras otra, date cuenta de que es como no hacer nada porque los canales internos están cerrados. No es posible eliminar los obstáculos internos en un solo día; tu fuerza interior no es lo suficientemente poderosa para superarlos. Al principio, esta fuerza interior es débil y necesita ser mejorada cada semana. Además, este proceso debe integrarse con un estilo de vida activo y regular.

Dar un largo paseo por la tarde es necesario si siempre practicas en

Tu habitación. Todo se llevará a cabo de manera armoniosa y definitivamente experimentarás la bendición de un silencio interior lleno de felicidad.

Está en tus manos hacer que tu día de práctica sea lo más agradable posible. Te sugiero que dividas las largas sesiones en dos partes; obviamente, todo debe terminarse en un día. Es posible cerrar cada parte recostándose sobre una colchoneta en *Savasana*, también conocida como la postura del cadáver, durante unos minutos. Es posible comenzar una parte de la práctica por la mañana, pero asegúrate de tomarte tu tiempo y prestar atención a cada detalle. Después de una comida ligera y una breve siesta por la tarde, busca un lugar hermoso donde puedas sentarte y contemplar la naturaleza. Después de estar completamente absorto en la práctica y sentirte relajado, termina las repeticiones restantes. Observarás cómo los efectos aumentan a medida que el día se acerca al crepúsculo.

*Si la práctica de Navi Kriya te resulta poco interesante y aburrida, echa un vistazo a la variación que está disponible en el Apéndice n.º 2.*

Puedes empezar con 36 descensos en el *Dantian*, luego multiplicar eso por 2, lo que da como resultado 72 descensos. Los siguientes pasos serán 36 x 3, 36 x 4... 36 x 19, 36 x 20. Opté por este método y estaré eternamente agradecido por su increíble poder.

*Es importante recordar que esta rutina incremental puede causar cierta tensión y dudas sobre si estás haciendo un trabajo que vale la pena.*

Espero que no abandones esta práctica porque consideres que no es adecuada para ti.

Para entender el significado de este trabajo, primero debemos entender qué significa cortar el nudo del ombligo. Según la explicación, cortar el cordón umbilical al nacer divide una única realidad en dos partes: la espiritual y la material. Los *Chakras superiores* y la cabeza son donde se sitúa la parte espiritual, que se revela como alegría y calma; mientras que la parte material se sitúa en los *Chakras inferiores*. La división de “espíritu” y “materia” dentro de cada persona es siempre una fuente de conflicto. La curación de esta fractura se logra a través de la *Rutina Incremental de Navi Kriya*. Aunque la curación es algo bueno, otros pueden interpretar lo que sucede afuera como algo negativo.

Tu temperamento puede mostrarse duro a veces, y ese es el problema. Tus palabras pueden ser percibidas como ofensivas y cortantes por los demás, pero en tu mente, son una expresión de sinceridad. Con una intuición fuerte, podrías herir verbalmente a tus amigos y sólo horas después, solo y sin pareja, ver cuán insensibles fueron esas palabras.

Incluso si los demás te juzgan, recuerda que tu personalidad está destinada a agruparse en torno a un punto central y sanar todos los conflictos internos. En la vida práctica se establece inevitablemente un orden interior, y cada acción parece estar rodeada de un halo de calma y avanza directamente hacia la meta. Esto es similar al tono que adopta *Achab* en *Moby Dick* de *Herman Melville*:

¿Desviarme? No podéis desviarme... El camino hacia mi propósito fijo está trazado con rieles de hierro, sobre los cuales mi alma está preparada para correr... ¡Nada es un obstáculo, nada es un ángulo para el camino de hierro!

Esta práctica tiene un efecto positivo en la claridad mental, posiblemente debido a una fuerte acción sobre el tercer *chakra* que regula el proceso de pensamiento. Al sinergizar los pensamientos y las emociones de manera más eficiente, surgirá un proceso lógico más calibrado, preciso y claro. Durante esos momentos de la vida en los que se deben tomar decisiones importantes, la intuición fluirá libremente y ayudará a afrontarlas.

Esta técnica puede ayudarte a afrontar retos importantes y decisivos que la vida te presenta. Por ejemplo, puedes sentir la necesidad de esforzarte por conseguir algo que parece una utopía, una noción que puede parecer imposible según el razonamiento común. Pues bien, la práctica descrita te proporcionará el potencial energético necesario para alcanzar este objetivo. Puede haber otros efectos importantes en el campo del conocimiento.

### **[II] Rutina incremental de Kriya Pranayama**

Empecemos con una pregunta sencilla: “¿Por qué necesito practicar la rutina incremental de *Navi Kriya* antes de la de *Kriya Pranayama*?”. La razón es que *Navi Kriya* establece una base sólida que permite a las personas afrontar la exigente práctica de la *rutina incremental de Kriya Pranayama*.

36x1, 36x2, 36x3,....36x 20 respiraciones de Kriya es el mejor plan. Un plan más ligero pero igualmente válido es: 24x1, 24x2, 24x3,....24x 24.

En el capítulo 6, presentamos varias etapas de *Kriya Pranayama*. Asegúrate de que todas sean parte de tu rutina. Comienza con los detalles más simples y luego introduce gradualmente los demás. Los detalles más simples siempre se revisan cuando la práctica se divide en dos o tres partes, como entre la mañana y la tarde.

Sigue adelante con cuidado. Ten en cuenta el ritmo respiratorio adecuado a tu constitución. Si llegas a la conclusión de que tu respiración es bastante corta, ¡no te preocupes! Pero es necesario mantener una cantidad mínima de respiración durante cada fase del proceso hasta que hayas completado el número que hayas elegido practicar ese día. En otras

palabras, el proceso nunca debe convertirse en puramente mental.

#### Nota 1

Durante este momento tan delicado, es posible practicar *Nadi Sodhana Pranayama* tanto durante la semana como el día de la práctica de la Rutina Incremental. A través de ello se producirá una transformación drástica: desaparecerán los diferentes patrones de desequilibrio energético. Esta acción de equilibrio es esencial para lograr una disposición atenta pero tranquila, que es la base del estado meditativo de *Kriya*. Después de practicar *Nadi Sodhana* durante mucho tiempo sin ninguna otra técnica, puede producirse un estado meditativo de forma natural.

#### Nota 2

No te sorprendas si esta rutina se convierte en un extraordinario viaje a la memoria en determinados momentos. Al centrar la atención en los *Chakras*, podemos conseguir un efecto concreto: la pantalla interior de nuestra conciencia empieza a mostrar numerosas imágenes. Es cierto que se trata de un hecho fisiológico y es muy probable que quienes se declaren exentos no tengan la claridad necesaria para observarlo.

Los *chakras* son como cofres que contienen los recuerdos de toda una vida, dando a luz el pleno esplendor de las reminiscencias perdidas. La esencia de los acontecimientos pasados, la belleza contenida en ellos y nunca plenamente apreciada, se revive en el tranquilo placer de la contemplación, mientras que el corazón a veces se ve invadido por un grito contenido. Es una revelación: la luz del Espíritu parece brillar en lo que parecen momentos triviales de nuestras vidas.

### **Otras rutinas incrementales**

Existen formas de crear múltiples rutinas incrementales. Se experimentarán efectos específicos al día siguiente de practicar cada técnica de forma intensiva. Hay efectos que pueden ser motivo de preocupación. Estar familiarizado con las leyes básicas de la psique humana es esencial para un *kriyaban*.

No es necesario contar con un experto a tu lado si quieres practicar una rutina incremental de cualquier técnica. A la hora de planificar cuántas repeticiones hacer, ten en cuenta el siguiente criterio: el primer paso debe durar entre 15 y 20 minutos, y luego aumentar el número de repeticiones a unas seis horas en las semanas siguientes. Si deseas proceder con más cautela y completar la tarea en un máximo de cuatro horas, eso es aceptable.

A través de las rutinas incrementales, podrá identificar cualquier error en su comprensión y averiguar cómo solucionarlo. Con una rutina incremental, puede romper el hábito infantil de confiar siempre en los demás para obtener consejos y aclaraciones. Durante la práctica, obtendrá pistas importantes, en particular cuando haya pasado por diferentes etapas

del proceso incremental. Eliminará ciertos detalles de la técnicas que puedan parecer pesadas, insoportables o poco naturales. Otras desaparecerán por sí solas sin que te des cuenta; en cambio, aquellas que te parecían prescindibles se amplificarán y profundizarán con efectos positivos que jamás hubieras imaginado. En los días posteriores a tus largas sesiones de práctica, comprenderás intuitivamente la esencia de la técnica elegida y adquirirás una mejor comprensión de la misma. Puede que incluso cambies significativamente tu visión sobre por qué es importante practicar *Kriya Yoga*.

### **PELIGROS HIPOTÉTICOS DE LA MEDITACIÓN**

Somos conscientes de que algunas personas están preocupadas por los posibles efectos negativos de la práctica *de Kriya*. Debemos prestarle atención a esta preocupación.

Cuando navegamos por Internet nos encontramos con advertencias que desaconsejan cualquier tipo de meditación. Se ha informado de casos de personas que experimentan desconexión de la realidad, intensas subidas de tensión emocional, agitación y angustia, o desorientación prolongada que les dificulta concentrarse durante largos periodos de tiempo para terminar su trabajo.

No hay límites a los problemas que podría causar *el despertar prematuro de Kundalini*.

El absurdo surge cuando se afirma que un aspirante puede desarrollar poderes ocultos. Se explica que estos "poderes" tienen el potencial de ser mal utilizados. Por ejemplo, la capacidad de leer la mente de otra persona puede causar problemas. Según la afirmación, aquellos a quienes se les leyó la mente se resienten por ello... "¡Resiente!" es una gran manera de hacerme reír. ¡Me sorprende cómo los seres humanos pudieron haber pensado en semejantes tonterías cuando me topo con tales absurdos!

Es lamentable que en Internet exista una tendencia a copiar páginas y devolverlas a otros sitios sin siquiera cambiar una coma. Si alguien afirma que un yogui murió por autocombustión mientras practicaba *Pranayama*, puede comprobar que esta información aparecerá en varios sitios web en unos pocos meses.

Leemos que *los yoguis*, tarde o temprano, se involucrarán en la brujería y la magia negra ya que evocan, aunque sin saberlo, entidades negativas. Un autor afirmó que al repetir el *mantra Om*, se puede invocar un espíritu demoníaco que toma el control de tu mente. Agregó a su testimonio que comenzó a levitar durante una sesión de meditación. 'Desde entonces, no podía dormir como un ser humano; ¡perdía el sueño! Nunca podía cerrar los ojos porque veía las llamas del infierno cada vez que los cerraba. Me sometí a un tratamiento psiquiátrico y fui hospitalizado 26 veces'. No hay razón para reírse en esta situación, ¡todo lo que podemos hacer es sentir compasión por la persona que está luchando con serios problemas de salud

mental! El error fue intentar el camino *del yoga* para sanar! Somos conscientes de que *el yoga* no puede remediar estos problemas.

Escuchar quejas como estas ha sido para mí una fuente de conflicto. Cuando la gente me decía que *Kriya* era la causa de sus problemas psicológicos (quizá se referían a problemas psiquiátricos) y de algunas dolencias físicas, viví momentos muy amargos.

¿Podría la respiración y la concentración en zonas específicas de la columna causar diversos trastornos mentales o físicos? Al principio, *Kriya* parecía algo bueno para estas personas, pero con el tiempo se convirtió en algo que les había hecho daño. Esas técnicas que había experimentado varias veces, con tanto amor, fueron un desastre para ellos. ¿Es esto posible?

Mi reacción fue: “¿Con qué espíritu y expectativas se enfrentaban estas personas *al Kriya Yoga*?” Me dijeron que *el Kriya* conduce a la locura. Bueno, si los gérmenes de la locura están dentro de mí, florecerán tanto si practico *Kriya* como si no. Continuaré recorriendo este camino sin miedo, incluso si eso significa quemarme en su camino, mientras recuerdo los momentos gloriosos que viví.

¿Qué puedo decirles a quienes no han hablado de las diversas drogas que han estado usando durante años? Un amigo mío me contó que experimentó intensos ataques de angustia y terror después de practicar técnicas básicas de meditación. Llamó la atención sobre sus quejas, incluso publicándolas en un foro centrado en la práctica *del yoga*.

¿Por qué iba a la India todos los años durante un largo período de tiempo sin demostrar nunca interés por *el yoga* o la espiritualidad india? Contemplé la posibilidad de que se dirigiera allí para conseguir una variedad de drogas a precios asequibles. Descubrí que había estado consumiendo opiáceos, ácidos, anfetaminas y (emulando a *Carlos Castaneda*) plantas psicotrópicas durante años. ¿Quería deshacerse de su terrible sospecha de que había dañado gravemente su cerebro y ahora vivía con un trastorno mental permanente y fatal por cortar el césped? Eliminó la idea de que sus decisiones pasadas pudieran tener un efecto causal en su estado mental actual.

A menudo pienso en la sensación de shock que tendrías si tuvieras un espejo mágico que te mostrara tus acciones pasadas y te hiciera darte cuenta de lo desconsiderado y cruel que has sido con tu cuerpo. Entiendo que en algunos casos, un trastorno mental preexistente puede impulsar a una persona a buscar medicamentos como remedio. No creo que el uso de técnicas *de yoga* pueda empeorar el estado de alienación en tales casos.

**MEDIDAS QUE SE PUEDEN TOMAR PARA TRATAR LOS ESTADOS NEGATIVOS CAUSADOS POR KRIYA**

Debemos tener en cuenta un hecho auténtico que tiene mucho que enseñarnos: la experiencia de *Gopi Krishna*. Su libro clave es: *Kundalini: La energía evolutiva en el hombre* –también publicado bajo el título *Vivir con Kundalini*.

En este libro encontrará un relato autobiográfico conciso y claro sobre el despertar de *la Kundalini*. En 1937, *Gopi Krishna* experimentó un despertar espiritual, a pesar de no tener un maestro espiritual ni haber sido iniciado en ningún linaje espiritual. 1967 fue el año en que escribió su excelente testimonio. *Gopi Krishna* fue bendecido con estados de existencia dichosos, pero también enfrentó graves problemas físicos y mentales.

Creo que el despertar *de la Kundalini* es un fenómeno innato que ocurre ocasionalmente cuando alguien nace en el reino espiritual.

Algunas personas se emocionaron tanto con su propia experiencia que le dieron demasiada importancia y le dieron implicaciones inapropiadas. Recuerdo haber leído un artículo en una revista especializada que describía la experiencia de una investigadora espiritual. Su artículo se titulaba " *Precursoras de una nueva raza* ", pero ella no parecía captar la lección contenida en su propia experiencia. Describe cómo la intervención divina le concedió el privilegio de experimentar un despertar *de la Kundalini* en su cuerpo. Repito que no es un privilegio, sino un hecho natural.

Ahora, volvamos a la experiencia de *Gopi Krishna*. El punto central de su práctica había sido imaginar un loto imaginario en plena floración que emitía luz sobre su cabeza. Un día, mientras meditaba, sintió una sensación poderosa y placentera en la base de su columna vertebral.

Durante diecisiete años, había estado haciendo exactamente lo mismo que hizo ese día durante tres horas antes del amanecer. Mientras meditaba, la sensación comenzó a extenderse y a extenderse hacia arriba. Continuó creciendo hasta que escuchó, casi sin previo aviso, un sonido parecido al de una cascada y sintió una corriente de luz líquida entrar en su cerebro.

De repente, con un rugido como el de una cascada, sentí una corriente de luz líquida que entraba en mi cerebro a través de la médula espinal. No estaba preparado para tal acontecimiento y me tomó completamente por sorpresa; pero al recuperar el control de mí mismo al instante, permanecí sentado en la misma postura, manteniendo mi mente en el punto de concentración. La iluminación se hizo cada vez más brillante, el rugido más fuerte, experimenté una sensación de balanceo y luego me sentí resbalándome fuera de mi cuerpo, completamente envuelta en un halo de luz. (*Gopi Krishna Viviendo con Kundalini*).

El patrón de su vida cambió radicalmente debido a esta experiencia. Un



"brillo luminoso" continuo rodeaba su cabeza y comenzó a experimentar una serie de problemas psicológicos y fisiológicos. A veces, pensó que se estaba volviendo loco. Se adhirió a una dieta rigurosa y durante años se resistió a realizar más ejercicios de concentración.

El deseo intenso de sentarme y meditar, que había estado siempre presente durante los días anteriores, desapareció de repente y fue reemplazado por un sentimiento de horror a lo sobrenatural. Quería huir incluso de pensar en ello. Al mismo tiempo, sentí un repentino desagrado por el trabajo y la conversación, con el resultado inevitable de que, al no tener nada en qué entretenerme, el tiempo pesaba sobre mí y se sumaba a la condición ya perturbada de mi mente. [...] Cada mañana anunciaba para mí un nuevo tipo de terror, una nueva complicación en el sistema ya desordenado, un acceso más profundo de melancolía o un estado más irritable de la mente que tenía que contener, para evitar que me abrumara por completo, manteniéndome alerta, generalmente después de una noche completamente en vela; y después de soportar pacientemente las torturas del día, tenía que prepararme para el tormento aún peor de la noche.

Exploremos la historia de cómo emergió de esta experiencia negativa y descubramos un fantástico estado de despertar espiritual que lo bendijo a lo largo de su vida. En los textos esotéricos, había aprendido que existían varias prácticas sencillas que podían ayudar a equilibrar la energía de su cuerpo. El remedio principal se parece mucho a la práctica de *Kriya Pranayama*.

...Una idea terrible me asaltó. ¿Podría ser que yo hubiera despertado a *Kundalini* a través de *Pingala* o el nervio solar que regula el flujo de calor en el cuerpo y está ubicado en el lado derecho de *Sushumna*? Si era así, estaba condenado, pensé desesperadamente y como por dispensación divina la idea cruzó por mi cerebro de hacer un intento de último minuto para despertar a *Ida*, o el nervio lunar en el lado izquierdo, a la actividad, neutralizando así el terrible efecto ardiente del fuego devorador interior. Con mi mente dando vueltas y los sentidos entumecidos por el dolor, pero con toda la fuerza de voluntad que me quedaba, llevé mi atención al lado izquierdo del asiento de *Kundalini*, y traté de forzar una corriente fría imaginaria hacia arriba a través del medio de la médula espinal. En ese estado de conciencia extraordinariamente extendido, agonizante y exhausto, sentí claramente la ubicación del nervio y me esforcé mentalmente para desviar su flujo hacia el canal central. Entonces, como si estuviera esperando el momento destinado, ocurrió un milagro. Se escuchó un sonido como el de un hilo nervioso al romperse y al instante una raya plateada pasó en zigzag por la médula espinal, exactamente como el movimiento sinuoso de una serpiente blanca en rápido vuelo, vertiendo una refulgente lluvia en cascada.

Una corriente de energía vital brillante inundó mi cerebro, llenando mi cabeza de un brillo dichoso en lugar de la llama que me había estado atormentando durante las últimas tres horas. Completamente sorprendido por esta transformación repentina de la corriente de fuego, que había atravesado toda la red de mis nervios sólo un momento antes, y lleno de alegría por el cese del dolor, permanecí absolutamente tranquilo e inmóvil durante algún tiempo, saboreando la dicha del alivio con una mente inundada de emoción, incapaz de creer que realmente estaba libre del horror. Torturado y exhausto casi al borde del colapso por la agonía que había sufrido durante el terrible intervalo. Inmediatamente me quedé dormido, bañado por la luz y por primera vez después de semanas de angustia sentí el dulce abrazo del sueño reparador.

*Gopi Krishna* puso en marcha un proceso de curación. Estaba convencido de que había elevado *la Kundalini* a través de *Pingala* y se esforzó por poner en movimiento *a Ida*, neutralizando con éxito el fuego interno que lo consumía. Tomó una decisión precisa y perseveró con feroz determinación para crear una corriente fría que subiera por el canal central de la columna vertebral. ¡Esto fue suficiente para salvarlo!

A partir de entonces, *Gopi Krishna* pensó que esta práctica había iniciado un proceso de curación. Escribió sobre la evolución de la conciencia y las experiencias místicas desde una perspectiva científica. Teorizó que había un mecanismo biológico en el cuerpo humano, conocido como *Kundalini*, responsable de la creatividad, la genialidad y las experiencias místicas. Llegó a la conclusión de que *Kundalini* es la verdadera causa de la evolución. Solo a través de un método equilibrado se puede iniciar un despertar saludable de *Kundalini*.

La experiencia de *Gopi Krishna* demuestra que una rutina que se basa únicamente en una fuerte concentración en el *Sahasrara* no es adecuada para la mayoría de las personas. Crear un poderoso imán en el *Sahasrara* puede provocar pánico o desconexión de la realidad. Los principiantes deben evitar las técnicas que se concentran en la *fontanela* o por encima de ella durante mucho tiempo. Expresamos nuestra gratitud al sitio AYP por explicar claramente las razones detrás de nuestras afirmaciones.

El libro de *BS Goel (1935-1998)*, *Psicoanálisis y meditación*, ofrece un relato fascinante del despertar de *la Kundalini*. Fue un individuo verdaderamente único. La experiencia del despertar de *la Kundalini* que tuvo a la edad de 28 años fue bastante dramática. *La Kundalini* se despertó por sí sola. Durante este largo proceso, sus amigos creyeron que estaba perdiendo la cabeza. Viajó a todos los rincones de la India para encontrar a alguien que pudiera proporcionar una explicación a lo que le estaba sucediendo. Numerosas personas no pudieron resistir la tentación de citar y comentar varias teorías. Prácticamente no tenían ningún conocimiento. La

singularidad de este individuo radica en su experiencia del psicoanálisis clásico y la meditación, que apoyó firmemente.

A la edad de 35 años, su *Gurú* se le apareció en sueños y le informó que *el Psicoanálisis* y *el Marxismo*, en los que había creído, eran caminos falsos e ineficaces para conducirlo a la felicidad.

Le dijo que el único camino hacia la paz interior y la alegría era buscar lo Divino. Fundó un *ashram* en el *Himalaya* en 1982 para ayudar y guiar a otras personas que habían tenido experiencias *con Kundalini*.

Nuestro interés radica en la discusión detallada que hace Goel de los diferentes grados de sufrimiento que experimentó durante la destrucción y reconstrucción de su ego. Es el único, a excepción del difunto *Swami Satyananda Saraswati*, que ha estudiado el papel del *Bindu* (el centro espiritual ubicado en la parte posterior de la cabeza, donde la línea del cabello forma una especie de vórtice). Aclaró que cuando la conciencia se mueve hacia *el Bindu* (al que se refiere como *Brahmarandhra*), las formaciones del ego serán expuestas a la conciencia por medio de la asociación libre, la escritura improvisada, los sueños y, lo más importante, la meditación misma.

En la última parte del libro, cuando habla de las señales que indican el acercamiento a la meta final, tuvo el valor de mencionar una señal en particular. Los libros rara vez tratan este tema, salvo aquellos que pretenden ser irónicos sobre todo el asunto del *gurú*. Habla del gran anhelo de ser perforado y penetrado. Explica que *la perforación* es similar a usar una uña para perforar el medio de las cejas. Aclara que el deseo de penetrar el *Bindu* puede convertirse en un deseo de penetración anal pasiva debido a la ignorancia del ego. Deja claro que un acto sexual común no puede satisfacer a alguien que realmente necesita ser penetrado en el *Bindu* para encontrar la dicha espiritual suprema. Menciona que hasta ese punto, el *yogui* puede involucrarse con frecuencia en un comportamiento homosexual compulsivo. Su conclusión es que muchos santos de todos los ámbitos de la vida habrían seguido siendo grandes homosexuales si se hubieran quedado en su período de santidad anterior.

### **CONDUCTA SABIDAS QUE DEBEMOS ADOPTAR PRONTO CUANDO, DESPUÉS DE LA PRÁCTICA DE KRIYA, NOS ENCONTRAMOS CON ESTADOS DE ÁNIMO DESAGRADABLES, NEGATIVOS O PERTURBADORES**

Para tener éxito en *Kriya* como autodidacta, es importante comprender los principios que se esconden detrás de la psique humana. Es esencial comprender el principio de la resistencia inconsciente a los métodos que desencadenan un poderoso proceso de limpieza interna, como los que se describen en *Kriya Yoga*. Se deben comprender las razones de los estados

de ánimo alternantes que se producen cuando se practican las técnicas *de Kriya* intensamente. Es importante construir un estado sólido de calma y silencio mental cuando se encuentran fenómenos que van y vienen, en lugar de alarmarse. Aquellos que han estudiado psicología profunda son los *kriyabanes* que tienen más éxito en la superación de cualquier problema.

*Kriya* es un camino espiritual, pero sus procedimientos son capaces de tocar la esfera inconsciente. A pesar de practicar de la mejor manera, uno puede experimentar estados de ánimo negativos como depresión, miedo desmotivado y ansiedad. Un *kriyaban* puede experimentar un ataque de pánico debido a sentirse abrumado por un poder desconocido a pesar de estar cerca de una experiencia gloriosa. ¿Cuál sería la forma más efectiva de recuperar la tranquilidad que se ha perdido?

[1] *Nadi Sodhana posiblemente seguida por Sitali*

Es probable que conozcas la técnica *Nadi Sodhana* (consulta la parte final del Capítulo 6). Prácticala todos los días, incluso varias veces al día.

Los efectos equilibrantes de *Nadi Sodhana* están directamente relacionados con las corrientes de *Ida* y *Pingala* y se pueden sentir casi de inmediato. La falta de armonía entre la introversión y la extroversión se debe a un desequilibrio entre *Ida* y *Pingala*. Un exceso de introversión ocurre cuando *Ida* funciona en exceso, mientras que un exceso de extroversión ocurre cuando *Pingala* predomina.

Hay momentos en los que nos sentimos más exteriorizados, mientras que otros nos sentimos más interiorizados. Un individuo sano tiene un equilibrio entre las relaciones positivas con el mundo exterior y una conexión serena con la propia vida interior. Una persona demasiado introvertida puede perder el contacto con la realidad. La consecuencia es que las vicisitudes de la vida parecen unir sus fuerzas en su contra, lo que mina su sensación de control y dominio de los hechos de la vida. La persona demasiado extrovertida puede ser frágil a la hora de tratar con lo que surge del reino subconsciente y puede tener que enfrentarse a momentos inesperados de angustia. El ejercicio de *Nadi Sodhana* favorece un equilibrio entre la introversión y la extroversión.

Agreguemos *Sitali Pranayama* a nuestro proceso de resolución de problemas. Me viene a la mente que el método de *Gopi Krishna* para superar su terrible situación era crear una sensación de frescor que subiera por la columna vertebral.

Siéntate con la columna recta y concentra toda tu fuerza mental en el punto entre las cejas para practicar *Sitali*. Inhala por la boca y mantén la lengua de una manera determinada. Forma una U con la lengua y deja que sobresalga de los labios. Inhala profundamente por la nariz y la boca. Siente una sensación fresca en la boca y transfírela a la columna. Utilizando tu

imaginación, crea una brisa fresca dentro de tu columna. Exhala por la nariz, dirigiendo el aliento a todas las partes de tu cuerpo. Asegúrate de repetirlo al menos 12 veces.

[2] *Práctica intensa de Mula Bandha durante 108 repeticiones.*

No prestes atención a la respiración, solo concéntrate en el punto tranquilo entre tus cejas. Practica 108 *Mula Bandha* de forma tranquila pero con mucha intensidad. Contrae los músculos de la base de la columna, mantén la contracción durante un par de segundos y relaja. Repite... Evita las prisas: cada contracción y relajación debe durar al menos cuatro segundos. Si te viene bien, puedes realizar varias sesiones cortas hasta terminar las 108 repeticiones. Esta práctica tiene un efecto beneficioso que es casi inmediato.

Nota

En *el Yoga clásico* los tres *Bandhas fundamentales* son:

*Mula Bandha* requiere que contraigas los músculos de la base de la columna vertebral. *Uddiyana Bandha* atrae los músculos abdominales hacia el interior al contraerlos. *Jalandhara Bandha* consiste en bajar el mentón hacia el pecho.

Al principio del camino *del Kriya*, *el yogui* sólo tiene una comprensión parcial de los *Bandhas*. Con el tiempo, los dominará por completo y podrá utilizarlos, con pequeñas modificaciones, en numerosas técnicas *de Kriya*. *El Mula Bandha* se ha introducido para crear una sensación de corriente energética, un estremecimiento interno que es casi extático y sube por la columna vertebral. Por lo tanto, se favorece un estado de ánimo positivo.

[3] *Japa gira en Kutastha para completar Mula Bandha*

Somos conscientes de la importancia de la práctica del *Japa*. *Inhala y luego crea una pausa específica después de inhalar. Recita mentalmente el mantra* de tu elección durante esta pausa. Siente que este *mantra* es algo que gira en la esfera de *Kutastha*.

¿Qué significa "es *algo que gira*"? Seguro que has visto a esos acróbatas conduciendo sus motocicletas en una esfera de metal de unos pocos metros de diámetro. Son capaces de moverse dentro de la esfera en todas las direcciones. Intenta imaginar tu *Kutastha* como una esfera en la que giras tu *mantra*. Hazlo lentamente hasta que sientas una fuerte sensación de presencia en el centro de tus cejas. Es buena idea repetir algunas de estas respiraciones.

*Advertencia: ¡Evite la concentración prolongada en Sahasrara!*

Recordamos que una rutina que se base únicamente en la concentración intensa en el *Sahasrara* no es adecuada para la mayoría de los individuos que se inician en el camino espiritual.

Por eso hemos explicado que esta forma de concentración sólo se puede utilizar después de haber practicado 48 respiraciones *de Kriya*. *Con*

*esta práctica se estimula el despertar de la Kundalini.* Activar nuestro inconsciente significa traer a nuestra conciencia contenidos que no somos capaces de asimilar. Quienes experimentan todo esto, sobre todo si no son maduros emocionalmente, pueden experimentar una serie de estados de ánimo negativos.

Las técnicas que afectan sólo a un *Chakra* deben utilizarse con precaución, a excepción de *Kutastha*, *Anahata* y *Manipura*. Para desbloquear un nudo energético o psíquico, tenga en cuenta que un nudo (*Granti*) no es lo mismo que una cuerda.

Nudo. Tiene una relación con todos los demás nodos y están entrelazados de manera sutil, uno dentro del otro. Corres el riesgo de perder la tranquilidad si te concentras en un solo nudo durante un período prolongado de tiempo. Evita actuar como un cirujano que intenta extraer un cálculo biliar atrapado en un órgano sin tomar todas las precauciones necesarias para evitar destruir el órgano y matar al paciente.

Ten cuidado si tu práctica te produce un estado mental grisáceo. Si tu alma se siente arañada, es señal de que necesitas incorporar los remedios que mencionamos anteriormente.

Tu práctica *de Yoga* nunca te causará problemas si sigues esto y vives una vida normal.